## (カロリー1600調整金) 週間献立表

### 大阪いずみ市民生活協同組合

	10月8日(月)	10月9日(火)	10月10日(水)	10月11日(木)	10月12日(金)		
	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g		
	高野豆腐と牛肉の煮込み	大豆の肉ジャガ煮	白身魚のしんじょ	オムレツ	がんもどきの含め煮		
				ホワイトソース	切干とインゲンの煮物		
	切干と挽肉のオイスター炒め	竹輪の五色きんぴら	れんこんと油揚の煮物				
	白菜の生姜和え	白菜のごま味噌和え	イカの柚子和え	野菜トマトビーンズ	鶏とごぼうの酢味噌和え		
	★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)	★味噌汁(切干・なめこ)	法蓮草ソテー	★味噌汁(白菜・人参)		
朝	<u> </u>		<u> </u>	★すまし汁 <u>(椎茸・豆腐)</u>			
食	┃おかず┃ご飯汁物セッ	ト おかず ご飯汁物セット	おかず ご飯汁物セット	おかず ご飯汁物セット	おかず【ご飯汁物セット		
R	エネルギー 194kcal 448kcal	エネルギー 194kcal 454kcal	エネルギー 173kcal 430kcal	エネルギー 174kcal 431kcal	エネルギー 178kcal 435kcal		
	たんぱく質 9.5g 14.6g	たんぱく質 11.7g 17.0g	たんぱく質 9.4g 14.6g	たんぱく質 10.6g 15.9g	たんぱく質 9.5g 14.5g		
	脂質 9.5g 10.1g		脂質 7.3g 8.1g	脂質 8.3g 9.2g	脂質 7.3g 8.1g		
	炭水化物 16.7g 71.2g	炭水化物 20.2g 74.8g	炭水化物 18.2g 73.4g	炭水化物 15.1g 69.8g	炭水化物 19.9g 74.9g		
	ナトリウム 666mg 813mg				ナトリウム 735mg 963mg		
	食塩相当量     1.7g     2.1g	食塩相当量	食塩相当量     2.0g     2.6g	食塩相当量	食塩相当量   1.9g   2.4g		
			★ごはん150g				
	カジキのアラ煮	チキンカレーのルー	サワラの味噌焼	鶏肉のおろしポン酢焼き	カレイの煮付		
	法蓮草と豆腐の玉子とじ	青菜の玉子炒め	オクラ	四色豆腐	キヌサヤ		
	野菜の三杯酢	切干と人参のハリハリ	豚バラのすき焼き煮		麩と豚肉のチャンプルー		
	★味噌汁(揚げ・なめこ)	★味噌汁(豆腐・白菜)	法蓮草とササ身のサラダ	★味噌汁(白菜・なめこ)	カラフルサラダ		
			★味噌汁(巻麩・キャベツ)		★すまし汁(若芽・おつゆ麩)		
昼 食							
艮	おかず ご飯汁物セッ	おかず ご飯汁物セット	おかず ご飯汁物セット	おかず ご飯汁物セット	おかず ご飯汁物セット		
	エネルギー 221kcal 487kcal				エネルギー 241kcal 497kcal		
	たんぱく質 18.1g 24.0g				たんぱく質 18.4g 23.6g		
	脂質 6.5g 8.1g		脂質 12.2g 13.1g	脂質 11.4g 12.2g	脂質 11.5g 12.2g		
	炭水化物 21.4g 76.4g			炭水化物 17.3g 72.2g	炭水化物 14.5g 69.3g		
	<u> 大下に初 21.4g 70.4g</u> ナトリウム 764mg 990mg				大トリウム   569mg   764mg		
	食塩相当量     1.9g     2.5g				食塩相当量   1.4g   1.9g		
	○上回100~			良塩柏ヨ里  2.2g   2.7g  ◎牛乳180g	良塩柏ヨ里  1.4g   1.9g  ◎牛乳180g		
間食					◎ バナナ90g		
	・   <b>◎</b> グレープフルーツ200g  ★ごはん150g	◎キウイフルーツ150g  ★ごはん150g	◎オレンジ200g ★ごはん150g	⊚りんご150g ★ごはん150g	★ごはん150g		
	<b>  東</b>	1 <b>x</b> 12 6/1509	I <b>▼</b> . I3 6,1509				
	鶏肉のごま醤油焼	赤魚の幽庵焼	野菜たっぷりハンバーグ	メバルのバジルオリーブ焼	豚生姜焼き丼(具)		
	鶏肉のごま醤油焼 人参のきんぴら	赤魚の幽庵焼 チンゲン菜ソテー	野菜たっぷりハンバーグ インゲンソテー	メバルのバジルオリーブ焼 ブロッコリー	豚生姜焼き丼(具) 五目煮豆		
	鶏肉のごま醤油焼 人参のきんぴら カリフラワーの煮物	赤魚の幽庵焼 チンゲン菜ソテー 高野豆腐の味噌煮	野菜たっぷりハンバーグ インゲンソテー 豚肉と卵白のトマト炒め	メバルのバジルオリーブ焼 ブロッコリー 鶏肉のカレー煮	豚生姜焼き丼(具) 五目煮豆 菜の花とツナの辛子和え		
	鶏肉のごま醤油焼 人参のきんぴら カリフラワーの煮物 菜の花としめじの和え物	赤魚の幽庵焼 チンゲン菜ソテー 高野豆腐の味噌煮 南瓜サラダ	野菜たっぷりハンバーグ インゲンソテー 豚肉と卵白のトマト炒め キャベツサラダ	メバルのバジルオリーブ焼 ブロッコリー 鶏肉のカレー煮 南瓜とツナのサラダ	豚生姜焼き丼(具) 五目煮豆		
	鶏肉のごま醤油焼 人参のきんぴら カリフラワーの煮物	赤魚の幽庵焼 チンゲン菜ソテー 高野豆腐の味噌煮	野菜たっぷりハンバーグ インゲンソテー 豚肉と卵白のトマト炒め	メバルのバジルオリーブ焼 ブロッコリー 鶏肉のカレー煮	豚生姜焼き丼(具) 五目煮豆 菜の花とツナの辛子和え		
h	鶏肉のごま醤油焼 人参のきんぴら カリフラワーの煮物 菜の花としめじの和え物	赤魚の幽庵焼 チンゲン菜ソテー 高野豆腐の味噌煮 南瓜サラダ	野菜たっぷりハンバーグ インゲンソテー 豚肉と卵白のトマト炒め キャベツサラダ	メバルのバジルオリーブ焼 ブロッコリー 鶏肉のカレー煮 南瓜とツナのサラダ	豚生姜焼き丼(具) 五目煮豆 菜の花とツナの辛子和え		
夕命	鶏肉のごま醤油焼 人参のきんぴら カリフラワーの煮物 菜の花としめじの和え物	赤魚の幽庵焼 チンゲン菜ソテー 高野豆腐の味噌煮 南瓜サラダ	野菜たっぷりハンバーグ インゲンソテー 豚肉と卵白のトマト炒め キャベツサラダ ドレッシング(小袋)	メバルのバジルオリーブ焼 ブロッコリー 鶏肉のカレー煮 南瓜とツナのサラダ	豚生姜焼き丼(具) 五目煮豆 菜の花とツナの辛子和え		
夕食	鶏肉のごま醤油焼 人参のきんぴら カリフラワーの煮物 菜の花としめじの和え物 ★味噌汁(若芽・キャベツ)	赤魚の幽庵焼 チンゲン菜ソテー 高野豆腐の味噌煮 南瓜サラダ ★味噌汁(若芽・揚げ)	野菜たっぷりハンバーグインゲンソテー 豚肉と卵白のトマト炒めキャベツサラダドレッシング(小袋) ★すまし汁(若芽・おつゆ麩)	メバルのバジルオリーブ焼 ブロッコリー 鶏肉のカレー煮 南瓜とツナのサラダ ★味噌汁(小松菜・切干)	豚生姜焼き丼(具) 五目煮豆 菜の花とツナの辛子和え ★味噌汁(しめじ・切干)		
夕食	鶏肉のごま醤油焼 人参のきんぴら カリフラワーの煮物 菜の花としめじの和え物 ★味噌汁(若芽・キャベツ)	赤魚の幽庵焼 チンゲン菜ソテー 高野豆腐の味噌煮 南瓜サラダ ★味噌汁(若芽・揚げ)	野菜たっぷりハンバーグ インゲンソテー 豚肉と卵白のトマト炒め キャベツサラダ ドレッシング(小袋) ★すまし汁(若芽・おつゆ麩)	メバルのバジルオリーブ焼 ブロッコリー 鶏肉のカレー煮 南瓜とツナのサラダ ★味噌汁(小松菜・切干)	豚生姜焼き丼(具) 五目煮豆 菜の花とツナの辛子和え ★味噌汁(しめじ・切干)		
夕食	鶏肉のごま醤油焼 人参のきんぴら カリフラワーの煮物 菜の花としめじの和え物 ★味噌汁(若芽・キャベツ) おかず ご飯汁物セッ エネルギー 224kcal 481kcal	赤魚の幽庵焼 チンゲン菜ソテー 高野豆腐の味噌煮 南瓜サラダ ★味噌汁(若芽・揚げ) おかず ご飯汁物セット エネルギー 223kcal 489kcal	野菜たっぷりハンバーグインゲンソテー 豚肉と卵白のトマト炒めキャベツサラダドレッシング(小袋) ★すまし汁(若芽・おつゆ麩)    おかず   ご飯汁物セット エネルギー   238kcal   494kcal	メバルのバジルオリーブ焼 ブロッコリー 鶏肉のカレー煮 南瓜とツナのサラダ ★味噌汁(小松菜・切干) 	豚生姜焼き丼(具) 五目煮豆 菜の花とツナの辛子和え ★味噌汁(しめじ・切干) おかず ご飯汁物セット エネルギー 246kcal 503kcal		
夕食	鶏肉のごま醤油焼 人参のきんぴら カリフラワーの煮物 菜の花としめじの和え物 ★味噌汁(若芽・キャベツ)	赤魚の幽庵焼 チンゲン菜ソテー 高野豆腐の味噌煮 南瓜サラダ ★味噌汁(若芽・揚げ) ************************************	野菜たっぷりハンバーグインゲンソテー 豚肉と卵白のトマト炒めキャベツサラダドレッシング(小袋) ★すまし汁(若芽・おつゆ麩)  ***********************************	メバルのバジルオリーブ焼 ブロッコリー 鶏肉のカレー煮 南瓜とツナのサラダ ★味噌汁(小松菜・切干)	豚生姜焼き丼(具) 五目煮豆 菜の花とツナの辛子和え ★味噌汁(しめじ・切干) おかず ご飯汁物セット エネルギー 246kcal 503kcal たんぱく質 17.0g 22.2g		
夕食	鶏肉のごま醤油焼 人参のきんぴら カリフラワーの煮物 菜の花としめじの和え物 ★味噌汁(若芽・キャベツ) ************************************	赤魚の幽庵焼 チンゲン菜ソテー 高野豆腐の味噌煮 南瓜サラダ ★味噌汁(若芽・揚げ) おかず ご飯汁物セット エネルギー 223kcal 489kcal たんぱく質 14.9g 20.7g 脂質 9.9g 11.5g	野菜たっぷりハンバーグ インゲンソテー 豚肉と卵白のトマト炒め キャベツサラダ ドレッシング (小袋) ★すまし汁(若芽・おつゆ麩)	メバルのバジルオリーブ焼 ブロッコリー 鶏肉のカレー煮 南瓜とツナのサラダ ★味噌汁(小松菜・切干)	豚生姜焼き丼(具) 五目煮豆 菜の花とツナの辛子和え ★味噌汁(しめじ・切干) ***********************************		
夕食	鶏肉のごま醤油焼 人参のきんぴら カリフラワーの煮物 菜の花としめじの和え物 ★味噌汁(若芽・キャベツ) *** おかず ご飯汁物セッ エネルギー 224kcal 481kcal たんぱく質 14.5g 19.7g 脂質 13.4g 14.2g 炭水化物 12.1g 67.1g	赤魚の幽庵焼 チンゲン菜ソテー 高野豆腐の味噌煮 南瓜サラダ ★味噌汁(若芽・揚げ) おかず ご飯汁物セット エネルギー 223kcal 489kcal たんぱく質 14.9g 20.7g 脂質 9.9g 11.5g 炭水化物 17.3g 72.0g	野菜たっぷりハンバーグ インゲンソテー 豚肉と卵白のトマト炒め キャベツサラダ ドレッシング (小袋) ★すまし汁(若芽・おつゆ麩)	メバルのバジルオリーブ焼 ブロッコリー 鶏肉のカレー煮 南瓜とツナのサラダ ★味噌汁(小松菜・切干)	豚生姜焼き丼(具) 五目煮豆 菜の花とツナの辛子和え ★味噌汁(しめじ・切干) おかず ご飯汁物セット エネルギー 246kcal 503kcal たんぱく質 17.0g 22.2g 脂質 11.2g 12.0g 炭水化物 20.1g 75.3g		
夕食	鶏肉のごま醤油焼 人参のきんぴら カリフラワーの煮物 菜の花としめじの和え物 ★味噌汁(若芽・キャベツ)	赤魚の幽庵焼 チンゲン菜ソテー 高野豆腐の味噌煮 南瓜サラダ ★味噌汁(若芽・揚げ) ************************************	野菜たっぷりハンバーグ インゲンソテー 豚肉と卵白のトマト炒め キャベツサラダ ドレッシング(小袋) ★すまし汁(若芽・おつゆ麩) ★すまし汁(若芽・おつゆ麩) エネルギー 238kcal 494kcal たんぱく質 14.1g 19.3g 脂質 11.4g 12.1g 炭水化物 19.6g 74.4g ナトリウム 548mg 743mg	メバルのバジルオリーブ焼 ブロッコリー 鶏肉のカレー煮 南瓜とツナのサラダ ★味噌汁(小松菜・切干)	豚生姜焼き丼(具) 五目煮豆 菜の花とツナの辛子和え ★味噌汁(しめじ・切干)		
夕食	鶏肉のごま醤油焼 人参のきんぴら カリフラワーの煮物 菜の花としめじの和え物 ★味噌汁(若芽・キャベツ) ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** **	赤魚の幽庵焼 チンゲン菜ソテー 高野豆腐の味噌煮 南瓜サラダ ★味噌汁(若芽・揚げ) おかず ご飯汁物セット エネルギー 223kcal 489kcal たんぱく質 14.9g 20.7g 脂質 9.9g 11.5g 炭水化物 17.3g 72.0g ナトリウム 577mg 851mg 食塩相当量 1.5g 2.2g	野菜たっぷりハンバーグ インゲンソテー 豚肉と卵白のトマト炒め キャベツサラダ ドレッシング (小袋) ★すまし汁(若芽・おつゆ麩)	メバルのバジルオリーブ焼 ブロッコリー 鶏肉のカレー煮 南瓜とツナのサラダ ★味噌汁(小松菜・切干)	豚生姜焼き丼(具) 五目煮豆 菜の花とツナの辛子和え ★味噌汁(しめじ・切干) おかず ご飯汁物セット エネルギー 246kcal 503kcal たんぱく質 17.0g 22.2g 脂質 11.2g 12.0g 炭水化物 20.1g 75.3g ナトリウム 806mg 1032mg 食塩相当量 2.1g 2.6g		
夕食	鶏肉のごま醤油焼 人参のきんぴら カリフラワーの煮物 菜の花としめじの和え物 ★味噌汁(若芽・キャベツ) おかず ご飯汁物セッ エネルギー 224kcal 481kcal たんぱく質 14.5g 19.7g 脂質 13.4g 14.2g 炭水化物 12.1g 67.1g ナトリウム 707mg 982mg 食塩相当量 1.8g 2.5g	赤魚の幽庵焼 チンゲン菜ソテー 高野豆腐の味噌煮 南瓜サラダ ★味噌汁(若芽・揚げ)  ***********************************	野菜たっぷりハンバーグ インゲンソテー 豚肉と卵白のトマト炒め キャベツサラダ ドレッシング (小袋) ★すまし汁(若芽・おつゆ麩)	メバルのバジルオリーブ焼 ブロッコリー 鶏肉のカレー煮 南瓜とツナのサラダ ★味噌汁(小松菜・切干)	豚生姜焼き丼(具) 五目煮豆 菜の花とツナの辛子和え ★味噌汁(しめじ・切干) おかず ご飯汁物セット エネルギー 246kcal 503kcal たんぱく質 17.0g 22.2g 脂質 11.2g 12.0g 炭水化物 20.1g 75.3g ナトリウム 806mg 1032mg 食塩相当量 2.1g 2.6g		
夕食	鶏肉のごま醤油焼 人参のきんぴら カリフラワーの煮物 菜の花としめじの和え物 ★味噌汁(若芽・キャベツ) おかず ご飯汁物セッ エネルギー 224kcal 481kcal たんぱく質 14.5g 19.7g 脂質 13.4g 14.2g 炭水化物 12.1g 67.1g ナトリウム 707mg 982mg 食塩相当量 1.8g 2.5g	赤魚の幽庵焼 チンゲン菜ソテー 高野豆腐の味噌煮 南瓜サラダ ★味噌汁(若芽・揚げ)  ***********************************	野菜たっぷりハンバーグインゲンソテー 豚肉と卵白のトマト炒めキャベツサラダドレッシング(小袋) ★すまし汁(若芽・おつゆ麩)  *** *** ** *** *** *** *** *** *** **	メバルのバジルオリーブ焼 ブロッコリー 鶏肉のカレー煮 南瓜とツナのサラダ ★味噌汁(小松菜・切干)	豚生姜焼き丼(具) 五目煮豆 菜の花とツナの辛子和え ★味噌汁(しめじ・切干)		
食 	鶏肉のごま醤油焼 人参のきんぴら カリフラワーの煮物 菜の花としめじの和え物 ★味噌汁(若芽・キャベツ) おかず ご飯汁物セッ エネルギー 224kcal 481kcal たんぱく質 14.5g 19.7g 脂質 13.4g 14.2g 炭水化物 12.1g 67.1g ナトリウム 707mg 982mg 食塩相当量 1.8g 2.5g おかず ご飯汁物セッ エネルギー 639kcal 1416kca たんぱく質 42.1g 58.3g	赤魚の幽庵焼 チンゲン菜ソテー 高野豆腐の味噌煮 南瓜サラダ ★味噌汁(若芽・揚げ) おかず ご飯汁物セット エネルギー 223kcal 489kcal たんぱく質 14.9g 20.7g 脂質 9.9g 11.5g 炭水化物 17.3g 72.0g ナトリウム 577mg 851mg 食塩相当量 1.5g 2.2g おかず ご飯汁物セット エネルギー 628kcal 1417kcal たんぱく質 41.4g 58.0g	野菜たっぷりハンバーグ インゲンソテー 豚肉と卵白のトマト炒め キャベツサラダ ドレッシング (小袋) ★すまし汁(若芽・おつゆ麩)  *** おかず ご飯汁物セット エネルギー 238kcal 494kcal たんぱく質 14.1g 19.3g 脂質 11.4g 12.1g 炭水化物 19.6g 74.4g ナトリウム 548mg 743mg 食塩相当量 1.4g 1.9g  おかず ご飯汁物セット エネルギー 642kcal 1419kcal たんぱく質 41.1g 57.1g	メバルのバジルオリーブ焼 ブロッコリー 鶏肉のカレー煮 南瓜とツナのサラダ ★味噌汁(小松菜・切干)	豚生姜焼き丼(具) 五目煮豆 菜の花とツナの辛子和え ★味噌汁(しめじ・切干) おかず ご飯汁物むり エネルギー 246kcal 503kcal たんぱく質 17.0g 22.2g 脂質 11.2g 12.0g 炭水化物 20.1g 75.3g ナトリウム 806mg 1032mg 食塩相当量 2.1g 2.6g おかず ご飯汁物むり エネルギー 665kcal 1435kcal たんぱく質 44.9g 60.3g		
食 ————————————————————————————————————	鶏肉のごま醤油焼 人参のきんぴら カリフラワーの煮物 菜の花としめじの和え物 ★味噌汁(若芽・キャベツ) おかず ご飯汁物セッ エネルギー 224kcal 481kcal たんぱく質 14.5g 19.7g 脂質 13.4g 14.2g 炭水化物 12.1g 67.1g ナトリウム 707mg 982mg 食塩相当量 1.8g 2.5g おかず ご飯汁物セッ エネルギー 639kcal 1416kca たんぱく質 42.1g 58.3g 脂質 29.4g 32.4g	赤魚の幽庵焼 チンゲン菜ソテー 高野豆腐の味噌煮 南瓜サラダ ★味噌汁(若芽・揚げ)  *** おかず ご飯汁物セット エネルギー 223kcal 489kcal たんぱく質 14.9g 20.7g 脂質 9.9g 11.5g 炭水化物 17.3g 72.0g ナトリウム 577mg 851mg 食塩相当量 1.5g 2.2g  *** おかず ご飯汁物セット エネルギー 628kcal 1417kcal たんぱく質 41.4g 58.0g 脂質 27.6g 31.6g	野菜たっぷりハンバーグ インゲンソテー 豚肉と卵白のトマト炒め キャベツサラダ ドレッシング (小袋) ★すまし汁(若芽・おつゆ麩)  *** おかず ご飯汁物セット エネルギー 238kcal 494kcal たんぱく質 14.1g 19.3g 脂質 11.4g 12.1g 炭水化物 19.6g 74.4g ナトリウム 548mg 743mg 食塩相当量 1.4g 1.9g おかず ご飯汁物セット エネルギー 642kcal 1419kcal たんぱく質 41.1g 57.1g 脂質 30.9g 33.3g	メバルのバジルオリーブ焼 ブロッコリー 鶏肉のカレー煮 南瓜とツナのサラダ ★味噌汁(小松菜・切干) おかず ご飯汁物セット エネルギー 222kcal 480kcal たんぱく質 16.3g 21.5g 脂質 12.1g 12.9g 炭水化物 12.4g 67.6g ナトリウム 384mg 612mg 食塩相当量 1.0g 1.6g おかず ご飯汁物セット エネルギー 633kcal 1404kcal たんぱく質 41.8g 57.5g 脂質 31.8g 34.3g	豚生姜焼き丼(具) 五目煮豆 菜の花とツナの辛子和え ★味噌汁(しめじ・切干) おかず ご飯汁物セット エネルギー 246kcal 503kcal たんぱく質 17.0g 22.2g 脂質 11.2g 12.0g 炭水化物 20.1g 75.3g ナトリウム 806mg 1032mg 食塩相当量 2.1g 2.6g おかず ご飯汁物セット エネルギー 665kcal 1435kcal たんぱく質 44.9g 60.3g 脂質 30.0g 32.3g		
食 	鶏肉のごま醤油焼 人参のきんぴら カリフラワーの煮物 菜の花としめじの和え物 ★味噌汁(若芽・キャベツ) おかず ご飯汁物セッ エネルギー 224kcal 481kcal たんぱく質 14.5g 19.7g 脂質 13.4g 14.2g 炭水化物 12.1g 67.1g ナトリウム 707mg 982mg 食塩相当量 1.8g 2.5g エネルギー 639kcal 1416kca たんぱく質 42.1g 58.3g 脂質 29.4g 32.4g 炭水化物 50.2g 214.7g	赤魚の幽庵焼 チンゲン菜ソテー 高野豆腐の味噌煮 南瓜サラダ ★味噌汁(若芽・揚げ)  ***  ***  おかず ご飯汁物セット エネルギー 223kcal 489kcal 489kcal 14.9g 20.7g 脂質 9.9g 11.5g 炭水化物 17.3g 72.0g ナトリウム 577mg 851mg 食塩相当量 1.5g 2.2g  おかず ご飯汁物セット エネルギー 628kcal 1417kcal たんぱく質 41.4g 58.0g 脂質 27.6g 31.6g 炭水化物 52.9g 217.4g	野菜たっぷりハンバーグ インゲンソテー 豚肉と卵白のトマト炒め キャベツサラダ ドレッシング (小袋) ★すまし汁(若芽・おつゆ麩)  *** おかず ご飯汁物セット エネルギー 238kcal 494kcal たんぱく質 14.1g 19.3g 脂質 11.4g 12.1g 炭水化物 19.6g 74.4g ナトリウム 548mg 743mg 食塩相当量 1.4g 1.9g おかず ご飯汁物セット エネルギー 642kcal 1419kcal たんぱく質 41.1g 57.1g 脂質 30.9g 33.3g 炭水化物 49.2g 215.3g	メバルのバジルオリーブ焼 ブロッコリー 鶏肉のカレー煮 南瓜とツナのサラダ ★味噌汁(小松菜・切干)	豚生姜焼き丼(具) 五目煮豆 菜の花とツナの辛子和え ★味噌汁(しめじ・切干)		
食 ————————————————————————————————————	鶏肉のごま醤油焼 人参のきんぴら カリフラワーの煮物 菜の花としめじの和え物 ★味噌汁(若芽・キャベツ) ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** **	赤魚の幽庵焼 チンゲン菜ソテー 高野豆腐の味噌煮 南瓜サラダ ★味噌汁(若芽・揚げ)  *** *** *** *** *** *** *** *** *** *	野菜たっぷりハンバーグ インゲンソテー 豚肉と卵白のトマト炒め キャベツサラダ ドレッシング (小袋) ★すまし汁(若芽・おつゆ麩)  *** おかず ご飯汁物セット エネルギー 238kcal 494kcal たんぱく質 14.1g 19.3g 脂質 11.4g 12.1g 炭水化物 19.6g 74.4g ナトリウム 548mg 743mg 食塩相当量 1.4g 1.9g おかず ご飯汁物セット エネルギー 642kcal 1419kcal たんぱく質 41.1g 57.1g 脂質 30.9g 33.3g 炭水化物 49.2g 215.3g ナトリウム 1998mg 2647mg	メバルのバジルオリーブ焼 ブロッコリー 鶏肉のカレー煮 南瓜とツナのサラダ ★味噌汁(小松菜・切干) おかず ご飯汁物セット エネルギー 222kcal 480kcal たんぱく質 16.3g 21.5g 脂質 12.1g 12.9g 炭水化物 12.4g 67.6g ナトリウム 384mg 612mg 食塩相当量 1.0g 1.6g おかず ご飯汁物セット エネルギー 633kcal 1404kcal たんぱく質 41.8g 57.5g 脂質 31.8g 34.3g 炭水化物 44.8g 209.6g ナトリウム 1682mg 2285mg	豚生姜焼き丼(具) 五目煮豆 菜の花とツナの辛子和え ★味噌汁(しめじ・切干)		
食合計	鶏肉のごま醤油焼 人参のきんぴら カリフラワーの煮物 菜の花としめじの和え物 ★味噌汁(若芽・キャベツ) ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** **	赤魚の幽庵焼 チンゲン菜ソテー 高野豆腐の味噌煮 南瓜サラダ ★味噌汁(若芽・揚げ)  ***	野菜たっぷりハンバーグ インゲンソテー 豚肉と卵白のトマト炒め キャベツサラダ ドレッシング (小袋) ★すまし汁(若芽・おつゆ麩)  *** おかず ご飯汁物セット エネルギー 238kcal 494kcal たんぱく質 14.1g 19.3g 脂質 11.4g 12.1g 炭水化物 19.6g 74.4g ナトリウム 548mg 743mg 食塩相当量 1.4g 1.9g おかず ご飯汁物セット エネルギー 642kcal 1419kcal たんぱく質 41.1g 57.1g 脂質 30.9g 33.3g 炭水化物 49.2g 215.3g ナトリウム 1998mg 2647mg 食塩相当量 5.1g 6.7g	メバルのバジルオリーブ焼 ブロッコリー 鶏肉のカレー煮 南瓜とツナのサラダ ★味噌汁(小松菜・切干) おかず ご飯汁物セット エネルギー 222kcal 480kcal たんぱく質 16.3g 21.5g 脂質 12.1g 12.9g 炭水化物 12.4g 67.6g ナトリウム 384mg 612mg 食塩相当量 1.0g 1.6g おかず ご飯汁物セット エネルギー 633kcal 1404kcal たんぱく質 41.8g 57.5g 脂質 31.8g 34.3g 炭水化物 44.8g 209.6g ナトリウム 1682mg 2285mg 食塩相当量 4.3g 5.8g	豚生姜焼き丼(具) 五目煮豆 菜の花とツナの辛子和え ★味噌汁(しめじ・切干)		
食 合計 合計	鶏肉のごま醤油焼 人参のきんぴら カリフラワーの煮物 菜の花としめじの和え物 ★味噌汁(若芽・キャベツ) ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** **	赤魚の幽庵焼 チンゲン菜ソテー 高野豆腐の味噌煮 南瓜サラダ ★味噌汁(若芽・揚げ)  *** *** *** *** *** *** *** *** *** *	野菜たっぷりハンバーグ インゲンソテー 豚肉と卵白のトマト炒め キャベツサラダ ドレッシング (小袋) ★すまし汁(若芽・おつゆ麩)  *** おかず ご飯汁物セット エネルギー 238kcal 494kcal たんぱく質 14.1g 19.3g 脂質 11.4g 12.1g 炭水化物 19.6g 74.4g ナトリウム 548mg 743mg 食塩相当量 1.4g 1.9g おかず ご飯汁物セット エネルギー 642kcal 1419kcal たんぱく質 41.1g 57.1g 脂質 30.9g 33.3g 炭水化物 49.2g 215.3g ナトリウム 1998mg 2647mg 食塩相当量 5.1g 6.7g エネルギー 841kcal 1618kcal	メバルのバジルオリーブ焼 ブロッコリー 鶏肉のカレー煮 南瓜とツナのサラダ ★味噌汁(小松菜・切干) おかず ご飯汁物セット エネルギー 222kcal 480kcal たんぱく質 16.3g 21.5g 脂質 12.1g 12.9g 炭水化物 12.4g 67.6g ナトリウム 384mg 612mg 食塩相当量 1.0g 1.6g おかず ご飯汁物セット エネルギー 633kcal 1404kcal たんぱく質 41.8g 57.5g 脂質 31.8g 34.3g 炭水化物 44.8g 209.6g ナトリウム 1682mg 2285mg 食塩相当量 4.3g 5.8g エネルギー 840kcal 1611kcal	豚生姜焼き丼(具) 五目煮豆 菜の花とツナの辛子和え ★味噌汁(しめじ・切干)		
食合計	鶏肉のごま醤油焼 人参のきんぴら カリフラワーの煮物 菜の花としめじの和え物 ★味噌汁(若芽・キャベツ) ** おかず ご飯汁物セッ エネルギー 224kcal 481kcal たんぱく質 14.5g 19.7g 脂質 13.4g 14.2g 炭水化物 12.1g 67.1g ナトリウム 707mg 982mg 食塩相当量 1.8g 2.5g おかず ご飯汁物セッ エネルギー 639kcal 1416kca たんぱく質 42.1g 58.3g 脂質 29.4g 32.4g 炭水化物 50.2g 214.7g ナトリウム 2137mg 2785mg 食塩相当量 5.4g 7.1g エネルギー 836kcal 1613kca	赤魚の幽庵焼 チンゲン菜ソテー 高野豆腐の味噌煮 南瓜サラダ ★味噌汁(若芽・揚げ)  *** *** *** *** *** *** *** *** *** *	野菜たっぷりハンバーグ インゲンソテー 豚肉と卵白のトマト炒め キャベツサラダ ドレッシング (小袋) ★すまし汁(若芽・おつゆ麩)  *** おかず ご飯汁物セット エネルギー 238kcal 494kcal たんぱく質 14.1g 19.3g 脂質 11.4g 12.1g 炭水化物 19.6g 74.4g ナトリウム 548mg 743mg 食塩相当量 1.4g 1.9g おかず ご飯汁物セット エネルギー 642kcal 1419kcal たんぱく質 41.1g 57.1g 脂質 30.9g 33.3g 炭水化物 49.2g 215.3g ナトリウム 1998mg 2647mg 食塩相当量 5.1g 6.7g エネルギー 841kcal 1618kcal	メバルのバジルオリーブ焼 ブロッコリー 鶏肉のカレー煮 南瓜とツナのサラダ ★味噌汁(小松菜・切干) おかず ご飯汁物セット エネルギー 222kcal 480kcal たんぱく質 16.3g 21.5g 脂質 12.1g 12.9g 炭水化物 12.4g 67.6g ナトリウム 384mg 612mg 食塩相当量 1.0g 1.6g おかず ご飯汁物セット エネルギー 633kcal 1404kcal たんぱく質 41.8g 57.5g 脂質 31.8g 34.3g 炭水化物 44.8g 209.6g ナトリウム 1682mg 2285mg 食塩相当量 4.3g 5.8g エネルギー 840kcal 1611kcal	豚生姜焼き丼(具) 五目煮豆 菜の花とツナの辛子和え ★味噌汁(しめじ・切干) おかず ご飯汁物セット エネルギー 246kcal 503kcal たんぱく質 17.0g 22.2g 脂質 11.2g 12.0g 炭水化物 20.1g 75.3g ナトリウム 806mg 1032mg 食塩相当量 2.1g 2.6g おかず ご飯汁物セット エネルギー 665kcal 1435kcal たんぱく質 44.9g 60.3g 脂質 30.0g 32.3g 炭水化物 54.5g 219.5g ナトリウム 2110mg 2759mg 食塩相当量 5.4g 7.0g エネルギー 863kcal 1633kcal たんぱく質 51.8g 67.2g		
食合計合計(	鶏肉のごま醤油焼 人参のきんぴら カリフラワーの煮物 菜の花としめじの和え物 ★味噌汁(若芽・キャベツ) おかず ご飯汁物セッ エネルギー 224kcal 481kcal たんぱく質 14.5g 19.7g 脂質 13.4g 14.2g 炭水化物 12.1g 67.1g ナトリウム 707mg 982mg 食塩相当量 1.8g 2.5g おかず ご飯汁物セッ エネルギー 639kcal 1416kca たんぱく質 42.1g 58.3g 脂質 29.4g 32.4g 炭水化物 50.2g 214.7g ナトリウム 2137mg 2785mg 食塩相当量 5.4g 7.1g エネルギー 836kcal 1613kca たんぱく質 49.8g 66.0g	赤魚の幽庵焼 チンゲン菜ソテー 高野豆腐の味噌煮 南瓜サラダ ★味噌汁(若芽・揚げ)  *** おかず こ飯汁物セット エネルギー 223kcal 489kcal たんぱく質 14.9g 20.7g 脂質 9.9g 11.5g 炭水化物 17.3g 72.0g ナトリウム 577mg 851mg 食塩相当量 1.5g 2.2g  *** おかず ご飯汁物セット エネルギー 628kcal 1417kcal たんぱく質 41.4g 58.0g 脂質 27.6g 31.6g 炭水化物 52.9g 217.4g ナトリウム 2012mg 2679mg 食塩相当量 5.1g 6.8g エネルギー 829kcal 1618kcal たんぱく質 48.8g 65.4g	野菜たっぷりハンバーグ インゲンソテー 豚肉と卵白のトマト炒め キャベツサラダ ドレッシング (小袋) ★すまし汁(若芽・おつゆ麩)  *** おかず ご飯汁物セット エネルギー 238kcal 494kcal たんぱく質 14.1g 19.3g 12.1g 19.6g 74.4g 19.6g 74.3mg 食塩相当量 1.4g 1.9g 19.9g 14.1g 57.1g 14.1g 57.1g 14.1g 57.1g 14.1g 57.1g 15.0g 30.9g 33.3g 15.0g 49.2g 215.3g 15.1g 6.7g 15.1g 16.18kcal たんぱく質 49.0g 65.0g	メバルのバジルオリーブ焼 ブロッコリー 鶏肉のカレー煮 南瓜とツナのサラダ ★味噌汁(小松菜・切干) おかず ご飯汁物セット エネルギー 222kcal 480kcal たんぱく質 16.3g 21.5g 脂質 12.1g 12.9g 炭水化物 12.4g 67.6g ナトリウム 384mg 612mg 食塩相当量 1.0g 1.6g おかず ご飯汁物セット エネルギー 633kcal 1404kcal たんぱく質 41.8g 57.5g 脂質 31.8g 34.3g 炭水化物 44.8g 209.6g ナトリウム 1682mg 2285mg 食塩相当量 4.3g 5.8g エネルギー 840kcal 1611kcal たんぱく質 47.9g 63.6g	豚生姜焼き丼(具) 五目煮豆 菜の花とツナの辛子和え ★味噌汁(しめじ・切干) おかず ご飯汁物かり エネルギー 246kcal 503kcal たんぱく質 17.0g 22.2g 脂質 11.2g 12.0g 炭水化物 20.1g 75.3g ナトリウム 806mg 1032mg 食塩相当量 2.1g 2.6g おかず ご飯汁物かり エネルギー 665kcal 1435kcal たんぱく質 44.9g 60.3g 脂質 30.0g 32.3g 炭水化物 54.5g 219.5g ナトリウム 2110mg 2759mg 食塩相当量 5.4g 7.0g エネルギー 863kcal 1633kcal たんぱく質 51.8g 67.2g		
食合計合計(間	鶏肉のごま醤油焼 人参のきんぴら カリフラワーの煮物 菜の花としめじの和え物 ★味噌汁(若芽・キャベツ) おかず ご飯汁物セッ エネルギー 224kcal 481kcal たんぱく質 14.5g 19.7g 脂質 13.4g 14.2g 炭水化物 12.1g 67.1g ナトリウム 707mg 982mg 食塩相当量 1.8g 2.5g おかず ご飯汁物セッ エネルギー 639kcal 1416kca たんぱく質 42.1g 58.3g 脂質 29.4g 32.4g 炭水化物 50.2g 214.7g ナトリウム 2137mg 2785mg 食塩相当量 5.4g 7.1g エネルギー 836kcal 1613kca たんぱく質 49.8g 66.0g 脂質 36.4g 39.4g	赤魚の幽庵焼 チンゲン菜ソテー 高野豆腐の味噌煮 南瓜サラダ ★味噌汁(若芽・揚げ)  *** おかず ご飯汁物セット エネルギー 223kcal 489kcal たんぱく質 14.9g 20.7g 脂質 9.9g 11.5g 炭水化物 17.3g 72.0g ナトリウム 577mg 851mg 食塩相当量 1.5g 2.2g  *** おかず ご飯汁物セット エネルギー 628kcal 1417kcal たんぱく質 41.4g 58.0g 脂質 27.6g 31.6g 炭水化物 52.9g 217.4g ナトリウム 2012mg 2679mg 食塩相当量 5.1g 6.8g エネルギー 829kcal 1618kcal たんぱく質 48.8g 65.4g 脂質 34.6g 38.6g	野菜たっぷりハンバーグ インゲンソテー 豚肉と卵白のトマト炒め キャベツサラダ ドレッシング (小袋) ★すまし汁 (若芽・おつゆ麩)  *** おかず ご飯汁物セット エネルギー 238kcal 494kcal たんぱく質 14.1g 19.3g 12.1g 19.6g 74.4g 19.6g 74.3mg 食塩相当量 1.4g 1.9g 19.8g 14.1g 57.1g 14.1g 57.1g 14.1g 57.1g 14.1g 57.1g 14.1g 57.1g 14.1g 57.1g 15.0g 30.9g 33.3g 15.0g 33.3g 15.0g 49.2g 215.3g 19.9mg 2647mg 19.8mg 2647mg 2	メバルのバジルオリーブ焼 ブロッコリー 鶏肉のカレー煮 南瓜とツナのサラダ ★味噌汁(小松菜・切干) おかず ご飯汁物セット エネルギー 222kcal 480kcal たんぱく質 16.3g 21.5g 脂質 12.1g 12.9g 炭水化物 12.4g 67.6g ナトリウム 384mg 612mg 食塩相当量 1.0g 1.6g おかず ご飯汁物セット エネルギー 633kcal 1404kcal たんぱく質 41.8g 57.5g 脂質 31.8g 34.3g 炭水化物 44.8g 209.6g ナトリウム 1682mg 2285mg 食塩相当量 4.3g 5.8g エネルギー 840kcal 1611kcal たんぱく質 47.9g 63.6g 脂質 38.9g 41.4g	豚生姜焼き丼(具) 五目煮豆 菜の花とツナの辛子和え ★味噌汁(しめじ・切干) おかず ご飯汁物かり エネルギー 246kcal 503kcal たんぱく質 17.0g 22.2g 脂質 11.2g 12.0g 炭水化物 20.1g 75.3g ナトリウム 806mg 1032mg 食塩相当量 2.1g 2.6g おかず ご飯汁物かり エネルギー 665kcal 1435kcal たんぱく質 44.9g 60.3g 脂質 30.0g 32.3g 炭水化物 54.5g 219.5g ナトリウム 2110mg 2759mg 食塩相当量 5.4g 7.0g エネルギー 863kcal 1633kcal たんぱく質 51.8g 67.2g 脂質 37.0g 39.3g		
食合計合計(間食	鶏肉のごま醤油焼 人参のきんぴら カリフラワーの煮物 菜の花としめじの和え物 ★味噌汁(若芽・キャベツ) おかず ご飯汁物セッ エネルギー 224kcal 481kcal たんぱく質 14.5g 19.7g 脂質 13.4g 14.2g 炭水化物 12.1g 67.1g ナトリウム 707mg 982mg 食塩相当量 1.8g 2.5g おかず ご飯汁物セッ エネルギー 639kcal 1416kca たんぱく質 42.1g 58.3g 脂質 29.4g 32.4g 炭水化物 50.2g 214.7g ナトリウム 2137mg 2785mg 食塩相当量 5.4g 7.1g エネルギー 836kcal 1613kca たんぱく質 49.8g 66.0g 脂質 36.4g 39.4g 炭水化物 78.0g 242.5g	赤魚の幽庵焼 チンゲン菜ソテー 高野豆腐の味噌煮 南瓜サラダ ★味噌汁(若芽・揚げ)  ***	野菜たっぷりハンバーグ インゲンソテー 豚肉と卵白のトマト炒め キャベツサラダ ドレッシング (小袋) ★すまし汁(若芽・おつゆ麩)  *** おかず ご飯汁物セット エネルギー 238kcal 494kcal たんぱく質 14.1g 19.3g 脂質 11.4g 12.1g 炭水化物 19.6g 74.4g ナトリウム 548mg 743mg 食塩相当量 1.4g 1.9g *** おかず ご飯汁物セット エネルギー 642kcal 1419kcal たんぱく質 41.1g 57.1g 脂質 30.9g 33.3g 炭水化物 49.2g 215.3g ナトリウム 1998mg 2647mg 食塩相当量 5.1g 6.7g エネルギー 841kcal 1618kcal たんぱく質 49.0g 65.0g 脂質 37.9g 40.3g 炭水化物 77.4g 243.5g	メバルのバジルオリーブ焼 ブロッコリー 鶏肉のカレー煮 南瓜とツナのサラダ ★味噌汁(小松菜・切干) おかず ご飯汁物セット エネルギー 222kcal 480kcal たんぱく質 16.3g 21.5g 脂質 12.1g 12.9g 炭水化物 12.4g 67.6g ナトリウム 384mg 612mg 食塩相当量 1.0g 1.6g エネルギー 633kcal 1404kcal たんぱく質 41.8g 57.5g 脂質 31.8g 34.3g 炭水化物 44.8g 209.6g ナトリウム 1682mg 2285mg 食塩相当量 4.3g 5.8g エネルギー 840kcal 1611kcal たんぱく質 47.9g 63.6g 脂質 38.9g 41.4g 炭水化物 76.7g 241.5g	豚生姜焼き丼(具) 五目煮豆 菜の花とツナの辛子和え ★味噌汁(しめじ・切干)		
食合計合計(間	鶏肉のごま醤油焼 人参のきんぴら カリフラワーの煮物 菜の花としめじの和え物 ★味噌汁(若芽・キャベツ) おかず ご飯汁物セッ エネルギー 224kcal 481kcal たんぱく質 14.5g 19.7g 脂質 13.4g 14.2g 炭水化物 12.1g 67.1g ナトリウム 707mg 982mg 食塩相当量 1.8g 2.5g エネルギー 639kcal 1416kca たんぱく質 42.1g 58.3g 脂質 29.4g 32.4g 炭水化物 50.2g 214.7g ナトリウム 2137mg 2785mg 食塩相当量 5.4g 7.1g エネルギー 836kcal 1613kca たんぱく質 49.8g 66.0g 脂質 36.4g 39.4g 炭水化物 78.0g 242.5g ナトリウム 2213mg 2861mg	赤魚の幽庵焼 チンゲン菜ソテー 高野豆腐の味噌煮 南瓜サラダ ★味噌汁(若芽・揚げ)  *** おかず ご飯汁物セット エネルギー 223kcal 489kcal たんぱく質 14.9g 20.7g 脂質 9.9g 11.5g 炭水化物 17.3g 72.0g ナトリウム 577mg 851mg 食塩相当量 1.5g 2.2g  *** おかず ご飯汁物セット エネルギー 628kcal 1417kcal たんぱく質 41.4g 58.0g 脂質 27.6g 31.6g 炭水化物 52.9g 217.4g ナトリウム 2012mg 2679mg 食塩相当量 5.1g 6.8g エネルギー 829kcal 1618kcal たんぱく質 48.8g 65.4g 脂質 34.6g 38.6g 炭水化物 81.8g 246.3g ナトリウム 2089mg 2756mg	野菜たっぷりハンバーグ インゲンソテー 豚肉と卵白のトマト炒め キャベツサラダ ドレッシング (小袋) ★すまし汁 (若芽・おつゆ麩)  *** おかず ご飯汁物セット エネルギー 238kcal 494kcal たんぱく質 14.1g 19.3g 12.1g 19.6g 74.4g 19.6g 74.4g 19.6g 74.4g 19.0g 548mg 743mg 食塩相当量 1.4g 1.9g 14.1g 57.1g 14.1g 57.1g 14.1g 57.1g 14.1g 57.1g 15.0g 30.9g 33.3g 15.0g 33.3g 15.0g 41.1g 57.1g 16.7g 17.4g 26.7g 17.4g 16.18kcal たんぱく質 49.0g 65.0g 16.0g 17.4g 243.5g 17.4g 243.5g 17.4g 2723mg 2723mg 2723mg 2723mg 2723mg 2723mg 2723mg	メバルのバジルオリーブ焼 ブロッコリー 鶏肉のカレー煮 南瓜とツナのサラダ ★味噌汁(小松菜・切干) おかず ご飯汁物セット エネルギー 222kcal 480kcal たんぱく質 16.3g 21.5g 脂質 12.1g 12.9g 炭水化物 12.4g 67.6g ナトリウム 384mg 612mg 食塩相当量 1.0g 1.6g おかず ご飯汁物セット エネルギー 633kcal 1404kcal たんぱく質 41.8g 57.5g 脂質 31.8g 34.3g 炭水化物 44.8g 209.6g ナトリウム 1682mg 2285mg 食塩相当量 4.3g 5.8g エネルギー 840kcal 1611kcal たんぱく質 47.9g 63.6g 脂質 38.9g 41.4g 炭水化物 76.7g 241.5g ナトリウム 1756mg 2359mg	豚生姜焼き丼(具) 五目煮豆 菜の花とツナの辛子和え ★味噌汁(しめじ・切干)		

- ※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、商品は使用日に限定して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。
- ※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

- ●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。

## (カロリー1440調整食) 週間献立表

### 大阪いずみ市民生活協同組合

	10月8日(月)	10月9日(火)	10月10日(水)	10月11日(木)	10月12日(金)			
	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g			
	高野豆腐と牛肉の煮込み	大豆の肉ジャガ煮	白身魚のしんじょ	オムレツ	がんもどきの含め煮			
	切干と挽肉のオイスター炒め	竹輪の五色きんぴら	れんこんと油揚の煮物	ホワイトソース	切干とインゲンの煮物			
	白菜の生姜和え	白菜のごま味噌和え	イカの柚子和え	野菜トマトビーンズ	鶏とごぼうの酢味噌和え			
	ロネのエダルル		1 75 07 1 1 1 1 1 7 2	法蓮草ソテー				
朝	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	おかず 【ご飯セット			
食	エネルギー 194kcal 387kcal				エネルギー 178kcal 371kcal			
	たんぱく質 9.5g 12.8g				たんぱく質 9.5g 12.8g			
	脂質 9.5g 10.0g 炭水化物 16.7g 58.6g		脂質 7.3g 7.8g 炭水化物 18.2g 60.1g	<u>脂質 8.3g 8.8g</u> 炭水化物 15.1g 57.0g	脂質 7.3g 7.8g 炭水化物 19.9g 61.8g			
	<u> </u>			灰水化物   13.1g   37.0g	次水化物   19.9g   01.0g    ナトリウム   735mg   736mg			
	食塩相当量  1.7g   1.7g  ★ごはん120g	食塩相当量  1.5g   1.5g  ★ごはん120g	食塩相当量 2.0g 2.0g ★ごはん120g	食塩相当量  1.1g   1.2g  ★ごはん120g	食塩相当量  1.9g   1.9g  ★ごはん120g			
	★こはん120g カジキのアラ煮	▼こはん120g  チキンカレーのルー	サワラの味噌焼	無肉のおろしポン酢焼き	★こはん120g  カレイの煮付			
	The state of the s		オクラ	海内ののつし小ノ酢焼き   四色豆腐	オヌサヤ			
	法蓮草と豆腐の玉子とじ	青菜の玉子炒め						
	野菜の三杯酢	切干と人参のハリハリ	豚バラのすき焼き煮	オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	t   麩と豚肉のチャンプルー カラフルサラダ			
			法蓮草とササ身のサラダ					
昼 食								
食	45.45.45   ~^AF.15.11	±> 4> ± 1 −° ¢□ 1 1	±> 4> ± 1 − 2	±> 4> =	±> 4> ±1			
	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	おかず ご飯セット			
					エネルギー 241kcal 434kcal			
	たんぱく質 18.1g 21.4g			たんぱく質 14.9g 18.2g	たんぱく質 18.4g 21.7g			
	脂質 6.5g 7.0g	脂質 10.1g 10.6g	脂質 12.2g 12.7g	脂質 11.4g 11.9g	脂質 11.5g 12.0g			
	炭水化物 21.4g 63.3g			炭水化物 17.3g 59.2g	炭水化物 14.5g 56.4g			
	ナトリウム 764mg 765mg				ナトリウム 569mg 570mg			
	食塩相当量 1.9g 1.9g			食塩相当量  2.2g   2.2g  ◎牛乳180g	食塩相当量 1.4g 1.4g			
間食	◎牛乳180g   ◎グレープフルーツ200g	◎牛乳180g  ◎キウイフルーツ150g	◎牛乳180g ◎オレンジ200g	◎ 中乳160g   ◎ りんご150g	◎牛乳180g  ◎バナナ90g			
	<u>● グレーフフルーフ200g</u> ★ごはん120g	<u>● キッケーフルーフ150g</u> ★ごはん120g	<b>●オレンク200g</b> ★ごはん120g	<b>★ごはん120g</b>	★ごはん120g			
	A CIG/VIZUE	A C   & / U   Z U g	A CIS/VIZUS					
	1 車内のご主奨油性	赤角の幽唇性	野草たっぷり ハンバーグ					
	鶏肉のごま醤油焼	赤魚の幽庵焼	野菜たっぷりハンバーグ	メバルのバジルオリーブ焼	豚生姜焼き丼(具)			
	人参のきんぴら	チンゲン菜ソテー	インゲンソテー	メバルのバジルオリーブ焼 ブロッコリー	豚生姜焼き丼(具) 五目煮豆			
	人参のきんぴら カリフラワーの煮物	チンゲン菜ソテー 高野豆腐の味噌煮	インゲンソテー 豚肉と卵白のトマト炒め	メバルのバジルオリーブ焼 ブロッコリー 鶏肉のカレー煮	豚生姜焼き丼(具)			
	人参のきんぴら	チンゲン菜ソテー	インゲンソテー 豚肉と卵白のトマト炒め キャベツサラダ	メバルのバジルオリーブ焼 ブロッコリー	豚生姜焼き丼(具) 五目煮豆			
	人参のきんぴら カリフラワーの煮物	チンゲン菜ソテー 高野豆腐の味噌煮	インゲンソテー 豚肉と卵白のトマト炒め	メバルのバジルオリーブ焼 ブロッコリー 鶏肉のカレー煮	豚生姜焼き丼(具) 五目煮豆			
9	人参のきんぴら カリフラワーの煮物	チンゲン菜ソテー 高野豆腐の味噌煮	インゲンソテー 豚肉と卵白のトマト炒め キャベツサラダ	メバルのバジルオリーブ焼 ブロッコリー 鶏肉のカレー煮	豚生姜焼き丼(具) 五目煮豆			
夕食	人参のきんぴら カリフラワーの煮物 菜の花としめじの和え物	チンゲン菜ソテー 高野豆腐の味噌煮 南瓜サラダ	インゲンソテー 豚肉と卵白のトマト炒め キャベツサラダ ドレッシング(小袋)	メバルのバジルオリーブ焼 ブロッコリー 鶏肉のカレー煮 南瓜とツナのサラダ	豚生姜焼き丼(具) 五目煮豆 菜の花とツナの辛子和え			
夕食	人参のきんぴら カリフラワーの煮物 菜の花としめじの和え物 おかず ┃ ご飯セット	チンゲン菜ソテー 高野豆腐の味噌煮 南瓜サラダ おかず ┃ ご飯セット	インゲンソテー 豚肉と卵白のトマト炒め キャベツサラダ ドレッシング(小袋) おかず 【ご飯セット	メバルのバジルオリーブ焼 ブロッコリー 鶏肉のカレー煮 南瓜とツナのサラダ ながず 【ご飯セット	豚生姜焼き丼(具) 五目煮豆 菜の花とツナの辛子和え ががず ↓ご飯セット			
夕食	人参のきんぴら カリフラワーの煮物 菜の花としめじの和え物 おかず ご飯セット エネルギー 224kcal 417kcal	チンゲン菜ソテー 高野豆腐の味噌煮 南瓜サラダ おかず ご飯セット エネルギー 223kcal 416kcal	インゲンソテー 豚肉と卵白のトマト炒め キャベツサラダ ドレッシング(小袋)	メバルのバジルオリーブ焼 ブロッコリー 鶏肉のカレー煮 南瓜とツナのサラダ 	豚生姜焼き丼(具) 五目煮豆 菜の花とツナの辛子和え			
夕食	人参のきんぴら カリフラワーの煮物 菜の花としめじの和え物 おかず ご飯セット エネルギー 224kcal 417kcal たんぱく質 14.5g 17.8g	チンゲン菜ソテー 高野豆腐の味噌煮 南瓜サラダ おかず ご飯セット エネルギー 223kcal 416kcal たんぱく質 14.9g 18.2g	インゲンソテー 豚肉と卵白のトマト炒め キャベツサラダ ドレッシング(小袋)  おかず ご飯セット エネルギー 238kcal 431kcal たんぱく質 14.1g 17.4g	メバルのバジルオリーブ焼 ブロッコリー 鶏肉のカレー煮 南瓜とツナのサラダ おかず ご飯セット エネルギー 222kcal 415kcal たんぱく質 16.3g 19.6g	豚生姜焼き丼(具) 五目煮豆 菜の花とツナの辛子和え			
夕食	人参のきんぴら カリフラワーの煮物 菜の花としめじの和え物	チンゲン菜ソテー 高野豆腐の味噌煮 南瓜サラダ おかず ご飯セット エネルギー 223kcal 416kcal たんぱく質 14.9g 18.2g 脂質 9.9g 10.4g	インゲンソテー 豚肉と卵白のトマト炒め キャベツサラダ ドレッシング(小袋)  おかず ご飯セット エネルギー 238kcal 431kcal たんぱく質 14.1g 17.4g 脂質 11.4g 11.9g	メバルのバジルオリーブ焼 ブロッコリー 鶏肉のカレー煮 南瓜とツナのサラダ おかず ご飯セット エネルギー 222kcal 415kcal たんぱく質 16.3g 19.6g 脂質 12.1g 12.6g	豚生姜焼き丼(具) 五目煮豆 菜の花とツナの辛子和え ***********************************			
夕食	人参のきんぴら カリフラワーの煮物 菜の花としめじの和え物 ************************************	チンゲン菜ソテー高野豆腐の味噌煮南瓜サラダおかず ご飯セットエネルギー 223kcal 416kcalたんぱく質 14.9g 18.2g脂質 9.9g 10.4g炭水化物 17.3g 59.2g	インゲンソテー 豚肉と卵白のトマト炒め キャベツサラダ ドレッシング(小袋)  おかず ご飯セット エネルギー 238kcal 431kcal たんぱく質 14.1g 17.4g 脂質 11.4g 11.9g 炭水化物 19.6g 61.5g	メバルのバジルオリーブ焼 ブロッコリー 鶏肉のカレー煮 南瓜とツナのサラダ おかず ご飯セット エネルギー 222kcal 415kcal たんぱく質 16.3g 19.6g 脂質 12.1g 12.6g 炭水化物 12.4g 54.3g	豚生姜焼き丼(具) 五目煮豆 菜の花とツナの辛子和え おかず ご飯セット エネルギー 246kcal 439kcal たんぱく質 17.0g 20.3g 脂質 11.2g 11.7g 炭水化物 20.1g 62.0g			
夕食	人参のきんぴら カリフラワーの煮物 菜の花としめじの和え物	チンゲン菜ソテー高野豆腐の味噌煮南瓜サラダおかず ご飯セットエネルギー 223kcal 416kcal たんぱく質 14.9g 18.2g胎質 9.9g 10.4g炭水化物 17.3g 59.2gナトリウム 577mg 578mg	インゲンソテー 豚肉と卵白のトマト炒め キャベツサラダ ドレッシング (小袋)  おかず ご飯セット エネルギー 238kcal 431kcal たんぱく質 14.1g 17.4g 脂質 11.4g 11.9g 炭水化物 19.6g 61.5g ナトリウム 548mg 549mg	メバルのバジルオリーブ焼 ブロッコリー 鶏肉のカレー煮 南瓜とツナのサラダ おかず ご飯セット エネルギー 222kcal 415kcal たんぱく質 16.3g 19.6g 脂質 12.1g 12.6g 炭水化物 12.4g 54.3g ナトリウム 384mg 385mg	豚生姜焼き丼(具)         五目煮豆菜の花とツナの辛子和え         素の花とツナの辛子和え         おかず ご飯セットエネルギー 246kcal 439kcalたんぱく質 17.0g 20.3g         店賃 11.2g 11.7g         炭水化物 20.1g 62.0g         ナトリウム 806mg 807mg			
夕食	人参のきんぴら カリフラワーの煮物 菜の花としめじの和え物	チンゲン菜ソテー 高野豆腐の味噌煮 南瓜サラダ	インゲンソテー 豚肉と卵白のトマト炒め キャベツサラダ ドレッシング(小袋)  おかず ご飯セット エネルギー 238kcal 431kcal たんぱく質 14.1g 17.4g 脂質 11.4g 11.9g 炭水化物 19.6g 61.5g ナトリウム 548mg 549mg 食塩相当量 1.4g 1.4g	メバルのバジルオリーブ焼 ブロッコリー 鶏肉のカレー煮 南瓜とツナのサラダ おかず ご飯セット エネルギー 222kcal 415kcal たんぱく質 16.3g 19.6g 脂質 12.1g 12.6g 炭水化物 12.4g 54.3g ナトリウム 384mg 385mg 食塩相当量 1.0g 1.0g	豚生姜焼き丼(具)         五目煮豆菜の花とツナの辛子和え         ぶかず ご飯セット         エネルギー 246kcal 439kcalたんぱく質 17.0g 20.3g 脂質 11.2g 11.7g 炭水化物 20.1g 62.0g ナトリウム 806mg 807mg 食塩相当量 2.1g 2.1g			
夕食	人参のきんぴら カリフラワーの煮物 菜の花としめじの和え物	チンゲン菜ソテー 高野豆腐の味噌煮 南瓜サラダ         おかず       ご飯セット         エネルギー       223kcal       416kcal         たんぱく質       14.9g       18.2g         脂質       9.9g       10.4g         炭水化物       17.3g       59.2g         ナトリウム       577mg       578mg         食塩相当量       1.5g       1.5g         おかず       ご飯セット	インゲンソテー 豚肉と卵白のトマト炒め キャベツサラダ ドレッシング(小袋)	メバルのバジルオリーブ焼 ブロッコリー 鶏肉のカレー煮 南瓜とツナのサラダ おかず ご飯セット エネルギー 222kcal 415kcal たんぱく質 16.3g 19.6g 脂質 12.1g 12.6g 炭水化物 12.4g 54.3g ナトリウム 384mg 385mg 食塩相当量 1.0g 1.0g	豚生姜焼き丼(具)         五目煮豆菜の花とツナの辛子和え         本かず ご飯セット         エネルギー 246kcal 439kcalたんぱく質 17.0g 20.3g 脂質 11.2g 11.7g 炭水化物 20.1g 62.0g ナトリウム 806mg 807mg 食塩相当量 2.1g 2.1g         まかず ご飯セット			
夕食	人参のきんぴら カリフラワーの煮物 菜の花としめじの和え物	チンゲン菜ソテー 高野豆腐の味噌煮 南瓜サラダ         おかず       ご飯セット         エネルギー       223kcal       416kcal         たんぱく質       14.9g       18.2g         脂質       9.9g       10.4g         炭水化物       17.3g       59.2g         ナトリウム       577mg       578mg         食塩相当量       1.5g       1.5g         おかず       ご飯セット         エネルギー       628kcal       1207kcal	インゲンソテー 豚肉と卵白のトマト炒め キャベツサラダ ドレッシング(小袋)	メバルのバジルオリーブ焼 ブロッコリー 鶏肉のカレー煮 南瓜とツナのサラダ おかず ご飯セット エネルギー 222kcal 415kcal たんぱく質 16.3g 19.6g 脂質 12.1g 12.6g 炭水化物 12.4g 54.3g ナトリウム 384mg 385mg 食塩相当量 1.0g 1.0g おかず ご飯セット エネルギー 633kcal 1212kcal	豚生姜焼き丼(具)         五目煮豆菜の花とツナの辛子和え         ぶかず ご飯セット         エネルギー 246kcal 439kcalたんぱく質 17.0g 20.3g 脂質 11.2g 11.7g 炭水化物 20.1g 62.0g ナトリウム 806mg 807mg 食塩相当量 2.1g 2.1g         まかず ご飯セット         よかず ご飯セット         エネルギー 665kcal 1244kcal			
食 	人参のきんぴら カリフラワーの煮物 菜の花としめじの和え物	チンゲン菜ソテー 高野豆腐の味噌煮 南瓜サラダ	インゲンソテー 豚肉と卵白のトマト炒め キャベツサラダ ドレッシング(小袋)	メバルのバジルオリーブ焼 ブロッコリー 鶏肉のカレー煮 南瓜とツナのサラダ おかず ご飯セット エネルギー 222kcal 415kcal たんぱく質 16.3g 19.6g 脂質 12.1g 12.6g 炭水化物 12.4g 54.3g ナトリウム 384mg 385mg 食塩相当量 1.0g 1.0g おかず ご飯セット エネルギー 633kcal 1212kcal たんぱく質 41.8g 51.7g	豚生姜焼き丼(具)         五目煮豆菜の花とツナの辛子和え         ぶかず ご飯セット         エネルギー 246kcal 439kcal たんぱく質 17.0g 20.3g 脂質 11.2g 11.7g 炭水化物 20.1g 62.0g ナトリウム 806mg 807mg 食塩相当量 2.1g 2.1g         まかず ご飯セット         エネルギー 665kcal 1244kcal たんぱく質 44.9g 54.8g			
食 合	人参のきんぴら カリフラワーの煮物 菜の花としめじの和え物	チンゲン菜ソテー 高野豆腐の味噌煮 南瓜サラダ         おかず       ご飯セット         エネルギー       223kcal       416kcal         たんぱく質       14.9g       18.2g         脂質       9.9g       10.4g         炭水化物       17.3g       59.2g         ナトリウム       577mg       578mg         食塩相当量       1.5g       1.5g         エネルギー       628kcal       1207kcal         たんぱく質       41.4g       51.3g         脂質       27.6g       29.1g	インゲンソテー 豚肉と卵白のトマト炒め キャベツサラダ ドレッシング(小袋)	メバルのバジルオリーブ焼 ブロッコリー 鶏肉のカレー煮 南瓜とツナのサラダ おかず ご飯セット エネルギー 222kcal 415kcal たんぱく質 16.3g 19.6g 脂質 12.1g 12.6g 炭水化物 12.4g 54.3g ナトリウム 384mg 385mg 食塩相当量 1.0g 1.0g おかず ご飯セット エネルギー 633kcal 1212kcal たんぱく質 41.8g 51.7g 脂質 31.8g 33.3g	豚生姜焼き丼(具) 五目煮豆 菜の花とツナの辛子和え おかず ご飯セット エネルギー 246kcal 439kcal たんぱく質 17.0g 20.3g 脂質 11.2g 11.7g 炭水化物 20.1g 62.0g ナトリウム 806mg 807mg 食塩相当量 2.1g 2.1g おかず ご飯セット エネルギー 665kcal 1244kcal たんぱく質 44.9g 54.8g 脂質 30.0g 31.5g			
食 	大参のきんぴら カリフラワーの煮物 菜の花としめじの和え物	チンゲン菜ソテー 高野豆腐の味噌煮 南瓜サラダ         おかず       ご飯セット ご飯セット         エネルギー       223kcal       416kcal         たんぱく質       14.9g       18.2g         脂質       9.9g       10.4g         炭水化物       17.3g       59.2g         ナトリウム       577mg       578mg         食塩相当量       1.5g       1.5g         エネルギー       628kcal       1207kcal         たんぱく質       41.4g       51.3g         脂質       27.6g       29.1g         炭水化物       52.9g       178.6g	インゲンソテー 豚肉と卵白のトマト炒め キャベツサラダ ドレッシング(小袋)	メバルのバジルオリーブ焼 ブロッコリー 鶏肉のカレー煮 南瓜とツナのサラダ  おかず ご飯セット エネルギー 222kcal 415kcal たんぱく質 16.3g 19.6g 間質 12.1g 12.6g 炭水化物 12.4g 54.3g ナトリウム 384mg 385mg 食塩相当量 1.0g 1.0g おかず ご飯セット エネルギー 633kcal 1212kcal たんぱく質 41.8g 51.7g 脂質 31.8g 33.3g 炭水化物 44.8g 170.5g	豚生姜焼き丼(具)         五目煮豆菜の花とツナの辛子和え         ぶかず ご飯セット         エネルギー 246kcal 439kcalたんぱく質 17.0g 20.3g 脂質 11.2g 11.7g 炭水化物 20.1g 62.0g ナトリウム 806mg 807mg 食塩相当量 2.1g 2.1g         おかず ご飯セットエネルギー 665kcal 1244kcalたんぱく質 44.9g 54.8g 脂質 30.0g 31.5g 炭水化物 54.5g 180.2g			
食 合	人参のきんぴら カリフラワーの煮物 菜の花としめじの和え物	チンゲン菜ソテー 高野豆腐の味噌煮 南瓜サラダ         おかず ご飯セット         エネルギー 223kcal 416kcal たんぱく質 14.9g 18.2g 18.2g 10.4g 57.7mg 578mg 59.2g ナトリウム 577mg 578mg 578mず ご飯セット         よかず ご飯セットエネルギー 628kcal 1207kcal たんぱく質 41.4g 51.3g 178.6g 29.1g 炭水化物 52.9g 178.6g ナトリウム 2012mg 2015mg	インゲンソテー 豚肉と卵白のトマト炒め キャベツサラダ ドレッシング(小袋)	メバルのバジルオリーブ焼 ブロッコリー 鶏肉のカレー煮 南瓜とツナのサラダ おかず ご飯セット エネルギー 222kcal 415kcal たんぱく質 16.3g 19.6g 脂質 12.1g 12.6g 炭水化物 12.4g 54.3g ナトリウム 384mg 385mg 食塩相当量 1.0g 1.0g エネルギー 633kcal 1212kcal たんぱく質 41.8g 51.7g 脂質 31.8g 33.3g 炭水化物 44.8g 170.5g ナトリウム 1682mg 1685mg	豚生姜焼き丼(具) 五目煮豆 菜の花とツナの辛子和え おかず ご飯セット エネルギー 246kcal 439kcal たんぱく質 17.0g 20.3g 脂質 11.2g 11.7g 炭水化物 20.1g 62.0g ナトリウム 806mg 807mg 食塩相当量 2.1g 2.1g エネルギー 665kcal 1244kcal たんぱく質 44.9g 54.8g 脂質 30.0g 31.5g 炭水化物 54.5g 180.2g ナトリウム 2110mg 2113mg			
食 合	大参のきんぴら カリフラワーの煮物 菜の花としめじの和え物	チンゲン菜ソテー 高野豆腐の味噌煮 南瓜サラダ         おかず       ご飯セット ご飯セット         エネルギー       223kcal       416kcal         たんぱく質       14.9g       18.2g         脂質       9.9g       10.4g         炭水化物       17.3g       59.2g         ナトリウム       577mg       578mg         食塩相当量       1.5g       1.5g         エネルギー       628kcal       1207kcal         たんぱく質       41.4g       51.3g         脂質       27.6g       29.1g         炭水化物       52.9g       178.6g         ナトリウム       2012mg       2015mg         食塩相当量       5.1g       5.1g	インゲンソテー 豚肉と卵白のトマト炒め キャベツサラダ ドレッシング(小袋)	メバルのバジルオリーブ焼 ブロッコリー 鶏肉のカレー煮 南瓜とツナのサラダ おかず ご飯セット エネルギー 222kcal 415kcal たんぱく質 16.3g 19.6g 脂質 12.1g 12.6g 炭水化物 12.4g 54.3g ナトリウム 384mg 385mg 食塩相当量 1.0g 1.0g エネルギー 633kcal 1212kcal たんぱく質 41.8g 51.7g 脂質 31.8g 33.3g 炭水化物 44.8g 170.5g ナトリウム 1682mg 1685mg 食塩相当量 4.3g 4.3g	豚生姜焼き丼(具)         五日煮豆菜の花とツナの辛子和え         本かず ご飯セット         エネルギー 246kcal 439kcalたんぱく質 17.0g 20.3g 脂質 11.2g 11.7g 炭水化物 20.1g 62.0g ナトリウム 806mg 807mg 食塩相当量 2.1g 2.1g         大のぱく質 44.9g 54.8g 脂質 30.0g 31.5g 炭水化物 54.5g 180.2g ナトリウム 2110mg 2113mg 食塩相当量 5.4g 5.4g			
食合計	大参のきんぴら カリフラワーの煮物 菜の花としめじの和え物	チンゲン菜ソテー 高野豆腐の味噌煮 南瓜サラダ         おかず       ご飯セット ご飯セット         エネルギー       223kcal       416kcal         たんぱく質       14.9g       18.2g         脂質       9.9g       10.4g         炭水化物       17.3g       59.2g         ナトリウム       577mg       578mg         食塩相当量       1.5g       1.5g         エネルギー       628kcal       1207kcal         たんぱく質       41.4g       51.3g         脂質       27.6g       29.1g         炭水化物       52.9g       178.6g         ナトリウム       2012mg       2015mg         食塩相当量       5.1g       5.1g         エネルギー       829kcal       1408kcal	インゲンソテー 豚肉と卵白のトマト炒め キャベツサラダ ドレッシング(小袋)	メバルのバジルオリーブ焼 ブロッコリー 鶏肉のカレー煮 南瓜とツナのサラダ ボかず ご飯セット エネルギー 222kcal 415kcal たんぱく質 16.3g 19.6g 脂質 12.1g 12.6g 炭水化物 12.4g 54.3g ナトリウム 384mg 385mg 食塩相当量 1.0g 1.0g ボかず ご飯セット エネルギー 633kcal 1212kcal たんぱく質 41.8g 51.7g 脂質 31.8g 33.3g 炭水化物 44.8g 170.5g ナトリウム 1682mg 1685mg 食塩相当量 4.3g 4.3g エネルギー 840kcal 1419kcal	豚生姜焼き丼(具)         五日煮豆菜の花とツナの辛子和え         ぶかず ご飯セット         エネルギー 246kcal 439kcalたんぱく質 17.0g 20.3g         店賃 11.2g 11.7g         炭水化物 20.1g 62.0g         ナトリウム 806mg 807mg         食塩相当量 2.1g 2.1g         エネルギー 665kcal 1244kcalたんぱく質 44.9g 54.8g         店賃 30.0g 31.5g         炭水化物 54.5g 180.2g         ナトリウム 2110mg         食塩相当量 5.4g 5.4g         エネルギー 863kcal 1442kcal			
<b>食</b> 合計 合計 (	大参のきんぴら カリフラワーの煮物 菜の花としめじの和え物	チンゲン菜ソテー 高野豆腐の味噌煮 南瓜サラダ         おかず ご飯セット エネルギー 223kcal 416kcal たんぱく質 14.9g 18.2g 脂質 9.9g 10.4g 炭水化物 17.3g 59.2g ナトリウム 577mg 578mg 食塩相当量 1.5g 1.5g         おかず ご飯セット エネルギー 628kcal 1207kcal たんぱく質 41.4g 51.3g 脂質 27.6g 29.1g 炭水化物 52.9g 178.6g ナトリウム 2012mg 2015mg 食塩相当量 5.1g 5.1g         大りウム 2012mg 2015mg 食塩相当量 5.1g 5.1g         エネルギー 829kcal 1408kcal たんぱく質 48.8g 58.7g	インゲンソテー 豚肉と卵白のトマト炒め キャベツサラダ ドレッシング(小袋)	メバルのバジルオリーブ焼 ブロッコリー 鶏肉のカレー煮 南瓜とツナのサラダ おかず ご飯セット エネルギー 222kcal 415kcal たんぱく質 16.3g 19.6g 脂質 12.1g 12.6g 炭水化物 12.4g 54.3g ナトリウム 384mg 385mg 食塩相当量 1.0g 1.0g エネルギー 633kcal 1212kcal たんぱく質 41.8g 51.7g 脂質 31.8g 33.3g 炭水化物 44.8g 170.5g ナトリウム 1682mg 1685mg 食塩相当量 4.3g 4.3g エネルギー 840kcal 1419kcal たんぱく質 47.9g 57.8g	豚生姜焼き丼(具)         五日煮豆菜の花とツナの辛子和え         ぶかず ご飯セット         エネルギー 246kcal 439kcalたんぱく質 17.0g 20.3g 脂質 11.2g 11.7g 炭水化物 20.1g 62.0g ナトリウム 806mg 807mg 食塩相当量 2.1g 2.1g         おかず ご飯セット         エネルギー 665kcal 1244kcalたんぱく質 44.9g 54.8g 脂質 30.0g 31.5g 炭水化物 54.5g 180.2g ナトリウム 2110mg 2113mg 食塩相当量 5.4g 5.4g         ナトリウム 2110mg 2113mg 食塩相当量 5.4g 5.4g         エネルギー 863kcal 1442kcalたんぱく質 51.8g 61.7g			
食合計合計(間	大参のきんぴら カリフラワーの煮物 菜の花としめじの和え物 おかず ご飯セット エネルギー 224kcal 417kcal たんぱく質 14.5g 17.8g 脂質 13.4g 13.9g 炭水化物 12.1g 54.0g ナトリウム 707mg 708mg 食塩相当量 1.8g 1.8g おかず ご飯セット エネルギー 639kcal 1218kcal たんぱく質 42.1g 52.0g 脂質 29.4g 30.9g 炭水化物 50.2g 175.9g ナトリウム 2137mg 2140mg 食塩相当量 5.4g 5.4g エネルギー 836kcal 1415kcal たんぱく質 49.8g 59.7g 脂質 36.4g 37.9g	チンゲン菜ソテー 高野豆腐の味噌煮 南瓜サラダ         おかず ご飯セット エネルギー 223kcal 416kcal たんぱく質 14.9g 18.2g 脂質 9.9g 10.4g 炭水化物 17.3g 59.2g ナトリウム 577mg 578mg 食塩相当量 1.5g 1.5g         おかず ご飯セット エネルギー 628kcal 1207kcal たんぱく質 41.4g 51.3g 脂質 27.6g 29.1g 炭水化物 52.9g 178.6g ナトリウム 2012mg 2015mg 食塩相当量 5.1g 5.1g         大りウム 2012mg 2015mg 食塩相当量 5.1g 5.1g         エネルギー 829kcal 1408kcal たんぱく質 48.8g 58.7g 脂質 34.6g 36.1g	インゲンソテー 豚肉と卵白のトマト炒め キャベツサラダ ドレッシング(小袋)	メバルのバジルオリーブ焼 ブロッコリー 鶏肉のカレー煮 南瓜とツナのサラダ おかず ご飯セット エネルギー 222kcal 415kcal たんぱく質 16.3g 19.6g 脂質 12.1g 12.6g 炭水化物 12.4g 54.3g ナトリウム 384mg 385mg 食塩相当量 1.0g 1.0g エネルギー 633kcal 1212kcal たんぱく質 41.8g 51.7g 脂質 31.8g 33.3g 炭水化物 44.8g 170.5g ナトリウム 1682mg 1685mg 食塩相当量 4.3g 4.3g エネルギー 840kcal 1419kcal たんぱく質 47.9g 57.8g 脂質 38.9g 40.4g	豚生姜焼き丼(具)         五日煮豆菜の花とツナの辛子和え         ぶかず ご飯セット         エネルギー 246kcal 439kcalたんぱく質 17.0g 20.3g 脂質 11.2g 11.7g 炭水化物 20.1g 62.0g ナトリウム 806mg 807mg 食塩相当量 2.1g 2.1g         大んぱく質 44.9g 54.8g 脂質 30.0g 31.5g 炭水化物 54.5g 180.2g ナトリウム 2110mg 2113mg 食塩相当量 5.4g 5.4g         大りウム 2110mg 2113mg 食塩相当量 5.4g 5.4g         大りウム 2110mg 2113mg 食塩相当量 5.4g 5.4g         エネルギー 863kcal 1442kcalたんぱく質 51.8g 61.7g 脂質 37.0g 38.5g         脂質 37.0g 38.5g			
食合計合計(間食	大参のきんぴらカリフラワーの煮物菜の花としめじの和え物    おかず   ご飯セット   エネルギー   224kcal   417kcal     たんぱく質   14.5g   17.8g     脂質	チンゲン菜ソテー 高野豆腐の味噌煮 南瓜サラダ         おかず ご飯セット エネルギー 223kcal 416kcal たんぱく質 14.9g 18.2g 脂質 9.9g 10.4g 炭水化物 17.3g 59.2g ナトリウム 577mg 578mg 食塩相当量 1.5g 1.5g         おかず ご飯セット エネルギー 628kcal 1207kcal たんぱく質 41.4g 51.3g 脂質 27.6g 29.1g 炭水化物 52.9g 178.6g ナトリウム 2012mg 2015mg 食塩相当量 5.1g 5.1g         大ルサウム 2012mg 2015mg 食塩相当量 5.1g 5.1g         エネルギー 829kcal 1408kcal たんぱく質 48.8g 58.7g 脂質 34.6g 36.1g 炭水化物 81.8g 207.5g	インゲンソテー 豚肉と卵白のトマト炒め キャベツサラダ ドレッシング(小袋)	メバルのバジルオリーブ焼 ブロッコリー 鶏肉のカレー煮 南瓜とツナのサラダ  おかず ご飯セット エネルギー 222kcal 415kcal たんぱく質 16.3g 19.6g 脂質 12.1g 12.6g 炭水化物 12.4g 54.3g ナトリウム 384mg 385mg 食塩相当量 1.0g 1.0g エネルギー 633kcal 1212kcal たんぱく質 41.8g 51.7g 脂質 31.8g 33.3g 炭水化物 44.8g 170.5g ナトリウム 1682mg 1685mg 食塩相当量 4.3g 4.3g エネルギー 840kcal 1419kcal たんぱく質 47.9g 57.8g 脂質 38.9g 40.4g 炭水化物 76.7g 202.4g	豚生姜焼き丼(具)         五目煮豆菜の花とツナの辛子和え         ぶかず ご飯セット         エネルギー 246kcal 439kcal たんぱく質 17.0g 20.3g 脂質 11.2g 11.7g 炭水化物 20.1g 62.0g ナトリウム 806mg 807mg 食塩相当量 2.1g 2.1g         おかず ご飯セット         エネルギー 665kcal 1244kcal たんぱく質 44.9g 54.8g 脂質 30.0g 31.5g 炭水化物 54.5g 180.2g ナトリウム 2110mg 2113mg 食塩相当量 5.4g 5.4g         大りウム 2110mg 2113mg 食塩相当量 5.4g 5.4g         エネルギー 863kcal 1442kcal たんぱく質 51.8g 61.7g 脂質 37.0g 38.5g 炭水化物 83.4g 209.1g			
食合計合計(間	大参のきんぴらカリフラワーの煮物菜の花としめじの和え物    おかず   ご飯セット   エネルギー   224kcal   417kcal     たんぱく質   14.5g   17.8g     脂質	チンゲン菜ソテー 高野豆腐の味噌煮 南瓜サラダ         おかず ご飯セット エネルギー 223kcal 416kcal たんぱく質 14.9g 18.2g 脂質 9.9g 10.4g 炭水化物 17.3g 59.2g ナトリウム 577mg 578mg 食塩相当量 1.5g 1.5g         おかず ご飯セット エネルギー 628kcal 1207kcal たんぱく質 41.4g 51.3g 脂質 27.6g 29.1g 炭水化物 52.9g 178.6g ナトリウム 2012mg 2015mg 食塩相当量 5.1g 5.1g         大リウム 2012mg 2015mg 食塩相当量 5.1g 5.1g         エネルギー 829kcal 1408kcal たんぱく質 48.8g 58.7g 脂質 34.6g 36.1g 炭水化物 81.8g 207.5g ナトリウム 2089mg 2092mg	インゲンソテー 豚肉と卵白のトマト炒め キャベツサラダ ドレッシング(小袋)	メバルのバジルオリーブ焼 ブロッコリー 鶏肉のカレー煮 南瓜とツナのサラダ  おかず ご飯セット エネルギー 222kcal 415kcal たんぱく質 16.3g 19.6g 脂質 12.1g 12.6g 炭水化物 12.4g 54.3g ナトリウム 384mg 385mg 食塩相当量 1.0g 1.0g エネルギー 633kcal 1212kcal たんぱく質 41.8g 51.7g 脂質 31.8g 33.3g 炭水化物 44.8g 170.5g ナトリウム 1682mg 1685mg 食塩相当量 4.3g 4.3g エネルギー 840kcal 1419kcal たんぱく質 47.9g 57.8g 脂質 38.9g 40.4g 炭水化物 76.7g 202.4g ナトリウム 1756mg 1759mg	豚生姜焼き丼(具)         五日煮豆菜の花とツナの辛子和え         ぶかず ご飯セット         エネルギー 246kcal 439kcalたんぱく質 17.0g 20.3g 脂質 11.2g 11.7g 炭水化物 20.1g 62.0g ナトリウム 806mg 807mg 食塩相当量 2.1g 2.1g         大んぱく質 44.9g 54.8g 脂質 30.0g 31.5g 炭水化物 54.5g 180.2g ナトリウム 2110mg 2113mg 食塩相当量 5.4g 5.4g         大りウム 2110mg 2113mg 食塩相当量 5.4g 5.4g         大りウム 2110mg 2113mg 食塩相当量 5.4g 5.4g         エネルギー 863kcal 1442kcalたんぱく質 51.8g 61.7g 脂質 37.0g 38.5g         脂質 37.0g 38.5g			

- ※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、商品は使用日に限定して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。

- ※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。 ※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。
- ※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。

## 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

- ●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。

# (たんぱく40g調整食) 週間献立表

### 大阪いずみ市民生活協同組合

											~ ~ 1.				
	10	月8日(月	])	10,	月9日(火	<u>()</u>	10,5	10日(2	火)	10月	11日(2	木)	10,5	月12日(金	金)
	<b>★ごはん</b> 1	50g		★ごはん15	50g		★ごはん15	i0g		★ごはん15	i0g		★ごはん15		
	牛肉と厚持	易げの甘辛	煮	厚焼玉子			白身魚のし	んじょ		オムレツ			豆腐のツナ		
	ジャガイ	E煮		さつま芋の	)甘露煮		ごま風味炒	め		ケチャップ	'(小袋)		れんこんと	人参の甘	露煮
	えんどう	豆の味噌マ	ヨ和え	ビーフンの	中華和え		ナスのごまタレ煮			春雨のマヨ	ネーズ炒	め	マリーネサラダ		
										生しめじの	イタリア	ン			
卓	B	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	ľ	おかず	ご飯セット
1	<b>  エ</b> イルヤー	- 259kcal		エネルギー	245kcal	488kcal	エネルギー	289kcal		エネルギー	283kcal		エネルギー		
1	7:んはく 1	ī 7.9g	12. 0g	たんぱく質	5.6g	9.7g	たんぱく質	6.1g	10. 2g	たんぱく質	6.9g		たんぱく質	5. 4g	9.5g
	脂質	14. 2g	14.8g	脂質	7.7g		脂質	21. 2g	21.8g	脂質	18. 7g	19.3g	脂質	11.9g	12. 5g
	炭水化物	24. 2g	77. 0g	炭水化物	37. 0g		炭水化物	17.4g	70. 2g	炭水化物	21. 0g	73.8g	炭水化物	27. 4g	80. 2g
	ナトリウ <i>4</i> カリウム	> 746mg	747mg	ナトリウム カリウム	387mg	388mg	ナトリウム	501mg	502mg	ナトリウム カリウム	506mg	507mg	ナトリウム カリウム	465mg	466mg
	カリウム	558mg	619mg	カリウム			カリウム	334mg			308mg	369mg			486mg
	リン	124mg	189mg	リン	101mg	166mg	リン	100mg		リン	141mg		リン	104mg	169mg
<u> </u>	食塩相当量		1.9g	食塩相当量		1. 0g	食塩相当量		1.3g	食塩相当量		1. 3g	食塩相当量		1. 2g
	★ごはん1			★ごはん15	oug		★ごはん15			★ごはん15		7	★ごはん15		
		ノーのルー Dオランダ		中華煮豚	/ E=		さばみりん			チキンのア			白身魚の竜		7
		リオラフタ 雨のサラダ		スナップえ	んとう		人参のレモ ジャガ芋と		<del>*</del> #	ズッキーニ 野菜のピー			たら子マヨ		^
	人多と春日	的のサフタ		きんぴら 和風マヨネ	ブモロ ラ		ブロッコリー	_		野菜のヒー	ナック和	λ.	人参グラッ	72	
				和風マコか	一人和ん		70919-	·0) /1 — /1 <	マコホース				野菜炒め  ポテトサラダ		
		おかず	ご飯セット	1	おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット	ł	おかず	ご飯セット	ハノドッフ	おかず	ご飯セット
星		- 338kcal	581kcal	エネルギー			エネルギー	350kcal		エネルギー	334kcal	577kcal	エネルギー		602kcal
1	たんぱく質		13. 9g	たんぱく質			たんぱく質	12. 7g		たんぱく質	11. 6g		たんぱく質		16. 2g
	指質	20.6g	21. 2g	<u>尼沙岛入员</u> 脂質	26. 4g		<u>たがるくれ</u> 脂質	18. 9g	19. 5g	脂質	23. 1g	23. 7g	脂質	22. 5g	23. 1g
	炭水化物	27. 0g	79. 8g	炭水化物	22. 4g		炭水化物	32. 6g	85. 4g	炭水化物	18. 5g	71.3g	炭水化物	25. 5g	78. 3g
	ナトリウム	376mg	377mg	ナトリウム	562mg		ナトリウム	675mg	676mg	ナトリウム	612mg	613mg	ナトリウム	630mg	631mg
	ナトリウ <i>4</i> カリウム	458mg	519mg	ナトリウム カリウム	476mg		カリウム	607mg	668mg	ナトリウム カリウム	436mg	497mg	ナトリウム カリウム	565mg	626mg
	リン	117mg	182mg	リン	134mg	199mg	リン	194mg		リン	123mg		リン	201mg	266mg
	食塩相当量	1. 0g	1. 0g	食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量	1. 6g	1. 6g
門	食 ◎ 黄桃(缶	·) 75g		◎パイナッ	. ゴェ (左)	75g	@ 7. by / (1	T \ 7E~		○黄桃(缶)	75~		@ 7. L. / (A	<del>II</del> ) 75g	
I PJ						7 Jg	◎みかん(台	缶) 75g					<b>◎みかん</b> ( <del>1</del>	<u>ц) /Jg</u>	
IF.	<b>★ごはん</b> 1	50g		<b>★ごはん</b> 15	0g	7 Jg	<b>★ごはん18</b>	0g		★ごはん15	0g		<b>★ごはん15</b>	0g	
ĮĐ,	★ごはん1 鶏肉のマ-	50g -マレード	煮	★ごはん18 赤魚のカレ	0g	7 J g	★ごはん18 野菜たっぷ	Og ミリハンバ	ーグ	★ごはん15 ブロッコリ	0g 一のホイ	<b></b>	★ごはん15 牛肉とニン	i0g ハニクの芽の	
ĮĐ,	★ごはん 鶏肉のマ- 人参シャ	50g -マレード トー	煮	★ごはん18 赤魚のカレ アスパラ	00g v一揚げ	<u> </u>	★ごはんだ 野菜たっぷ キャベツソ	0g 3りハンバ テー		★ごはん15 ブロッコリ スイートお	0g 一のホイ さつ		★ごはん15 牛肉とニン 薩摩芋のケ	0g ハニクの芽の ・チャップ	煮
IE.	★ごはん 鶏肉のマ- 人参シャ クリーム:	50g -マレード トー コロッケ		★ごはんだ 赤魚のカレ アスパラ ジャガ芋の	o0g √一揚げ O洋風あん	<u> </u>	★ごはんだ 野菜たっぷ キャベツソ パスタのト	0g 3りハンバ テー マトカレ	一炒め	★ごはん15 ブロッコリ	0g 一のホイ さつ		★ごはん15 牛肉とニン	0g ハニクの芽の ・チャップ	煮
<u>II</u>	★ごはん 鶏肉のマ- 人参シャ クリーム:	50g -マレード トー		★ごはん18 赤魚のカレ アスパラ	o0g √一揚げ O洋風あん	<u> </u>	★ごはんだ 野菜たっぷ キャベツソ	0g 3りハンバ テー マトカレ	一炒め	★ごはん15 ブロッコリ スイートお	0g 一のホイ さつ		★ごはん15 牛肉とニン 薩摩芋のケ	0g ハニクの芽の ・チャップ	煮
<u>II</u>	★ごはん 鶏肉のマ- 人参シャ クリーム:	50g -マレード トー コロッケ ごま酢和え		★ごはんだ 赤魚のカレ アスパラ ジャガ芋の	00g √一揚げ ○洋風あん -サラダ	かけ	★ごはんだ 野菜たっぷ キャベツソ パスタのト	00g 3りハンバ テー マトカレ カクリーム	一炒め サラダ	★ごはん15 ブロッコリ スイートお	0g 一のホイ さつ 風南蛮漬	ıt	★ごはん15 牛肉とニン 薩摩芋のケ	00g パニクの芽( ・チャップ ひじきの・	煮 サラダ
	★ごはん 第一 乗った 乗った 乗った 乗った 乗った 乗った 乗った 乗った	50g -マレード トー ロッケ ごま酢和え おかず	┃ご飯セット	★ごはんだ 赤魚のカレ アスパラ ジャガ芋の レインボー	o0g ,一揚げ )洋風あん -サラダ <b>「</b> おかず	かけ かけ 【ご飯セット	★ごはんで野菜たっぷ キャベツソ パスタのト かぼちゃの	00g 3りハンバ テー マトカレ クリーム おかず	一炒め サラダ ┃ ご飯セット	★ごはん15 ブロッコリ スイートお なすの中華	0g 一のホイ さつ ・ 風南蛮漬	け 【ご飯セット	★ごはん15 牛肉とニン 薩摩芋のケ れんこんと	00g /ニクの芽( ・チャップ; ひじきの・ おかず	煮 サラダ ┃ご飯セット
	★ごはん 鶏肉をマー 人クリーム: ごぼうの: エネルギー	50g -マレード トー コロッケ ごま酢和え おかず - 375kcal	ご飯セット   618kcal	★ごはんた 赤魚のカレ アスパラ ジャガ芋の レインボー	o0g ,一揚げ )洋風あん サラダ おかず 365kcal	かけ   ご飯セット   608kcal	★ごはんだ野菜たっぷ キャベツソパスタのトかぼちゃの	00g りハンバ テー マトカレ クリーム おかず 367kcal	一炒め サラダ <u>ご飯セット</u> 610kcal	★ごはん15 ブロッコリ スイートお なすの中華 エネルギー	0g 一のホイ さつ 風南蛮漬 おかず 349kcal	け <u>ご飯セット</u> 592kcal	★ごはん15 牛肉とニン 薩摩芋のケ れんこんと	の0g ハニクの芽( ・チャップ: ひじきの・ おかず 387kcal	煮 サラダ <u>ご飯セット</u> 630kcal
	★ごはん 鶏肉シャン カリボーカの エルルギー たんぱく	50g ーマレード トー コロッケ ごま酢和え よかず - 375kcal ፤ 11.7g	ご飯セット 618kcal 15.8g	★ごはんた 赤魚のカレ アスパラ ジャガ芋の レインボー エネルギー たんぱく質	50g 一揚げ が 注風あん サラダ おかず 365kcal 12.3g	かけ ご飯セット   608kcal   16.4g	★ごはんだ野菜たっぷキャベツソパスタのトかぼちゃのエネルギー	0g リハンバ テー マトカレ クリーム おかず 367kcal 10.7g	一炒め サラダ <u>ご飯セット</u> 610kcal	★ごはん15 ブロットコリスイーの中華 エネルギー たんぱく質	Og 一のホイ さつ 風南蛮漬 349kcal 10.0g	け ご飯セット 592kcal 14.1g	★ごはん15 牛肉とニン 薩摩芋のケ れんこんと エネルギー たんぱく質	のg アニクの芽(ア チャップ? ひじきの おかず 387kcal 9.6g	煮 サラダ ご飯セット 630kcal 13.7g
	★ 鶏人クご 本 ん質 エ た 脂 脂	50g ーマレード トー コロッケ ごま酢和え <u>おかず</u> - 375kcal 1 11.7g 19.0g	ご飯セット 618kcal 15.8g 19.6g	★ごはんだ 赤魚のカレ アスパラ ジャガギー レインボー エネルギー たんぱ 脂質	50g 一揚げ が 注風あん サラダ おかず 365kcal 12.3g	かけ ご飯セット 608kcal 16.4g 23.8g	★ごはんだ野菜たっぷキャベツソパぼちゃの エネルばく質 上をおばく質	0g リハンバ テー マトカレ クリーム おかず 367kcal 10.7g 21.9g	一炒め サラダ <u>ご飯セット</u> 610kcal	★ごはん15 ブロットコリスイーの中華 エネルギー たんぱく質	0g 一のホイ さつ 風南蛮漬 349kcal 10.0g 15.0g	け ご飯セット 592kcal 14.1g 15.6g	★ごはん15 牛肉とニン 薩摩芋のケ れんこんと エネルギー たんぱ	のg ニクの芽( ・ラャップ) ひじきの・ おかず 387kcal 9.6g 22.0g	煮 サラダ ご飯セット 630kcal 13.7g 22.6g
	★鶏人クご エた脂炭水化物	50g ーマレード トー コロッケ ごま酢和え <u>おかず</u> 375kcal <u>11.7g</u> 19.0g 37.8g	ご飯セット 618kcal 15.8g 19.6g 90.6g	★ にんだり また また また また また かい また	50g - 場げ ジー揚げ ジー ジー ジー ジー ジー ジー ジー ジー ジー ジー	かけ ご飯セット 608kcal 16.4g 23.8g 79.1g	★ごはんだ。 野菜たツット かばちゃの エネルばちゃの エネルばく 脂皮水物	0g リハンバ テー マトカレ クリーム おかず 367kcal 10.7g 21.9g	ー炒め サラダ ご飯セット 610kcal 14.8g 22.5g 85.2g	★ こはん15 ブスイのロートー エネルば エネルば 上たん質 炭水化物	0g 一のホイ さつ 風南蛮漬 349kcal 10.0g 15.0g 43.3g	け ご飯セット 592kcal 14.1g 15.6g 96.1g	★ごはんだ 牛肉を まのと なこの 大 たん で たん で たん で たん で たん で たん で たん で たん	のg アークの芽( チャップ ひじきの 387kcal 9.6g 22.0g 37.0g	煮 サラダ ご飯セット 630kcal 13.7g 22.6g 89.8g
	★ 3 はんマース はのシーラの ジョン エた脂炭 水 1 に 1 に 1 に 1 に 1 に 1 に 1 に 1 に 1 に 1	50g ーマレードトー コロッケ ごま酢和え 375kcal 11.7g 19.0g 37.8g 526mg	ご飯セット 618kcal 15.8g 19.6g 90.6g 527mg	★ごはんだし 赤魚のパララの レイン・ボーン・ボーン・ボーン・ボーン・ボーン・ボーン・ボーン・ボーン・ボーン・ボー	のg アー揚げ シ洋風あん サラダ おかず 365kcal 12.3g 23.2g 26.3g 409mg	かけ ご飯セット 608kcal 16.4g 23.8g 79.1g 410mg	★ごはんだ。 野菜ではなっという。 サイスでいるでする。 サイスでは、 サイン	0g リハンバ テー マトカレ クリーム 367kcal 10.7g 21.9g 32.4g 480mg	一炒め サラダ ご飯セット 610kcal 14.8g 22.5g 85.2g 481mg	★ごはん15 ブスイすのルポく エネル質 化 ルポく 地が 大トリウム	0g 一のホイ つつ 蛮 国南 蛮 <u>おかず</u> 349kcal 10.0g 15.0g 43.3g 458mg	で飯セット 592kcal 14.1g 15.6g 96.1g 459mg	★ごはんだり 牛肉をそのと エネルば エネルば 上が 近水化り ナトリウム	のg イニクの芽 チャップ ひじきの 387kcal 9.6g 22.0g 37.0g 755mg	煮 サラダ ご飯セット 630kcal 13.7g 22.6g 89.8g 756mg
	★鶏人クご エた脂炭水化物	50g ーマレード トー コロッケ ごま酢和え 375kcal 11.7g 19.0g 37.8g 362mg 362mg	ご飯セット 618kcal 15.8g 19.6g 90.6g 527mg 423mg	★ にんだり また また また また また かい また	が デ風あん。 サラダ おかず 365kcal 12.3g 23.2g 26.3g 409mg 462mg	かけ ご飯セット 608kcal 16. 4g 23. 8g 79. 1g 410mg 523mg	★ごはんだ。 ★ごまたツのから またべめのから またができます。 本のはできます。 またができまする。 またができます。 またができまができまなができます。 またができまなができまなができまなができまなができまなができまなができまなができまな	0g リハンバ テー マトカレ クリーム 367kcal 10.7g 21.9g 32.4g 480mg 654mg	ー炒め サラダ   ご飯セット   610kcal   14.8g   22.5g   85.2g   481mg   715mg	★ごはん15 ブスイすの エネルば エネルば 上たんで ボベリウム カリウム	0g 一のホイ つの 風南蛮漬 349kcal 10.0g 15.0g 43.3g 458mg 675mg	ご飯セット 592kcal 14.1g 15.6g 96.1g 459mg 736mg	★ こはんだい 生肉 生肉 生の と またんぱ で	のg ークの芽・ チャップ ひじきの・ 387kcal 9 6g 22 0g 37.0g 755mg 554mg	煮 サラダ ご飯セット 630kcal 13.7g 22.6g 89.8g 756mg 615mg
	★ 3 はんマース はのシーラの ジョン エた脂炭 水 1 に 1 に 1 に 1 に 1 に 1 に 1 に 1 に 1 に 1	50g ーマレード トー コロッケ ごま酢和え 375kcal 11.7g 19.0g 37.8g 362mg 127mg	ご飯セット 618kcal 15.8g 19.6g 90.6g 527mg 423mg 192mg	★ こはんじし 赤魚 パララック マック マック マック マック ボー エネルばく エネルばく 脂炭 水 化 ウム カリウム	のg 一揚げ がず 365kcal 12.3g 23.2g 26.3g 409mg 462mg 152mg	かけ ご飯セット 608kcal 16.4g 23.8g 79.1g 410mg 523mg 217mg	★ごはんだ。 ★ごまたツのから またべめのから またができます。 本のはできます。 またができまする。 またができます。 またができまができまなができます。 またができまなができまなができまなができまなができまなができまなができまなができまな	0g リハンバ テー マトカレ クリーム 367kcal 10.7g 21.9g 32.4g 480mg 654mg 216mg	一炒め サラダ   ご飯セット   610kcal   14.8g   22.5g   85.2g   481mg   715mg   281mg	★ごはん15 ブスイすの エネルば エネルば 上たんで ボベリウム カリウム	0g 一のホイ 画南蛮漬 349kcal 10.0g 15.0g 43.3g 458mg 675mg	プログライン では できます できます できます できます できます できます できます できます	★ こはんだい 生肉 生肉 生の と またんぱ で	のg イニクの芽 チャップ ひじきの 387kcal 9.6g 22.0g 37.0g 755mg 554mg	煮 サラダ ご飯セット 630kcal 13.7g 22.6g 89.8g 756mg
	★鶏人クご エた脂炭ナカリン 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	50g ーマレード トー コロッケ ごま酢和え 375kcal 11.7g 19.0g 37.8g 37.8g 362mg 127mg	ご飯セット 618kcal 15.8g 19.6g 90.6g 527mg 423mg 192mg	★ 定成の できます 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	のg 一揚げ がず 365kcal 12.3g 23.2g 26.3g 409mg 462mg 152mg	かけ ご飯セット 608kcal 16.4g 23.8g 79.1g 410mg 523mg 217mg	★ごはんだ。 ・	0g リハンバ テー マトカレ クリーム 367kcal 10.7g 21.9g 32.4g 480mg 654mg 216mg	一炒め サラダ   ご飯セット   610kcal   14.8g   22.5g   85.2g   481mg   715mg   281mg	★こはん15 ブスイすのルポイン エネル質 ルポイン 近水リウム カリウム リン	0g 一のホイ 画南蛮漬 349kcal 10.0g 15.0g 43.3g 458mg 675mg	プログライン では できます できます できます できます できます できます できます できます	★ はんだい はんだい はんじょう またい はんしょう はんじょう はん	のg イニクの芽 チャップ ひじきの 387kcal 9.6g 22.0g 37.0g 755mg 554mg	煮 サラダ ご飯セット 630kcal 13.7g 22.6g 89.8g 756mg 615mg
	★鶏人クご エた脂炭ナカリン 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	50g -マレード トー コロッケ : ま酢和え 375kcal 11.7g 19.0g 37.8g 37.8g 362mg 127mg 1.3g	ご飯セット 618kcal 15.8g 19.6g 90.6g 527mg 423mg 192mg 1.3g	★ 定成の できます 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	のg 一揚げ ジ洋風あん サラダ <u>おかず 365kcal</u> 12.3g 23.2g 26.3g 409mg 462mg 152mg	かけ ご飯セット 608kcal 16.4g 23.8g 79.1g 410mg 523mg 217mg 1.0g ご飯セット	★ごまれる。 ・ 本 京 本 パ が	0g リハンバ テーマトカレ クリーム おかず 367kcal 10.7g 21.9g 32.4g 654mg 216mg 1.2g おかず	一炒め サラダ ご飯セット 610kcal 14.8g 22.5g 85.2g 481mg 715mg 281mg 1.2g	★こはん15 ブスイすのルポイン エネル質 ルポイン 近水リウム カリウム リン	のg 一のホイ さつ 風南蛮漬 349kcal 10.0g 15.0g 43.3g 45.8mg 675mg 1.2g おかず 966kcal	で で で で で で で で で で で で で で	★ はんだい はんだい はんじょう またい はんしょう はんじょう はん	ロのg ニクの芽( チャップ: ひじきの・ 387kcal 22 0g 37.0g 755mg 554mg 132mg	煮 サラダ ご飯セット 630kcal 13.7g 22.6g 89.8g 75.6mg 615mg 197mg 1.9g 二飯セット 1708kcal
	★鶏人クご エた脂炭ナカリ食 ペリウム 当	50g -マレード トー コロッケ ごま酢和え 375kcal 11.7g 19.0g 37.8g 37.8g 362mg 127mg 1.3g 1.3g おかず	ご飯セット 618kcal 15.8g 19.6g 90.6g 527mg 423mg 192mg 1,3g	★ こまれる はんかい ままれる かっかい ままれる かっかい かいま かいま かいま かいま かいま かいま かいま かいま かいま か	がず おかず 365kcal 12.3g 23.2g 26.3g 409mg 462mg 152mg 1.0g	かけ ご飯セット 608kcal 16.4g 23.8g 79.1g 410mg 523mg 217mg 1.0g 二飯セット 1709kcal 39.2g	★ごはんだ。 ・	0g リハンバ テー マトカレ クリーム おかず 367kcal 10.7g 21.9g 32.4g 480mg 654mg 216mg 1.2g おかず 1006kcal 29.5g	一炒め サラダ ご飯セット 610kcal 14.8g 22.5g 85.2g 481mg 715mg 281mg 1.2g ご飯セット	★こはん15 ブスイすの エネんぱ 上たんぱ ボルリウム リン相 は サーリン は カリン は リーカ リーカ リーカ リーカ リーカ リーカ リーカ リーカ リーカ リーカ	のg 一のホイ さつ 風南蛮漬 349kcal 10.0g 15.0g 43.3g 458mg 675mg 152mg 1.2g	で で で で で で で で で で で で で で	★ こはんだい	のg ニクの芽・ テャップ: ひじきの・ 387kcal 9.6g 22.0g 37.5mg 554mg 132mg 1.9g おかず 979kcal 27.1g	煮 サラダ ご飯セット 630kcal 13.7g 22.6g 89.8g 75.6mg 615mg 197mg 1.9g ご飯セット 1708kcal 39.4g
	★鶏人クご エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ な エた脂炭・カリ な エ た	50g -マレード トー コロッケ ごま酢和え 375kcal 11.7g 19.0g 37.8g 526mg 127mg 1.3g 第1.3g おかず 972kcal 1.3g 29.4g 53.8g	ご飯セット 618kcal 15.8g 19.6g 90.6g 527mg 423mg 192mg 1.3g ご飯セット 1701kcal 41.7g 55.6g	★ 流んじし	が デ風あん。 サラダ おかず 365kcal 12.3g 23.2g 26.3g 409mg 462mg 152mg 1.0g おかず 980kcal 26.9g 57.3g	かけ ご飯セット 608kcal 16.4g 23.8g 79.1g 410mg 523mg 217mg 1.0g 1709kcal 39.2g 59.1g	★ごまれる。 ・ 本 京 キャス ぼ まれる。 ・ 本 京 キャス ぼ まれる。 ・ まれる。 まれる。 まれる。 まれる。 まれる。 まれる。 まれる。 まれる。 まれる。 まれる。 まれる。 まれる。 まれる。 まれる。 まれる。 まれる。	のg リハンバ テーマトカレ クリーム おかず 367kcal 10.7g 21.9g 32.4g 480mg 1654mg 216mg 1.0g おかず 1006kcal 29.5g 62.0g	ー炒め サラダ ご飯セット 610kcal 14.8g 22.5g 85.2g 48.1mg 715mg 28.1mg 1.2g ご飯セット 1735kcal 41.8g 63.8g	★ こはん15 ブスイすの エネルば 15 エネルば 15 上 17 大 17 上 17 上 17 上 17 上 17 上 17 上 17 上 17 上	のg 一のホイ つつ 風南蛮漬 349kcal 10.0g 15.0g 43.3g 458mg 675mg 15.2g 15.	で飯セット 592kcal 14.1g 15.6g 96.1g 459mg 736mg 217mg 1.2g ご飯セット 1695kcal 40.8g 58.6g	★ たっと 大 内 摩 中	ボッザ 387kcal 9.6g 22.0g 37.0g 755mg 132mg 132mg 132mg 137.0g 755mg 132mg 132mg 132mg 132mg 132mg 132mg 132mg 132mg	煮サラダ 「ご飯セット 630kcal 13.7g 22.6g 89.8g 756mg 615mg 197mg 170mg 1708kcal 39.4g 58.2g
	★鶏人クご エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ な エた脂炭・カリ な エた脂炭・カリ な エた脂炭・カリ な エた脂炭・水の 当 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	50g -マレード トー コロッケ ごま酢和え おかず 375kcal 11.7g 19.0g 37.8g 526ng 362ng 127ng 1 1.3g おかず 972kcal 29.4g 53.8g 89.0g	ご飯セット 618kcal 15.8g 19.6g 90.6g 527mg 423mg 192mg 1.3g こ飯セット 1701kcal 41.7g	★ 流んかい かっぱい かっぱい かっかい かいかい かいがい かいがい かいがい かいがい かいがい かいが	がず おかず 365kcal 12.3g 23.2g 23.2g 409mg 462mg 152mg 1.0g おかず	かけ ご飯セット 608kcal 16.4g 23.8g 79.1g 410mg 523mg 217mg 1.0g ご飯セット 1709kcal 39.2g 59.1g 244.1g	★ごまれる。 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	0g リハンバ テー マトカレ クリーム おかず 367kcal 10.7g 21.9g 32.4g 480mg 654mg 216mg 1.2g おかず 1006kcal 29.5g	一炒め サラダ ご飯セット 610kcal 14.8g 22.5g 85.2g 48.1mg 715mg 28.1mg 1.2g ご飯セット 1735kcal 41.8g 63.8g 240.8g	★ こはん15 ブスなす エネル質 化ウム ルパプトリウ 塩 本 ルパーク エネル質 化リウム カリン塩相 ギャー質 ルポイプ カリン 相 当 エネルば 1 カリン 相 当 エネルば 1 カリン 相 当 エネルば 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	のg 一のホイ つつ 風南蛮漬 349kcal 10.0g 15.0g 43.3g 678mg 678mg 152mg 1.2g おかず 966kcal 28.5g 56.8g 82.8g	で飯セット 592kcal 14.1g 15.6g 96.1g 736mg 736mg 1.2g ご飯セット 1695kcal 40.8g 58.6g 241.2g	★ にはという はんしょう はんしょ かいま はん はん にん はん にん はん にん はん にん がいま ない はん はん にん はん にん はん にん はん にん はん	ロのg ニクの芽・ テャップ: ひじきの・ 387kcal 9.6g 22.0g 37.0g - 755mg - 554mg 132mg 1.2mg 1.9g - おかず 979kcal 27.1g - 56.4g - 89.9g	煮サラダ  ご飯セット 630kcal 13.7g 22.6g 89.8g 756mg 615mg 197mg 1.9g ご飯セット 1708kcal 39.4g 58.2g 248.3g
1	★鶏人クご エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭・カリ 単 本ん質水・リウム 単 ボーミ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	50g -マレード トー コロッケ ごま酢和え おかず 375kcal 11.7g 19.0g 37.8g 526ng 362ng 127ng 1 1.3g おかず 972kcal 29.4g 53.8g 89.0g 1648ng	ご飯セット 618kcal 15.8g 19.6g 90.6g 527mg 423mg 192mg 1,3g 1701kcal 41.7g 55.6g 247.4g 1651mg	★ごはんかられている。 ・大きないでする。 ・大きないできないできないできないできないできないできないできないできないできないで	がず 365kcal 12.3g 23.2g 26.3g 409mg 462mg 1.0g	かけ ご飯セット 608kcal 16.4g 23.8g 79.1g 410mg 523mg 217mg 1.0g 1709kcal 39.2g 59.1g 244.1g 1361mg	★野キパか エた脂炭ナカリ食 エた脂炭水トリン塩 オん質 化リウム 増水・リウ 相 ギく 物 ムー サー で で かり カリカリ 単一 で で かり カリカリカー アー で で かり カー 質 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	のg リハンバ テーマトカレ フリーム おかず 367kcal 10.7g 21.9g 32.4g 480mg 654mg 216mg 1.2g おかず 1006kcal 29.5g 62.0g 82.4g 1656mg	ー炒め サラダ ご飯セット 610kcal 14.8g 22.5g 85.2g 48.1mg 715mg 28.1mg 1.2g ご飯セット 1735kcal 41.8g 63.8g	★ こはん15 ブスなす エネル質 化ウム ルパプトリウ 塩 本 ルパーク エネル質 化リウム カリン塩相 ギャー質 ルポイプ カリン 相 当 エネルば 1 カリン 相 当 エネルば 1 カリン 相 当 エネルば 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	のg 一のホイ つつ 風南蛮漬 349kcal 10.0g 15.0g 43.3g 678mg 152mg 1.2g おかず 966kcal 28.5g 56.8g 82.8g 1576mg	で飯セット 592kcal 14.1g 15.6g 96.1g 459mg 736mg 217mg 1.2g ご飯セット 1695kcal 40.8g 58.6g	★ 注 大 注 大 注 大 注 大 注 大 力 リン 本 こ ん 質 大 カ リ ン 相 ル ぱ し カ リ ン 相 ル ぱ し カ リ ン は ル よ ん 質 ル ル リ ウ ム リ ウ ム リ ウ ム リ ウ ム リ ウ ム リ ウ ム リ カ リ ン 塩 ル よ ん 質 ル ボ く し 物 ム こ の で ル ボ く し か カ リ ン 塩 ル ボ く し か ム 質 ル ボ く し か カ リ ン 塩 ル ボ く し か カ リ ン し か ル ば し か カ リ ン し も ル ば し か よ い し も の し か は し か よ い し も の し か し か よ い し も の し か し か よ い し か し も の し か し か し か し も の し か し か し か し か し も の し か し か し か し も の し か し か し か し も の し か し か し か し か し か し も の し か し か し か し か し か し か し か し か し か し	ロのg ニクの芽・ テャップ: ひじきの・ 387kcal 9.6g 22.0g 37.0g - 755mg - 554mg 132mg 1.2mg 1.9g - おかず 979kcal 27.1g - 56.4g - 89.9g - 1850mg	煮サラダ  ご飯セット 630kcal 13.7g 22.6g 89.8g 756mg 615mg 197mg 1.9g ご飯セット 1708kcal 39.4g 58.2g 248.3g 1853mg
	★鶏人クご エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリウム サイン サーカー サール ボール ボール ボール・カーカー エー・カー・フェー・フェー・フェー・フェー・ファー・ファー・ファー・ファー・ファー・ファー・ファー・ファー・ファー・ファ	50g -マレード トー コロッケ ごま酢和え おかず 375kcal 11.7g 19.0g 37.8g 526ng 362ng 12.7ng 12.7ng 12.7ng 29.4g 53.8g 89.0g 1648ng 1378mg	ご飯セット 618kcal 15.8g 19.6g 90.6g 527mg 423mg 192mg 1701kcal 41.7g 55.6g 247.4g 1651mg 1561mg	★ 赤魚 アジレ エカリウム ではのカラマギボ マイイ おいま ではのカラマギボ マーカー エカル では 大・リウム サーク は かった アン・カリウム カリウム オーカリウム	が デー揚げ がず 365kcal 12.3g 23.2g 26.3g 409mg 462mg 15.2mg 1.0g 57.3g 85.7g 1358mg 1284mg	かけ ご飯セット 608kcal 16.4g 23.8g 79.1g 410mg 523mg 217mg 170gkcal 39.2g 59.1g 244.1g 1361mg 1467mg	★ 野キパか エた脂炭ナカリ食 エた質化 リウム はんっツのゃ ギく 物ウム 当 ボー質 化リウム 当 デー質 カリウム カリウム カリウム カリウム コー質 カムカリウム コープ カリウム コープ カリウム コープ カリウム コープ カリウム	のg リハンバ テーマトカレ フリーム おかず 367kcal 10.7g 21.9g 32.4g 480mg 654mg 216mg 1006kcal 29.5g 62.0g 82.4g 1656mg 1595mg	一炒め サラダ 610kcal 14.8g 22.5g 85.2g 481mg 715mg 281mg 1.2g 1735kcal 41.8g 63.8g 240.8g 1659mg 1778mg	★こはん15 ブスなす エネルば 15 エネルば 17 上 17 上 17 上 17 上 17 上 17 上 17 上 18 上 18 上 18 上 18 上 18 上 18 上 18 上 18	のg 一のホイ つつ 風南蛮漬 349kcal 10.0g 15.0g 43.3g 458mg 675mg 152mg 1.2g 1.2g 1.2g 566kcal 28.5g 56.8g 82.8g 1576mg 1419mg	ご飯セット 592kcal 14.1g 15.6g 96.1g 459mg 736mg 217mg 1.2g ご飯セット 1695kcal 40.8g 58.6g 241.2g 1579mg 1602mg	★	ボルザ 387kcal 9.6g 22.0g 37.0g 755mg 554mg 132mg 132mg 1.9g 5079kcal 27.1g 56.4g 89.9g 1850mg	煮サラダ  ご飯セット 630kcal 13.7g 22.6g 89.8g 756mg 615mg 197mg 1.9g 1.9g 1708セット 1708となり 1708となり 58.2g 248.3g 1853mg 1727mg
	★鶏人クご エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ はのシーう ルぱ 化リウム オん質水トリン塩 ネん質水トリン 相 ルぱ 化リウム 当 ギーミ カリンム カリン	50g -マレード トー コロッケ ごま酢和え おかず 375kcal 11.7g 19.0g 37.8g 526ng 362ng 12.7ng 12.7ng 12.7ng 29.72kcal 12.9.4g 53.8g 89.0g 13.78mg 13.78mg 368mg	ご飯セット 618kca l 15.8g 19.6g 90.6g 527mg 423mg 192mg 1701kcal 41.7g 55.6g 247.4g 1651mg 1561mg 563mg	★ たいけん はんかい またい はんかっ かっかい またい で かったい で で かったい で で で で で で で で で で で で で で で で で で で	が デ風あん。 ・サラダ おかず 365kcal 12.3g 23.2g 26.3g 409mg 152mg 152mg 1.0g おかず 980kcal 26.9g 57.3g 85.7g 1358mg 1284mg 387mg	かけ ご飯セット 608kcal 16.4g 23.8g 79.1g 410mg 523mg 217mg 1.0g ご飯セット 1709kcal 39.2g 59.1g 244.1g 1361mg 1467mg 582mg	★ 野キパか エた脂炭ナカリ食塩になっている エた脂炭 化リウ 塩 ネん質 化リウ 相 ギく 物 ムー質 ボリウム 当 ギー質 ルリウム 量 一質 カムリン 単一 大力リン は 大力リン	のg リハンバ テーマトカレ フリーム おかず 367kcal 10.7g 21.9g 32.4g 480mg 21.6mg 21.6mg 11.006kcal 29.5g 62.0g 82.4g 1656mg 1595mg	一炒め サラダ ご飯セット 610kcal 14.8g 22.5g 85.2g 481mg 715mg 281mg 1735kcal 41.8g 63.8g 240.8g 1659mg 1778mg 705mg	★こはん15 ブスなす エネルば 15 エネルば 17 エネルば 17 上 17 上 17 上 18 エネルば 17 上 17 上 18 上 18 上 18 上 18 上 18 上 18 上 18 上 18	のg 一のホイ つつ 風南蛮漬 349kcal 10.0g 15.0g 43.3g 458mg 675mg 15.2g 15.2g 15.2g 56.8g 82.8g 1576mg 1419mg 416mg	ご飯セット 592kcal 14.1g 15.6g 96.1g 459mg 736mg 217mg 1.2g ご飯セット 1695kcal 40.8g 58.6g 241.2g 1579mg 1602mg 611mg	★ 注 大	ボルザ 387kcal 9.6g 22.0g 37.0g 755mg 554mg 13.2mg 1	煮サラダ  ご飯セット 630kcal 13.7g 22.6g 89.8g 756mg 615mg 197mg 1.9g 1.9g 1.9g 2.88 2g 2.88 3g 1853mg 1727mg 632mg 632mg
	★鶏人クご エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エル脂炭ナカリ食 エル・カリカ コギー マー・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	50g -マレード トー コロッケ ごま酢和え おかず - 375kcal i 11.7g 19.0g 37.8g 362mg 127mg 1 .3g 29.kcal i 29.kcal 29.kcal 1 .3g 89.0g 1378mg 368mg 14.2g	ご飯セット 618kcal 15.8g 19.6g 90.6g 527mg 423mg 192mg 1.3g ご飯セット 1701kcal 41.7g 55.6g 247.4g 1651mg 1561mg 563mg 4.2g	★ 赤魚 かっぱい かっぱい かっぱい かっかい かっかい かっかい かっかい かっかい	が デ風あん。 ・サラダ おかず 365kcal 12.3g 23.2g 26.3g 409mg 462mg 152mg 1.0g 1.0g 57.3g 885.7g 1358mg 1284mg 387mg 3.5g	かけ ご飯セット 608kcal 16. 4g 23. 8g 79. 1g 410mg 523mg 217mg 170gkcal 39. 2g 59. 1g 244. 1g 1361mg 1467mg 582mg 3. 5g	★野キパか エた脂炭ナカリ食 ネん質 化リウ 相 ギく 物 ム 当 ギ で カリ の 一質 ボーリン塩 ホー質 ボーリン塩 オーカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリ	のg リハンバ テーマトカレ フリーム おかず 367kcal 10.7g 21.9g 32.4g 480mg 654mg 216mg 1006kcal 29.5g 62.0g 82.4g 1656mg 1595mg 510mg 4.2g	一炒め サラダ   ご飯セット   610kcal   14.8g   22.5g   85.2g   481mg   715mg   281mg   1.2g   こ飯セット   1735kcal   41.8g   63.8g   240.8g   1659mg   1778mg   705mg   4.2g	★ブスな エた間 炭ナカリ食 エネん質 化リウ ルぱ ヤウム サー質 ボリウム 当 ギく 物ウム 当 ボッーの 当 ギャック 当 ギャック 当 年 1 日 1 日 1 日 1 日 1 日 1 日 1 日 1 日 1 日 1	のg 一のホイ つつ 風南蛮漬 349kcal 10.0g 15.0g 43.3g 458mg 675mg 152mg 1.2g 566kcal 28.5g 56.8g 82.8g 1576mg 1419mg 4.0g	ご飯セット 592kcal 14.1g 15.6g 96.1g 459mg 736mg 217mg 1.2g ご飯セット 1695kcal 40.8g 58.6g 241.2g 1579mg 1602mg 611mg 4.0g	★ はんこの はんこう はんこう はんこう はんこう はんこう はんこう はんこう はんこう	ボッザ 387kcal 9.6g 22.0g 37.0g 755mg 554mg 132mg 1.9g 56.4g 89.9g 1850mg 154mg 4.7g	煮サラダ  ご飯セット 630kcal 13.7g 22.6g 89.8g 756mg 615mg 197mg 1.9g ご飯セット 1708kcal 39.4g 58.2g 248.3g 1853mg 1727mg 632mg 4.7g
	★鶏人クご エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エ た脂炭ナカリ食 エ た脂炭ナカリ食 エ た脂炭ナカリ食エ を 物 ノム 当 ギーミ 物 ノム 当 ギーミ 物 ノム 当 ギーミ かり メートリン 塩 ネ ん 質 水 トリン 塩 ネ ん 質 水 トリ ション・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	50g マレードトー コロッケ ま酢和え おかず 375kcal 11.7g 19.0g 37.8g 362mg 127mg 1.3g 29.2kcal 29.4g 53.8g 89.0g 1648mg 1378mg 368mg 4.2g	ご飯セット 618kcal 15.8g 19.6g 90.6g 527mg 423mg 192mg 170tkcal 41.7g 55.6g 247.4g 1651mg 1561mg 563mg 4.2g	★ 赤魚 かっぱい かっぱい かっぱい かっかい かっかい かっかい かっかい かっかい	が デ風あん。 ・サラダ おかず 365kcal 12.3g 23.2g 26.3g 409mg 462mg 152mg 152mg 1.0g 57.3g 85.7g 1358mg 1284mg 387mg 387mg 3.5g	かけ ご飯セット 608kcal 16.4g 23.8g 79.1g 410mg 523mg 217mg 1.0g ご飯セット 1709kcal 39.2g 59.1g 244.1g 1361mg 1467mg 582mg 3.5g	★野キパか エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 ネん質 化リウ 相 ドラム 物ウム 当 ギマカリ カリ カ	のg リハンバ テーマトカレ フリーム おかず 367kcal 10.7g 21.9g 32.4g 480mg 654mg 216mg 1.2g おかず 1006kcal 29.5g 62.0g 82.4g 1656mg 1595mg 4.2g	一炒め サラダ ご飯セット 610kcal 14.8g 22.5g 85.2g 481mg 715mg 281mg 173gセット 173gセット 173gセット 173gセット 173gセット 173mg 41.8g 63.8g 240.8g 1659mg 1778mg 705mg 4.2g	★ごロイオ ボースな エたに エントー エントリウ エントリ エント エントリ エントリ エントリ エントリ エントリ エントリ エントリ エントリ エントリ エントリ エントリ エントリ エント エント エント エント エント エント エント エント	のg 一のホイ つつ 風南蛮漬 349kcal 10.0g 15.0g 43.3g 458mg 675mg 152mg 1.2g 566kcal 28.5g 56.8g 82.8g 1576mg 1419mg 4.0g	で飯セット 592kcal 14.1g 15.6g 96.1g 459mg 736mg 217mg 1.2g 二飯セット 1695kcal 40.8g 58.6g 241.2g 1579mg 1602mg 611mg 4.0g	★ 中藤れ エネん質 ボリウム リウム サイン エネル ではとすのん エネん質 ボリウム エネル では、 エネル では、 大 カリン 塩 エネル では、 大 カリン 塩 ボー 質 ボー で カリン は エネル で エネル で エネル で エネル ばん エネル で エネル で エネル で エネル で エネル しゅう	ボッザ 387kcal 9.6g 22.0g 37.0g 755mg 554mg 132mg 1.9g おかず 979kcal 27.1g 56.4g 89.9g 1850mg 1544mg 437mg 4.7g	煮サラダ  「飯セット 630kcal 13.7g 22.6g 89.8g 756mg 615mg 197mg 1.9g 「飯セット 1708kcal 39.4g 58.2g 248.3g 1853mg 1727mg 632mg 4.7g
T T T T T T T T T T T T T T T T T T T	★鶏人クご エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エ・カリウ 相 ルポーツン塩ネル・リウ 相ルポートリン塩ネル・カリウム 当手に	50g マレードトー コロッケ ま酢和え おかず 375kcal 11.7g 19.0g 37.8g 362mg 127mg 1.3g 29.4g 53.8g 89.0g 1378mg 1378mg 368mg 4.2g 1036kcal 1036kcal	ご飯セット 618kcal 15.8g 19.6g 90.6g 527mg 423mg 192mg 1.3g ご飯セット 1701kcal 41.7g 55.6g 247.4g 1561mg 563mg 4.2g 1765kcal 42.1g	★ 赤 アジレ エ たん質	のg 一揚げ ジ洋風あん サラダ おかず 365kcal 23.2g 26.3g 409mg 462mg 152mg 1.0g 57.3g 85.7.3g 85.7.3g 1284mg 387mg 3.5g	かけ ご飯セット 608kcal 16.4g 23.8g 79.1g 410mg 523mg 217mg 1.0g ご飯セット 1709kcal 39.2g 59.1g 244.1g 1361mg 1467mg 582mg 3.5g 1772kcal 39.5g	★野キパか エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エん質 化リウ 相 ルぱ 化リウ 相 ルぱ 化リウ 相 ルぱ 物ウム 当ギく 物 ム 当ギく カー質 エんぱんの 当ギく	のg リハンバテーマトカレクリーム おかず 367kcal 21.9g 32.4g 480mg 654mg 216mg 1.2g おかず 1006kcal 29.5g 62.0g 82.4g 1595mg 1595mg 510mg 4.2g	一炒め サラダ 610kcal 14.8g 22.5g 85.2g 481mg 715mg 281mg 1.2g 1735kcal 41.8g 63.8g 240.8g 1659mg 1778mg 705mg 4.2g	★ ごロイオ エたんぱ	のg 一のホイ つつ 歌 風南蛮漬 349kcal 10.0g 43.3g 458mg 675mg 152mg 1.2g おかず 966kcal 28.5g 56.8g 82.8g 1576mg 1419mg 416mg 4.0g	で飯セット 592kcal 14.1g 15.6g 96.1g 459mg 736mg 217mg 1.2g ご飯セット 1695kcal 40.8g 58.6g 241.2g 1579mg 1602mg 611mg 4.0g 1759kcal 41.2g	★ 中藤れ エネん質 ボリウム はとすのん エネん質 化リウム はんしゅん ボマウム ボマウム ボーク はんじゅう エネん質 ボリウム ボーク はんぱん ボックム 当 ボーク はんぱん ボックム 当 ボーク はんぱん ボックム はんぱん いっと エカリン 塩 エー 質 エネんぱん できます いっと エー できます いっと エー・ ロー できます いっと アン・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	ロのg ニクの芽・ チャップ: ひじきの・ おかず 387kcal - 9. 6g - 22. 0g - 37. 0g - 755mg - 554mg - 132mg - 1. 9g - 37. 0g - 755mg - 554mg - 1. 9g - 37. 0g - 755mg -	煮サラダ  「飯セット 630kcal 13.7g 22.6g 89.8g 756mg 197mg 1.9g 100kcyl 1708kcal 39.4g 248.3g 1853mg 1727mg 632mg 4.7g 1756kcal 39.8g
	★鶏人クご エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エた脂炭・オーク・ロック・マーク・ロック・ロック・ロック・ロック・ロック・ロック・ロック・ロック・ロック・ロッ	50g -マレードトー コロッケ 主酢和え おかず 375kcal 11.7g 19.0g 37.8g 362mg 127mg 1.3g 1.3g 526mg 362mg 127mg 1.3g 53.8g 89.0g 1648mg 1378mg 368mg 4.2g 1036kcal 129.8g 53.9g	ご飯セット 618kcal 15.8g 19.6g 527mg 423mg 192mg 1.3g 105セット 1701kcal 41.7g 55.6g 247.4g 1561mg 1561mg 4.2g 1765kcal 42.1g 55.7g	★赤アジレ エた脂炭ナカリ食エたのの一 工た脂炭ナカリタ塩 本の質水トリウ塩ルポートリウ塩のパガン ルポートリウ塩のの一 一質 大力リカリカリカリカリカリカリカ 当年く 物 ムー質 しんじょう かんりん 単一質 しんじょう しゅうしょう しゅうしょう しゅうしゅう しゅう	がず おかず 365kcal 12.3g 23.2g 23.2g 26.3g 409mg 462mg 152mg 1.0g おかず 980kcal 26.9g 57.3g 85.7g 1358mg 1284mg 387mg 3.5g 1043kcal 27.2g 57.4g	かけ - で飯セット 608kcal 16.4g 23.8g 79.1g 410mg 523mg 217mg 1.0g - ご飯セット 1709kcal 39.2g 59.1g 244.1g 1361mg 1467mg 1467mg 1467mg 1467mg 139.5g 1772kcal 39.5g	★野キパか エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食エた脂炭・オンツ は おん質水トリン塩 ネん質水トリン塩ネん質水トリン塩水の質水トリン塩水の質水トリン塩水の質が、カリン塩が、カリの 当ギく 物ウム 当ギく 物ウム 当ギく カリム 当ギく	はいた。 おかず 367kcal 10.7g 21.9g 32.4g 480mg 654mg 216mg 1.2g おかず 1006kcal 29.5g 62.0g 82.4g 1656mg 1595mg 4.2g 1054kcal 29.9g 62.1g	一炒め サラダ ご飯セット 610kca1 14.8g 22.5g 85.2g 481mg 715mg 281mg 1.2g ご飯セット 1735kca1 41.8g 63.8g 240.8g 1659mg 1778mg 705mg 4.2g 1783kca1 42.2g 63.9g	★ブスな エた脂炭ナカリ食 エたの質が、カリウ 相 ルば 化リウ 相 ルば 化リウ 相 ルば 化リウ 相 ルば 化リウ 相 ギく 物ウム 当 ギく 物ウム 当 ギく 変換 大力リン 塩ネルば できる できる かった と質 かった と質 かった と しゅう と しゅん と しゅう と しゅん と しゅん と	のg 一のホイ つつ 歌 風南蛮漬 349kcal 10.0g 43.3g 458mg 675mg 152mg 1.2g 56.8g 82.8g 1576mg 1419mg 4.0g 1030kcal 28.9g 56.9g	で飯セット 592kcal 14.1g 15.6g 96.1g 459mg 736mg 217mg 1.2g 二飯セット 1695kcal 40.8g 58.6g 241.2g 1579mg 1602mg 611mg 4.0g 1759kcal	★牛薩れ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナトリン塩 ネん質 化リウ 相 ルぱ 化リウ 相 ルぱ ボリウ 塩ネん質 化リウ 増 エ た 脂炭 ナカリ 食 エ た 脂炭 ナカリカ 当 ギ く 脂 大 カリカ 当 ギ く おり ム 当 ギ く おり ム 当 ギ く おり ム 当 年 質 は かり ム 当 一 質 は かり ム し 世 かり ム し し かり ム し し かり ム し し かり	はかず 387kcal 9.6g -22.0g 37.0g 755mg 554mg 132mg 1.9g 	煮サラダ  ご飯セット 630kca1 13.7g 22.6g 89.8g 756mg 615mg 197mg 1.9g 二飯セット 1708kca1 39.4g 58.2g 248.3g 1853mg 1727mg 632mg 4.7g 1756kca1 39.8g 58.3g
	★鶏人クご エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食工た脂炭 化リウ 相 ルば 化リウ 相ルば 化リウ 相ルば 化リウ 相ルば 化リウ ヨギで 物 カム 当半で 物	50g -マレード トー コロッケ 主酢和え おかず 11.7g 11.7g 37.8g 362mg 127mg 1.3g 1.3g 526mg 362mg 127mg 1.3g 53.8g 89.0g 1648mg 137	ご飯セット 618kcal 15.8g 19.6g 90.6g 527mg 423mg 192mg 1.3g ご飯セット 1701kcal 41.7g 55.6g 247.4g 1651mg 1561mg 563mg 4.2g 1765kcal 42.1g 55.7g 262.9g	★赤アジレ エた脂炭ナカリ食エたのパガン ルば 化リウ 塩 ネん質水トリウ塩 ルば パリウ 増 上 た 質 水 トリウ 塩 ボール で で で で で で で で で で で で で で で で で で で	がず おかず 365kcal 12.3g 23.2g 26.3g 409mg 462mg 152mg 1.0g おかず 980kcal 26.9g 57.3g 85.7g 1358mg 1284mg 387mg 3.5g 1043kcal 27.2g 57.4g 100.9g	かけ - 二飯セット - 608kcal - 16. 4g - 23. 8g - 79. 1g - 410mg - 523mg - 217mg - 1. 0g - 二飯セット 1709kcal - 39. 2g - 59. 1g - 244. 1g - 1361mg - 1467mg - 1467mg - 582mg - 39. 5g - 59. 2g - 59. 2g - 259. 3g	★野キパか エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食エた脂炭 はたベタち ルば 化リウ 相 ルぱ 化リウ 相ルぱ 化リウ 相ルぱ 化リウ 相ルぱ 化リウ 相ルぱ 化リウ 相ルぱ 化リウ カー質 水の 当 ギく 物ウム 当 ギく 物ウム 当 一質	は おかず 367kcal 10.7g 21.9g 32.4g 480mg 654mg 216mg 1.2g おかず 1006kcal 29.5g 62.0g 82.4g 1595mg 1595mg 1595mg 4.2g 1054kcal 29.9g 62.1g 93.9g	一炒め サラダ ご飯セット 610kcal 14.8g 22.5g 85.2g 481mg 715mg 281mg 1.2g ご飯セット 1735kcal 41.8g 63.8g 240.8g 1659mg 1778mg 705mg 4.2g 1783kcal 42.2g 63.9g 252.3g	★ブスな エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭トリン塩 ネん質 化リウ 相 ルぱ 化リウ 相ルぱ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	のg 一のホイ つつ 歌 国南蛮漬 349kcal 10.0g - 15.0g - 43.3g - 458mg - 675mg - 152mg - 1.2g - 38.5g - 56.8g - 82.8g - 1576mg - 1419mg - 4.0g - 1030kcal - 28.9g - 28.9g - 300kcal - 28.9g - 300kcal - 28.9g - 300kcal - 28.9g - 300kcal - 300	で飯セット 592kcal 14.1g 15.6g 96.1g 459mg 736mg 217mg 1.2g ご飯セット 1695kcal 40.8g 58.6g 241.2g 1579mg 1602mg 611mg 4.0g 1759kcal 4.0g 1759kcal 4.0g 1759kcal	★ 牛薩れ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭 ボーカリ ない まん質 ボーリン 塩 ネん質 ボーリン 塩 ネん質 ボーリン 増 エ た 脂炭 ・ カリン 塩 ネん質 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	はかず 387kcal 9.6g 22.0g 37.55mg 554mg 132mg 1.9g 554mg 1.9g おかず 979kcal 27.1g 56.4g 89.9g 1850mg 1544mg 4.7mg 4.7mg 1027kcal 27.5g 56.5g 101.4g	煮サラダ  ご飯セット 630kca1 13.7g 22.6g 89.8g 756mg 615mg 197mg 1.9g ご飯セット 1708kca1 39.4g 58.2g 248.3g 1853mg 1727mg 1727mg 632mg 4.7g 1756kca1 39.8g 58.3g 259.8g
	★鶏人クご エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナケー サーバ セリウ 相 ルば 化リウ 相 ルば 化リウ オープ サーバ カーム 当 ギーグ 物 ウム 当 ギーグ も サーバ カーム コープ の カース コース コース コース コース コース コース コース コース コース コ	50g -マレード トー コロッケ 三郎和え おかず 375kcal 11.7g 19.0g 362mg 127mg 1.3g 1.3g - 526mg 362mg 127mg 1.3g - 1.3g - 1.3	ご飯セット 618kcal 15.8g 19.6g 90.6g 527mg 423mg 192mg 1.3g - 飯セット 1701kcal 41.7g 55.6g 247.4g 1651mg 1561mg 563mg 4.2g 1765kcal 42.1g 55.7g 262.9g 1654mg	★赤アジレ エた脂炭ナカリ食 はのパガン ルぱ 化ウム 相 ルぱ 物ウム 当 ギく 物ウム 当 ギく カリウム 当 ギく カリウム 当 ギく カリウム 当 ド し カリウム リー質 ルウム 量 一質 し カーリウム サーク	がず おかず 365kcal 12.3g 23.2g 26.3g 409mg 462mg 152mg 1.0g **** *** *** *** *** *** *** *** *** *	かけ ご飯セット 608kcal 16.4g 23.8g 79.1g 410mg 523mg 217mg 1.0g 1709kcal 39.2g 59.1g 244.1g 1361mg 1467mg 582mg 1467mg 582mg 1772kcal 39.5g 59.2g 59.2g 259.3g	★野キパか エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工た脂炭ナトリン塩ネん質水トリン塩ネん質水トリン相ルぱ 化リウ 相ルぱ 化リウ 当ぞく 物ウム 当ぞく 物ウム 当ぞく 物ウム 当一質 しか	はいた。 おかず 367kcal 10.7g 21.9g 32.4g 480mg 654mg 216mg 1.2g おかず 1006kcal 29.5g 62.0g 82.4g 1656mg 1595mg 1595mg 4.2g 1054kcal 29.9g 62.1g 93.9g 1659mg	一炒め サラダ ご飯セット 610kcal 14.8g 22.5g 85.2g 481mg 715mg 281mg 1.2g 1735kcal 41.8g 63.8g 240.8g 1659mg 1778mg 705mg 4.2g 1783kcal 42.2g 63.9g 252.3g 1662mg	★ブスな エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 スの質水トリン塩 ネん質水トリン塩 ネん質水トリン塩ネん質 化リウ 相ルば 化リウ 相ルば 化リウ 相ルば 化リウ オー質 ボーラ ボーラ ボーラ ボーラ ボーラ エー質 物ム 量一質 かん	のg 一のホイ つつ 国南蛮漬 349kcal 10.0g 15.0g 43.3g 458mg 675mg 152mg 1.2g 38.5g 56.8g 82.8g 1576mg 1419mg 41.6mg 41.6mg 41.6mg 41.6mg 41.6mg 41.0g 1030kcal 28.9g 56.9g 98.3g 1579mg	で飯セット 592kcal 14.1g 15.6g 96.1g 459mg 736mg 217mg 1.2g 1.2g 1695kcal 40.8g 58.6g 241.2g 1579mg 1602mg 611mg 4.0g 1759kcal 4.0g 1759kcal 4.12g 58.7g 256.7g 1582mg	★牛薩れ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エん質 化リウ 相 ルぱ 化リウ 相 ルぱ 化リウ 相 ルぱ 化リウ 相 ボく 物ウム 当 ギく 物ウム 当 ギく 物ウム 当 ギく 物ウム 当 ギくり カリカー 当 ギくり カリカー カー質 ルウム サーク カー質 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	はかず 387kcal 9.6g -22 0g 37.0g 755mg 554mg 132mg 1.9g 	煮サラダ  ご飯セット 630kca1 13.7g 22.6g 89.8g 756mg 615mg 197mg 1.9g 1.9g 1.9g 2.8c 2.8c 2.8c 39.4g 58.2g 248.3g 1853mg 1727mg 632mg 4.7g 1756kca1 39.8g 58.3g 259.8g 1856mg
	★鶏人クご エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナケー サーバ セリウ 相 ルば 化リウ 相 ルば 化リウ オープ サーバ カーム 当 ギーグ 物 ウム 当 ギーグ も サーバ カーム コープ の カース コース コース コース コース コース コース コース コース コース コ	50g -マレード トー コロッケ 二ま酢和え おかず 375kcal 111.7g 19.0g 382mg 127mg 1.3g 1.3g 526mg 362mg 127mg 1.3g 1	ご飯セット 618kcal 15.8g 19.6g 527mg 423mg 192mg 1.3g 1701kcal 41.7g 55.6g 247.4g 1651mg 1561mg 563mg 4.2g 1765kcal 42.1g 55.7g 262.9g 1654mg 1621mg	★赤アジレ エた脂炭ナカリ食 はのパガン ルぱ 化ウム 相 ルぱ 大カリウム オースを質水トリウ 相 ルぱ 大カリウ は またん質水トリウ 相 ボく 物ウム 当 ギく 物ウム 当 ギく カリウム リカリウム サーガリウム サーガリウム 量 一質 は カリウム	がず おかず 365kcal 12.3g 23.2g 26.3g 409mg 462mg 152mg 1.0g **** *** *** *** *** *** *** *** *** *	がけ ご飯セット 608kcal 16.4g 23.8g 79.1g 410mg 523mg 217mg 1.0g 1.0g 1.0g 217mg 1.0g 244.1g 1361mg 1467mg 582mg 39.5g 1772kcal 39.5g 1772kcal 39.5g 1772kcal 39.5g 1772kcal 39.5g 1772kcal	★野キパか エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食 スん質水トリン塩 ネん質水トリン塩ネん質水トリン塩ネん質水トリウ 相ルぱ 化リウ 相ルぱ 化リウ 相ルぱ 化リウム 当ギく 物ウム 当ギく 物ウム 当 ー質 ムー	はいた。 おかず 367kcal 10.7g 21.9g 32.4g 480mg 654mg 216mg 1.2g おかず 1006kcal 29.5g 62.0g 82.4g 1656mg 1595mg 1595mg 1054kcal 29.9g 62.1g 93.9g 1659mg 1651mg	一炒め サラダ ご飯セット 610kca1 14.8g 22.5g 85.2g 481mg 715mg 281mg 1.2g ご飯セット 1735kca1 41.8g 63.8g 240.8g 1659mg 1778mg 705mg 4.2g 1783kca1 42.2g 63.9g 252.3g 1662mg 1834mg	★ブスな エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 ネん質 化リウ 相 ルぱ 化リウ 相ルぱ 化リウ 相ルぱ 化リウ 相ルぱ 化リウ ヨギく 物ウム 当ギく 物ウム 当ギく 物ウム	のg 一のホイ つのホイ 349kcal 10.0g 15.0g 43.3g 458mg 675mg 152mg 1.2g 38.5g 56.8g 82.8g 1576mg 1419mg 416mg 416mg 416mg 416mg 416mg 416mg 1579mg 1479mg	で飯セット 592kcal 14.1g 15.6g 96.1g 459mg 736mg 217mg 1.2g 1.2g 1695kcal 40.8g 58.6g 241.2g 1579mg 1602mg 611mg 4.0g 1759kcal 4.0g 1759kcal 4.0g 1759kcal 1759kcal	★牛薩れ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 スん質 化リウ 相 ルぱ 化リウ 相 ルぱ 化リウ 相ルぱ 化リウ 相ルぱ 化リウ 相ルぱ 化リウ 相ルぱ 化リウ カウム 当ギく 物ウム 当ギく 物ウム 当ギく 物ウム 当年く カウム	はかず 387kcal 9.6g -22 0g 37.0g 755mg 554mg 132mg 1.9g 	煮サラダ  ご飯セット 630kca1 13.7g 22.6g 89.8g 756mg 615mg 197mg 1.9g 1.9g 1.9g 2.8c 2.8c 2.8c 3.9c 2.8c 3.9c 3.9c 3.9c 3.9c 3.9c 3.8c 3.9c 3.9c 3.9c 3.9c 3.9c 3.9c 3.9c 3.9
	★鶏人クご エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナケー サーバ セリウ 相 ルば 化リウ 相 ルば 化リウ オープ サーバ カーム 当 ギーグ 物 ウム 当 ギーグ も サーバ カーム コープ の カース コース コース コース コース コース コース コース コース コース コ	50g -マレード トー コロッケ 二ま酢和え おかず 375kcal 111.7g 19.0g 362mg 127mg 1.3g 1.3g - 526mg 362mg 127mg 1.3g - 1.3g - 53.8g 89.0g 1378mg 368mg 1378mg 1378mg 1378mg 14.2g - 1036kcal 1 29.8g 53.9g 104.5g 105.0g 104.5g 104.5g 104.5g 104.5g 104.5g 104.5g 104.5g 105.0g 104.5g 104.5g 105.0g 104.5g 105.0g 104.5g 105.0g 105.0g 105.0g 106.0g 107.0g 107.0g 108.0g 1	ご飯セット 618kcal 15.8g 19.6g 90.6g 527mg 423mg 192mg 1.3g - 飯セット 1701kcal 41.7g 55.6g 247.4g 1651mg 1561mg 563mg 4.2g 1765kcal 42.1g 55.7g 262.9g 1654mg	★赤アジレ エた脂炭ナカリ食 はのパガン ルぱ 化ウム 相 ルぱ 物ウム 当 ギく 物ウム 当 ギく カリウム 当 ギく カリウム 当 ギく カリウム 当 ド し カリウム リー質 ルウム 量 一質 し カーリウム サーク	がず 365kcal 12.3g 23.2g 23.2g 462mg 152mg 1.0g 152mg 1.0g 152mg 1.0g 152mg 1.0g 152mg 1.0g 152mg 1.0g 152mg 1.0g 152mg 1.0g 152mg 1.0g 152mg 1.0g 152mg 1.0g 152mg 1.0g 152mg 1.0g 152mg 1.0g 152mg 1.0g 152mg 1.0g 157.3g 85.7g 1358mg 1284mg 38.7mg 100.9g 1359mg 1359mg 1359mg 1374mg 392mg	がけ ご飯セット 608kcal 16.4g 23.8g 79.1g 410mg 523mg 217mg 1.0g 1.0g 1.0g 217mg 1.0g 244.1g 1361mg 1467mg 582mg 3.5g 1772kcal 39.5g 59.2g 259.3g 1362mg 1557mg 587mg	★野キパか エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工た脂炭ナトリン塩ネん質水トリン塩ネん質水トリン相ルぱ 化リウ 相ルぱ 化リウ 当ぞく 物ウム 当ぞく 物ウム 当ぞく 物ウム 当一質 しか	はいた。 おかず 367kcal 10.7g 21.9g 32.4g 480mg 654mg 216mg 1.2g おかず 1006kcal 29.5g 62.0g 82.4g 1656mg 1595mg 4.2g 1055mg 4.2g 1055mg 4.2g 1055mg	一炒め サラダ ご飯セット 610kcal 14.8g 22.5g 85.2g 481mg 715mg 281mg 1.2g 「飯セット 1735kcal 41.8g 63.8g 240.8g 1659mg 1778mg 705mg 4.2g 1783kcal 42.2g 63.9g 252.3g 1662mg 1834mg 711mg	★ブスな エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 スの質水トリン塩 ネん質水トリン塩 ネん質水トリン塩ネん質 化リウ 相ルば 化リウ 相ルば 化リウ 相ルば 化リウ オー質 ボーラ ボーラ ボーラ ボーラ ボーラ エー質 物ム 量一質 かん	のg 一のホイ つのホイ 349kcal 10.0g 15.0g 43.3g 458mg 675mg 152mg 1.2g 38.5g 56.8g 82.8g 1576mg 1419mg 41.6mg 41.6mg 41.6mg 41.6mg 41.6mg 41.0	で飯セット 592kcal 14.1g 15.6g 96.1g 459mg 736mg 217mg 1.2g 1695kcal 40.8g 58.6g 241.2g 1579mg 1602mg 611mg 4.0g 1759kcal 4.0g 1759kcal 4.0g 1759kcal 612mg 611mg 4.0g 1759kcal	★牛薩れ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エん質 化リウ 相 ルぱ 化リウ 相 ルぱ 化リウ 相 ルぱ 化リウ 相 ボく 物ウム 当 ギく 物ウム 当 ギく 物ウム 当 ギく 物ウム 当 ギくり カリカー 当 ギくり カリカー カー質 ルウム サーク カー質 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	はかず 387kcal 9.6g 22.0g 37,0g 755mg 554mg 132mg 1.9g 37,0g 755mg 554mg 132mg 1.9g 437mg 437mg 437mg 437mg 437mg 437mg 437mg 437mg 443mg 1600mg 1600mg 443mg	煮サラダ  ご飯セット 630kcal 13.7g 22.6g 89.8g 756mg 615mg 197mg 1.9g 1.9g 1.9g 2.8c 2.8c 39.4g 58.2g 248.3g 1853mg 1727mg 632mg 1727mg 632mg 1756kcal 39.8g 58.3g 259.8g 1856mg

※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、商品は使用日に限定して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。

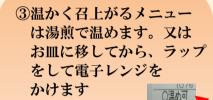
※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。 ※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。 ※カリウムは調理後20~30%減少します。表示は調理前の栄養価です。

※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。





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

- ●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。

# (たんぱく60宮調整食) 週間献立表

### 大阪いずみ市民生活協同組合

						人談な、すか川氏工石間円租口								
		10月8日(月)	10	月9日(火)	10)	月10日(か	<)	10,5	]11日(;	木)	10,5	月12日(会	<del>金</del> )	
		★ごはん180g	<b>★ごはん</b> 1	80g	★ごはん18			★ごはん18	30g		★ごはん18			
		蒸し鶏の醤油マヨネーズ	炒り豆腐		白身魚のし			オムレツ			高野豆腐と	牛肉の煮	込み	
		ふきと油揚げの炒め煮	竹輪のごま		白菜と挽肉			ケチャップ			金時豆煮			
		豚肉となめこのカレー炒め	ナスと麩σ	)炒め煮	ブロッコリ				五目煮		菜の花としらすのおひたし			
								マリーネサ	・ラダ					
				L. 1. L		L. 1 12		ļ	La 1 18	I SAFI I	<u> </u>	lu 1 12	I≷∧⊏ : :	
	朝	おかず ご飯		おかず ご飯セッ	_ + \	おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット	_ + \	おかず	ご飯セット	
			al エネルギー		エネルモー たんぱく質	159kcal		エネルギー	216kcal 11. 2g		エネルギー			
		たんぱく質 7.4g 12.3 脂質 10.5g 11.3		13.1g 18.0g 12.3g 13.0g	ドルはく貝 脂質	8. 8g 9. 3g	13. 7g 10. 0g	たんぱく質	11. Zg	10. 1g 11. 9g	<u>たんぱく質</u> 脂質	12.0g 8.6g	16.9g 9.3g	
		<u> </u>	g 炭水化物	21. 0g 83. 9g	<sup>胆县</sup> 炭水化物	9. 3g 11. 2g	74. 1g	脂質 炭水化物	11. 2g 17. 1g	80. 0g	<sup>胆县</sup> 炭水化物	28. 8g	9. 3g 91. 7g	
		<u> </u>			ナトリウム	596mg		ナトリウム	468mg	469mg	ナトリウム		599mg	
		カリウム 362mg 434r		346mg 418mg	カリウム	459mg		カリウム	470mg	542mg	カリウム	574mg	646mg	
		リン 95mg 172r		136mg 213mg	リン	143mg		リン	166mg		リン	203mg	280mg	
		食塩相当量 1.3g 1.3			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量		1. 5g	
		★ごはん180g	<b>★ごはん</b> 1		★ごはん18	80g		★ごはん18			★ごはん18		•	
		カジキのアラ煮	ナスと鶏肉		サワラの味			チキンのア			白身魚の竜			
		豚肉と春雨の生姜炒め	青菜の玉子		チンゲン菜			トマト味の		ル	たら子マヨネーズソース			
		コールスローサラダ	白菜のおか	<b>いかポン酢和え</b>	ビーフンの			野菜サラダ			ブロッコリ			
					カボチャと	ハムのサラ	ラダ	ドレッシン	′グ(小袋	)	カリフラワーの塩炒め			
					4	45.7. 48		ļ	45.1.48	I - AFI I	マッシュサ		I	
	昼	おかず ご飯で エネルギー 303kcal 593kc		おかず ご飯セッ	エネルギー	おかず	ご飯セット	ナカロギ	おかず	ご飯セット 618kcal	エネルギー	おかず	ご飯セット 594kcal	
	食	エネルギー 303kcal 593kc たんぱく質 17.4g 22.3			たんぱく質		20 0g	エネルギー たんぱく質	328kcal 12.5g	17. 4g	エイルヤー たんぱく質		18. 4g	
		<u>たんはく員 17.48 22.5</u> 脂質 13.3g 14.0		22. 7g 23. 4g	脂質	15. 4g	16. 1g	脂質	23. 5g	24. 2g	脂質	18. 1g	18. 8g	
		<u> </u>	g 炭水化物	16. 7g 79. 6g	炭水化物	24. 6g	87. 5g	<sub>加良</sub> 炭水化物	15. 6g	78. 5g	炭水化物	21. 4g	84. 3g	
		ナトリウム 647mg 648r			ナトリウム	708mg		ナトリウム	481mg	482mg	ナトリウム		559mg	
		カリウム 574mg 646r		606mg 678mg	カリウム	574mg		カリウム	364mg	436mg	カリウム	493mg	565mg	
		リン 229mg 306r		211mg 288mg	リン	203mg		リン	119mg		リン	211mg	288mg	
L		食塩相当量 1.6g 1.6			食塩相当量			食塩相当量		1. 2g	食塩相当量		1.4g	
<u> </u>	間食	◎黄桃(缶)150g	【◎パイナッ	ノブル(缶)150g		缶) 150g		◎黄桃(缶)	150e		◎みかん(台	<del>F.</del> ) 15()ø		
		★ごはん180g	<b>★ごはん1</b>	80g	<b>★ごはん18</b>	80g		★ごはん18	30g		<b>★ごはん18</b>	30g		
		★ごはん180g 鶏肉のごま醤油焼	★ごはん1 赤魚の幽庵	80g Ē焼	★ごはん18  野菜たっぷ	80g ぷりハンバー	-グ	★ごはん18 メバルのバ	30g	ーブ焼	★ごはん18  豚生姜焼き	80g ·丼(具)		
		★ごはん180g 鶏肉のごま醤油焼 ミックスソテー	★ごはん18 赤魚の幽庵 インゲンソ	80g <b>を焼</b> ノテー	★ごはん18 野菜たっぷ	80g ぷりハンバー <del>-</del> —	ーグ	★ごはん18 メバルのバ オクラ	30g	一ブ焼	★ごはん18 豚生姜焼き 厚揚げのそ	80g ·丼(具) ·ぼろ煮	一ズ和え	
		★ごはん180g 鶏肉のごま醤油焼 ミックスソテー ジャガ芋の洋風あんかけ	★ごはん10 赤魚の幽園 インゲンン パスタのク	80g 配焼 パテー パリーム煮	★ごはん10 野菜たっぷ きのこソラ	80g ぷりハンバ- - : 鶏肉のカし	ーグ	★ごはん18 メバルのバ オクラ 豚肉豆腐	30g ジルオリ <sup>ー</sup>	一ブ焼	★ごはん18  豚生姜焼き	80g ·丼(具) ·ぼろ煮	一ズ和え	
		★ごはん180g 鶏肉のごま醤油焼 ミックスソテー	★ごはん18 赤魚の幽庵 インゲンソ	80g 配焼 パテー パリーム煮	★ごはん18 野菜たっぷ	80g ぷりハンバ- - : 鶏肉のカし	ーグ	★ごはん18 メバルのバ オクラ	30g ジルオリ <sup>ー</sup>	一ブ焼	★ごはん18 豚生姜焼き 厚揚げのそ	80g ·丼(具) ·ぼろ煮	一ズ和え	
		★ごはん180g 鶏肉のごま醤油焼 ミックスソテー ジャガ芋の洋風あんかけ	★ごはん15 赤魚の幽屑 インゲンン パスタのク 南瓜サラタ	80g 配焼 パテー パリーム煮	★ごはん18 野菜たっぷ きのこソラ れんこんと 春雨のサラ	80g ぷりハンバ- - : 鶏肉のカし	ーグ	★ごはん18 メバルのバ オクラ 豚肉豆腐	30g ジルオリ <sup>ー</sup>	— ブ焼 — ブ焼 <b>┃</b> ご飯セット	★ごはん18 豚生姜焼き 厚揚げのそ	80g ·丼(具) ·ぼろ煮		
	夕命	★ごはん180g 鶏肉のごま醤油焼 ミックスソテー ジャガ芋の洋風あんかけ ベーコンのごま酢和え おかず ご飯 エネルギー 309kca   599kc	★ごはん15 赤魚の幽閣 インゲンン パススサラク 南瓜サラタ	80g 更焼 / テー / リーム煮 / 【おかず 【ご飯セッ	★ごはん18 野菜たっぷきのこソテ れんこんと 春雨のサラ	80g ぷりハンバー - — : 鶏肉のカレ ラダ おかず 】	- グ ノー煮 <u>ご飯セット</u> 624kcal	★ごはん18 メバルのバ オクラ 豚肉豆腐 えびポテト	30g ジルオリ サラダ おかず 240kcal	ご飯セット   530kcal	★ごはん18 豚生姜焼き 厚揚げのそ 青菜のおか	80g ・丼(具) ・ぼろ煮 ・かマヨネ・ おかず 280kcal	ご飯セット 570kcal	
	夕命	★ごはん180g 鶏肉のごま醤油焼 ミックスソテー ジャガ芋の洋風あんかけ ベーコンのごま酢和え おかず ご飯 エネルギー 309kca   599kc	★ごはん1 赤魚ゲンンタのク パス瓜サラク カー・エネルギー g たんぱく質	80g 更焼 ノテー フリーム煮 ブ おかず ご飯セッ 245kcal 535kca 12.1g 17.0g	★ごはんれる 野菜たっぷっと れんののサラ	80g ஃりハンバー - ― : 鶏肉のカレ ラダ おかず 334kcal	ーグ ノー煮 ご飯セット 624kcal 18 6g	★ごはん18 メバルのバ オクラ 豚肉豆ぽ えびポテト エネルギー たんぱく質	30g ジルオリ サラダ <u>おかず 240kcal</u> 15.7g	ご飯セット 530kcal 20.6g	★ごはん18 豚生姜焼き 厚揚げのそ 青菜のおか	80g 丼(具) ぼろ煮 かマヨネ- おかず 280kcal 14.4g	ご飯セット 570kcal 19.3g	
	夕食	★ごはん180g 鶏肉のごま醤油焼 ミックスソテー ジャガ芋の洋風あんかけ ベーコンのごま酢和え おかず ご飯: エネルギー 309kcal 599kc たんぱく質 14.5g 19.0g 脂質 19.0g 19.	★ 点 ん 1 本 点 が 点 が 点 が 点 が な か ら か が か か ら か が か が か が か が か が か が か	80g 更焼 ノテー フリーム煮 ブ おかず ご飯セッ 245kcal 535kca 12.1g 17.0g 11.0g 11.7g	★ごはんれる 野菜になった。 きのんののようとも 本本がようでする。 本本がようでする。 たんばり、 たんばり、 にもいまする。 たんばり、 にもいまする。 たんばり、 にもいまする。 できる。 にもいまする。 にもいまる。 にもい。 にもいまる。 にもいな。 にもいな。 にもいな。 にもいな。 にもいな。 にもいな。 にもいな。	80g ぷりハンバー : 無肉のカレ うダ おかず 334kcal 13.7g 20.2g	ーグ ノー煮 ご飯セット 624kcal 18.6g 20.9g	★ごはん18 メバルのバ オクラ 豚肉豆ポテト えびポテト エネルギー たんぱく質 脂質	80g ジルオリ サラダ <u>おかず 240kcal 15.7g</u> 12.6g	ご飯セット 530kcal 20.6g 13.3g	★ごはん18 豚生姜焼き 厚揚げのそ 青菜のおか エネルぱく 近に	80g ・丼(具) ・ぼろ煮 ・かマヨネ・ 280kcal 14.4g 16.2g	ご飯セット 570kcal 19.3g 16.9g	
	夕食	★ごはん180g 鶏肉のごま醤油焼 ミックスソテー ジャガ芋の洋風あんかけ ベーコンのごま酢和え おかず ご飯: エネルギー 309kcal 599kc たんぱく質 14.5g 19.7 脂質 19.0g 19. 炭水化物 19.5g 82.7	★ 赤んん M	を を を ファー フリーム煮 プリーム煮 プリーム素 プリーム素 プリーム素 プリーム素 プリーム素 プリーム素 プリーム素 フリーム フリーム フリーム フリーム フリーム フリーム フリーム フリーム	★野きれる雨 ご菜のん雨 本ルでである。 エたん質水化物	80g ஃリハンバー : 鶏肉のカレ ラダ おかず 334kcal 13.7g 20.2g	ーグ ノー煮 ご飯セット 624kcal 18.6g 20.9g 86.8g	★ごはん18 メバルのバオクラ 豚びポポラ エネルば エネルば 近水物	30g ジルオリ サラダ <u>おかず 240kcal 15.7g 12.6g</u> 13.7g	ご飯セット 530kcal 20.6g 13.3g 76.6g	★ごはん18 豚生姜焼き 厚揚げのおか エネルぱく エネルぱく 脂質 炭水化物	80g ・丼(具) ・ぼろ煮 ・かマヨネ・ 280kcal 14.4g 16.2g	ご飯セット 570kcal 19.3g 16.9g 81.9g	
	夕食	★ごはん180g 鶏肉のごま醤油焼 ミックスソテー ジャガ芋の洋風あんかけ ベーコンのごま酢和え おかず ご飯: エネルギー 309kcal 599kc たんぱく質 14.5g 19.7 たんぱく質 19.0g 19. 炭水化物 19.5g 82.7 ナトリウム 707mg 708r	★ 赤んり はの かっかく かっかく かっかく かっかく かっかく かっかく かっかく かっか	80g 更焼 ファー フリーム煮 ボ おかず ご飯セッ - 245kcal 535kca - 12.1g 17.0g - 11.0g 11.7g - 24.0g 86.9g 442mg 443mg	★ ままれる 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	80g パリハンバー : 鶏肉のカ L ラダ おかず 334kcal 13.7g 20.2g 23.9g 558mg	ーグ ノー煮 ご飯セット 624kcal 18.6g 20.9g 86.8g 559mg	★ごはん18 メバルのバ オクラ原 えびポポット エネルば エネルば 上が質 ルギー質 ボカリウム	30g バジルオリ サラダ <u>おかず 240kcal 15.7g 12.6g 13.7g 532mg</u>	ご飯セット 530kcal 20.6g 13.3g 76.6g 533mg	★ごはん18 豚生姜げのお ボ生姜げのお エルポイン ボー質 ボーリウム	80g 井(具) ぼろ煮 かマヨネー 280kcal 14.4g 16.2g 19.0g 820mg	ご飯セット 570kcal 19.3g 16.9g 81.9g 821mg	
	夕食	★ごはん180g 鶏肉のごま醤油焼 ミックスソテー ジャガ芋の洋風あんかけ ベーコンのごま酢和え おかず ご飯: エネルギー 309kcal 599kc たんぱく質 14.5g 19.0g たんぱく質 19.0g 19. 炭水化物 19.5g 82. ナトリウム 707mg 708m カリウム 505mg 577m	★赤イパ南 ボールば (なの) を まんが (なの) を まんが (なの) を まんが (ない) かん	を を を を を を を を を を を を を を	★野きれ春 ご菜のん雨 本ルば ボーン・ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	80g ポリハンバー - 鶏肉のカレ ラダ おかず 334kcal - 13.7g - 20.2g - 23.9g - 558mg 495mg	ーグ ノー煮 ご飯セット 624kcal 18.6g 20.9g 86.8g 559mg 567mg	★ごいん18 メクラ豆ポ オクラ豆ポ エネル質 エネル質 エネルば ガトリウム	# ファイン おかず 240kcal 15.7g 12.6g 13.7g 505mg 505mg	ご飯セット 530kcal 20.6g 13.3g 76.6g 533mg 577mg	★ごはん18   下生まげのお   下生まげのお   下生までは   下きさ   下きさ   下きさ   下きさ   下きさ	がず 280kcal 16.2g 19.0g 820mg 514mg	ご飯セット 570kcal 19.3g 16.9g 81.9g 821mg 586mg	
	夕食	★ごはん180g 鶏肉のごま醤油焼 ミックスソテー ジャガ芋の洋風あんかけ ベーコンのごま酢和え	★赤イパ南 ネん質 水リウム まん質 大・リウム ない カーダー マーク マーク マーク マーク マーク マーク マーク マーク マーク マー	80g ・	★野きれ春 エ末のん雨の ルぱ 化ウム エた質水トリウム カリン	80g パリハンバー : 鶏肉のカ L ラダ おかず 334kcal - 13.7g - 20.2g - 23.9g - 495mg - 495mg - 238mg	ーグ 一煮 <u>ご飯セット</u> 624kcal 18.6g 20.9g 86.8g 559mg 567mg 315mg	★ごいた。 メカタび オトリウム エた上質 化リウム エカリン	30g ジルオリ サラダ <u>おかず 240kcal</u> 12.6g 13.7g 532mg 505mg 197mg	ご飯セット 530kcal 20. 6g 13. 3g 76. 6g 533mg 577mg 274mg	★ 定までは	80g 井(具) ぼろ者 かマヨネー 280kcal 14.4g 16.2g 19.0g 820mg 514mg 197mg	ご飯セット 570kcal 19.3g 16.9g 81.9g 821mg 586mg 274mg	
	夕食	★ごはん180g 鶏肉のごま醤油焼 ミックスソテー ジャガ芋の洋風あんかけ ベーコンのごま酢和え	★赤イパ南	80g ・	★ 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	80g パリハンバー : 鶏肉のカ L ラダ おかず 334kcal 13.7g 20.2g 23.9g 495mg 495mg 238mg	ーグ 一煮 624kcal 18.6g 20.9g 86.8g 559mg 567mg 315mg 1.4g	★ごいん18 メクラ豆ポ オクラ豆ポ エネル質 エネル質 エネルば ガトリウム	## 30g ## 30	ご飯セット 530kcal 20. 6g 13. 3g 76. 6g 533mg 577mg 274mg 1. 4g	★ごはん18   下生まげのお   下生まげのお   下生までは   下きさ   下きさ   下きさ   下きさ   下きさ	80g 井(具) ぼろ煮 かマヨネー 280kcal 14.4g 16.2g 19.0g 820mg 514mg 197mg 2.1g	ご飯セット 570kcal 19.3g 16.9g 81.9g 821mg 586mg 274mg	
	夕食	★ごはん180g 鶏肉のごま醤油焼 ミックスソテー ジャガ芋の洋風あんかけ ベーコンのごま酢和え	★ 赤ん M	80g ・	★野きれる ・	80g パリハンバー : 鶏肉のカレラダ おかず 334kcal 13.7g -20.2g -23.9g -23.9g 495mg 238mg 1.4g	ーグ 一煮 624kcal 18.6g 20.9g 86.8g 559mg 567mg 315mg 1.4g ご飯セット	★ごはん18 メバラ豆ポ ルポラララポ ルポく エネん質 化リウム エカリン 相 カリン 相 カリン 自	## 30g ## 30	ご飯セット 530kcal 20.6g 13.3g 76.6g 533mg 577mg 274mg 1.4g	★ 定までは	80g 井(具) ぼろ煮 かマヨネー 280kcal 14.4g 16.2g 19.0g 820mg 514mg 197mg 2.1g	ご飯セット 570kcal 19.3g 16.9g 81.9g 821mg 586mg 274mg	
=	夕食	★ごはん180g 鶏肉のごま醤油焼 ミックスソテー ジャガ芋の洋風あんかけ ベーコンのごま酢和え	★赤イパ南	80g ・	★野きれ春 エた脂炭水トリン塩 ポーツ サー質 エネル サーム コール サーム コール	80g パリハンバー : 鶏肉のカレ ラダ おかず 334kcal 13.7g 20.2g - 23.8mg 495mg 238mg 1.4g おかず 1.4g	ーグ ー 煮  ご飯セット 624kca1 18.6g 20.9g 86.8g 5559mg 567mg 315mg 1.4g ご飯セット 1666kca1	★ ご	## 30g #	ご飯セット 530kcal 20.6g 13.3g 76.6g 533mg 577mg 274mg 1.4g	★ごは 「 下生 大生 大生 大生 大子 大い 大子 大い 大子 大力 リン は 大力 リン は 大力 リン は 大力 リン は 大力 リン は 大力 リン は 大力 リン は 大力 リン は 大力 リン は 大力 は 大力 大力 は 大力 大力 は 大力 大力 は 大力 大力 は 大力 大力 は 大力 大力 は 大力 大力 大力 大力 大力 大力 大力 大力 大力 大力	おかず 280kcal 14.4g 19.7g 280kcal 14.4g 16.2g 19.0g 820mg 197mg 2.1g 821kcal	ご飯セット 570kcal 19.3g 16.9g 81.9g 821mg 586mg 274mg 2.1g ご飯セット 1691kcal	
=	夕食	★ごはん180g 鶏肉のごま醤油焼 ミックスソテー ジャガ芋の洋風あんかけ ベーコンのごま酢和え	★赤イパ南 エた脂炭水トリウム はのゲタサ ギー質 カリウム リウム は 1 エールポーツ は 1 エール は 1 エー	80g ・	★野きれ春 エた脂炭水トリン塩 ネル質 化リウ 相 ルポく カリタ	80g パリハンバー : 鶏肉のカレ ラダ おかず 334kcal 13.7g 20.2g -23.9g -558mg 495mg 238mg 1.4g おかず 796kcal 38.5g	ーグ ー煮  ご飯セット 624kcal 18.6g 20.9g 86.8g 5559mg 5567mg 315mg 1.4g ご飯セット 1666kcal 53.2g	★ ご	## 30 g ## 30	ご飯セット 530kcal 20.6g 13.3g 76.6g 533mg 577mg 274mg 1.4g ご飯セット 1654kcal 54.1g	★ 下生	おかず 280kcal 14.4g 16.2g 19.7mg 19.7mg 2.1g 820kg 19.7mg 19.7mg 2.1g 821kcal 39.9g	ご飯セット 570kcal 19.3g 16.9g 81.9g 821mg 586mg 274mg 274mg 2 1g ご飯セット 1691kcal 54.6g 45.0g	
=	夕食	★ごはん180g 鶏肉のごま醤油焼 ミックスソテー ジャガ芋の洋風あんかけ ベーコンのごま酢和え	★赤イパ南 エた脂炭水トリウム はのゲタサ ギー質 ポトリウム リカー エ かり は	を持た。 おかず ご飯セック・リーム煮ず  おかず ご飯セック・245kcal 535kcal 12.1g 17.0g 11.7g 24.0g 86.9g 442mg 5500mg 572mg 234mg 157mg 234mg 157mg 234mg 1.1g 1.1g 1.1g 1.1g 1.1g 1.1g 1.1g 1.	★野きれ春 エたに質水トリン塩 ルぱく カリタ 単一質 ボーリン塩 ポーリン塩 ポーリン塩 ボールばく 大カリ食 エたん質 水上 から 当	80g パリハンバー : 鶏肉のカレ ラダ おかず 334kcal 13.7g 20.2g - 23.8mg 495mg 238mg 1.4g おかず 1.4g	ーグ 一煮 「飯セット 624kcal 18.6g 20.9g 86.8g 559mg 567mg 315mg 1.4g 「飯セット 1666kcal 53.2g 47.0g 248.4g	★ ご	## 39 4g 47 3g 46 4g 39 4g 47 3g 46 4g	ご飯セット 530kcal 20.6g 13.3g 76.6g 533mg 577mg 274mg 1.4g 二飯セット 1654kcal	★ごまでは 下生まげる 下生まげる 本にまずる 本にまずる 本にでする 本にでする 本にでする 本にでする 本にでする 本にでする 本にでする 本にでする 本にでする 本にでする でもいった。 でもいった。 でもいった。 でもいった。 でもいった。 でもいった。 でもいった。 でもいった。 できる。 でき	おかず 280kcal 14.4g 19.7g 280kcal 14.4g 16.2g 19.0g 820mg 197mg 2.1g 821kcal	ご飯セット 570kcal 19.3g 16.9g 81.9g 821mg 586mg 274mg 274mg 271g ご飯セット 1691kcal 54.6g 45.0g 257.9g	
=	夕食合計	★ごはん180g 鶏肉のごま醤油焼 ミックスソテー ジャガ芋の洋風あんかけ ベーコンのごま酢和え おかず ご飯: エネルギー 309kcal 599kc たんぱく質 14.5g 19.6 脂質 19.0g 19.5 炭水化物 19.5g 82.7 ナトリウム 707mg 708kr カリウム 505mg 577i リン 152mg 229i 大生相当量 1.8g 28g 24g. まかず ご飯: エネルギー 778kcal 1648kr たんぱく質 39.3g 54.0 脂質 42.8g 44.8g 44.	★赤イパ南 エた脂炭 トリウム 温	を	★野きれ春 エ末のん雨の ルばく ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** **	80g パリハンバー : 鶏肉のカレラダ  おかず 334kcal 13.7g 20.2g 23.9g -558mg -495mg 238mg 1.4g おかず 796kcal 38.5g 44.9g -59.7g 1862mg	ーグ 一煮 「飯セット 624kcal 18.6g 20.9g 86.8g 559mg 567mg 315mg 1.4g 「飯セット 1666kcal 53.2g 47.0g 248.4g 1865mg	★ ボックス メイン メイン メイン メイン メイン メイン スタイプ イン メータ アイ・アイン スター アイ・アイン スター アイ・アイン オー できる アイ・アイン オー できる アイ・アイン オー できる アイ・アイン カー できる アイ・アイン カー できる アイ・アイン カー できる アイ・アイン カー できる アイ・アイン アイ・アイ・アイ・アイン アイ・アイ・アイン アイ・アイ・アイン アイ・アイ・アイン アイ・アイ・アイ・アイン 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	# フタ おかず 240kcal 15.7g 12.6g 13.7g 505mg 19.7mg 14g おかず 784kcal 39.4g 47.3g 46.4g 1481mg	ご飯セット 530kcal 20.6g 13.3g 76.6g 533mg 577mg 274mg 1.4g - 飯セット 1654kcal 54.1g 49.4g 235.1g 1484mg	★ 下 下 下 下 下 下 下 下 下 下 下 下 下 下 下 下 下 下 下	おかず 280kcal 14.4g 16.2g 19.7mg 2.1g 820mg 19.7mg 2.1g 821kcal 39.9g 42.9g 69.2g 19.76mg	ご飯セット 570kcal 19 3g 16 9g 81 9g 821mg 586mg 274mg 2 1g 1691kcal 54.6g 45.0g 1979mg	
=	夕食合計	★ごはん180g 鶏肉のごま醤油焼 ミックスソテー ジャガ芋の洋風あんかけ ベーコンのごま酢和え おかず ご飯・ エネルギー 309kcal 599kc たんぱく質 14.5g 19.6 脂質 19.0g 19.5g 82.7 ナトリウム 707mg 708m カリウム 505mg 577・ カリウム 505mg 577・ カリウム 505mg 229m 大たんぱく質 18g 1.8 まかず ご飯・ エネルギー 778kcal 1648k たんぱく質 39.3g 54.0 上んぱく質 39.3g 54.0 北水化物 55.2g 243.2 ナトリウム 1861mg 1864 カリウム 1441mg 1657	★赤イパ南 エた脂炭 トリウム Mal スクタ サービス	を持た。 おかず ご飯セッ 245kcal 535kca 12.1g 17.0g 11.0g 11.7g 24.0g 86.9g 442mg 443mg 500mg 572mg 157mg 234mg 157mg 234mg 1 1.1g 1.1g おかず ご飯セッ 827kcal 1697kca 40.2g 54.9g 46.0g 48.1g 61.7g 250.4g 2014mg 2017mg 1452mg 1668mg	★野きれ春	80g パリハンバー : 鶏肉のカレ ラダ おかず 334kcal 13.7g 20.2g 23.9g - 558mg - 495mg - 238mg 1.4g おかず 796kcal 38.5g 44.9g - 59.7g 1862mg 1528mg	ーグ 一煮 「飯セット 624kcal 18.6g 20.9g 86.8g 559mg 567mg 315mg 1.4g 1666kcal 53.2g 47.0g 248.4g 1865mg 1744mg	★ メオ豚え エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ な	# ファイン #	ご飯セット 530kcal 20.6g 13.3g 76.6g 533mg 577mg 274mg 1.4g 1654kcal 54.1g 49.4g 235.1g 1484mg 1555mg	★ 下 下 下 下 下 下 下 下 下 下 下 下 下 下 下 下 下 下 下	おかず 280kcal 14.4g 16.2g 19.7mg 2.1g 820kg 19.7mg 19.7mg 2.1g 821kcal 39.9g 42.9g 69.2g 1976mg 1581mg	ご飯セット 570kcal 19 3g 16 9g 81 9g 821mg 586mg 274mg 2 1g 二食セット 1691kcal 54.6g 45.0g 257.9g 1979mg 1797mg	
=	夕食合計	★ごはん180g 鶏肉のごま醤油焼 ミックスソテージャガ芋の洋風あんかけ ベーコンのごま酢和え おかず ご飯: エネルギー 309kcal 599kc たんぱく質 14.5g 19.4 脂質 19.0g 19.5g 82.4 ナトリウム 707mg 708m カリウム 505mg 5777 リン 152mg 229m 食塩相当量 1.8g 229m なんぱく質 39.3g 54.0 上んぱく質 39.3g 54.0 たんぱく質 39.3g 54.0 上んぱく質 39.3g 54.0 たんぱく質 39.3g 54.0 上たんぱく質 39.3g 54.0 上たんぱく質 39.3g 54.0 上たんぱく質 39.3g 54.0 上たんぱく質 1648k たんぱく質 39.3g 54.0 上たんぱく質 1661mg 1864 カリウム 1861mg 1864 カリウム 1441mg 1657 リン 476mg 7076mg 7	★赤イパ南 エた脂炭ナカリシ 塩のゲタサ ギく 物 ム 脂炭ナカリシ 塩 ネん質 化リウム 鬼	おかず ご飯セッ   245kca   535kca   12.1g   17.0g   11.0g   11.7g   24.0g   86.9g   442mg   572mg   572mg   157mg   234mg   500mg   572mg   157mg   234mg   46.0g   48.1g   61.7g   250.4g   46.0g   48.1g   61.7g   250.4g   1452mg   1668mg   504mg   735mg   7	★野きれ春	80g パリハンバー : 鶏肉のカレラダ  おかず 334kcal 13.7g 20.2g 23.9g 558mg 495mg 238mg 1.4g 38.5g 44.9g 59.7g 1862mg 1528mg 1528mg	ーグ 一煮 「飯セット 624kcal 18.6g 20.9g 86.8g 559mg 567mg 315mg 1.4g 「飯セット 1666kcal 53.2g 47.0g 248.4g 1744mg 815mg	★ ボックス メンタ メンタ メンタ メンタ メンタ メンタ ストリン 塩 ボック ストリン 相 ボック ストリン 相 ボック ストリン 相 ボック カリン 相 ギャック カリン	# フタ	ご飯セット 530kcal 20.6g 13.3g 76.6g 533mg 577mg 274mg 1.4g ご飯セット 1654kcal 54.1g 49.4g 235.1g 1484mg 1555mg 713mg	★ 下 下 下 下 下 下 下 下 下 下 下 下 下 下 下 下 下 下 下	おかず 280kcal 14.4g 16.2g 19.0g 514mg 514mg 514mg 19.7mg 2.1mg 2.1mg 821kcal 39.9g 42.9g 69.2g 1976mg 1581mg 611mg	ご飯セット 570kcal 19 3g 16 9g 81 9g 821mg 586mg 274mg 2 1g ご飯セット 1691kcal 54.6g 45.0g 257.9g 1979mg 1797mg 842mg	
=	夕食合計	★ごはん180g 鶏肉のごま醤油焼 ミックスソテー ジャガ芋の洋風あんかけ ベーコンのごま酢和え おかず ご飯: エネルギー 309kcal 599kc たんぱく質 14.5g 19.6 脂質 19.0g 19.5g 82.4 ナトリウム 707mg 708r カリウム 505mg 577r リン 152mg 229r 食塩相当量 1.8g 1.8g エネルギー 778kcal 1648k たんぱく質 39.3g 54.0 よんぱく質 39.3g 54.0 上たんぱく質 39.3g 54.0 まかず ご飯: エネルギー 778kcal 1648k たんぱく質 39.3g 54.0 よりずし 42.8g 44.3 大トリウム 1861mg 1864 カリウム 1441mg 1657 リン 476mg 707r 食塩相当量 4.7g 4.7g	★赤イパ南 エた脂炭 トリウム 温泉 大小 リウム 温泉 大力 リ を 「一覧」 「一覧」 「一覧」 「一覧」 「一覧」 「一覧」 「一覧」 「一覧」	80g ・	★野きれ春	80g パリハンバー : 鶏肉のカレ ラダ おかず 334kcal 13.7g 20.2g 23.9g 558mg 495mg 238mg 1.4g おかず 796kcal 38.5g 44.9g 59.7g 1862mg 1528mg 1528mg 4.7g	一グ 一煮 ご飯セット 624kcal 18.6g 20.9g 86.8g 559mg 1.4g ご飯セット 1666kcal 53.2g 47.0g 248.4g 1865mg 1744mg 815mg 4.7g	★ メオ豚え エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナトリン塩 ネん質 化リウ 相 ルぱ 化リウ 相 ルぱ 化リウ 相 ルポートリン塩 ボーク 当 ギ く 物 ム 当 一質 エカリカ 当	# ラダ おかず 240kcal 15.7g 12.6g 13.7g 505mg 19.7mg 1.4g おかず 784kcal 39.4g 47.3g 46.4g 1481mg 1339mg 482mg 3.8g	ご飯セット 530kcal 20. 6g 13. 3g 76. 6g 533mg 577mg 274mg 1. 4g ご飯セット 1654kcal 54. 1g 49. 4g 235. 1g 1484mg 1555mg 713mg 3. 8g	★ 下	おかず 280kcal 14.4g 16.2g 19.0g 820mg 514mg 514mg 19.7mg 28.1g 821kcal 39.9g 42.9g 69.2g 1976mg 1581mg 611mg 5.0g	ご飯セット 570kcal 19. 3g 16. 9g 81. 9g 821mg 586mg 274mg 2. 1g ご飯セット 1691kcal 54. 6g 45. 0g 1797mg 1797mg 842mg 5. 0g	
=	夕食合計	★ごはん180g 鶏肉のごま醤油焼 ミックスソテージャガ芋の洋風あんかけ ベーコンのごま酢和え おかず ご飯: エネルギー 309kcal 599kc たんぱく質 14.5g 19.0g 19.5g 82.4 たんぱく質 19.0g 703r カリウム 707mg 703r カリウム 505mg 577r リン 152mg 229r 食塩相当量 1.8g 1.8g エネルギー 778kcal 1648k たんぱく質 39.3g 54.0 たんぱく質 39.3g 54.0 たんぱく質 39.3g 54.0 たんぱく質 39.3g 54.0 たんぱく質 39.3g 54.0 たんぱく質 39.3g 54.0 たんぱく質 42.8g 44.9 たんぱく質 1861mg 1864 たりウム 1441mg 1657 リン 476mg 707r 食塩相当量 4.7g 4.7 エネルギー 906kcal 1776k	★赤イパ南 マルポース を	80g ・	★野きれ春 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭・ナカリ食 エた脂炭・ナカリ食 エカリカ は ボー質 カー	80g ペリハンバー ・鶏肉のカレラダ  おかず 334kcal 13.7g 20.2g 23.9g 495mg 495mg 238mg 1.4g おかず 796kcal 38.5g 44.9g 559.7g 1862mg 1528mg 1528mg 4.7g	一グ 一煮 ご飯セット 624kcal 18.6g 20.9g 86.8g 559mg 1.4g ご飯セット 1666kcal 53.2g 47.0g 248.4g 1865mg 1744mg 815mg 4.7g 1762kcal	★ メオ豚え エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナトリン塩 ネん質 化リウ 相 ルぱ 化リウ 相ルポートリン塩 オーク 当ギー カー サーク コギー カー サーク コード カー	サラダ  おかず  240kcal  15.7g  12.6g  13.7g  505mg  197mg  1.4g  おかず  784kcal  39.4g  47.3g  46.4g  1481mg  1339mg  482mg  3,8g	ご飯セット 530kcal 20. 6g 13. 3g 76. 6g 533mg 577mg 274mg 1. 4g ご飯セット 1654kcal 54. 1g 49. 4g 235. 1g 1484mg 1555mg 713mg 3. 8g	★ 下 下 下 下 下 下 下 下 下 下 下 下 下 下 下 下 下 下 下	80g 井(具) ぼろえ ・かマヨネー 280kcal 14. 4g 16. 2g 19. 0g 820mg 514mg 197mg 2. 1g おかず 821kcal 39. 9g 42. 9g 1581mg 611mg 5. 0g	ご飯セット 570kcal 19. 3g 16. 9g 81. 9g 821mg 586mg 274mg 2. 1g ご飯セット 1691kcal 54. 6g 45. 0g 257. 9g 1797mg 842mg 5. 0g 1787kcal	
=	夕食合計	★ごはん180g 鶏肉のごま醤油焼 ミックスソテージャガ芋の洋風あんかけ ベーコンのごま酢和え おかず ご飯: エネルギー 309kcal 599kc たんぱく質 14.5g 19.0g 19.5g 82.4 たんぱく質 19.0g 703r カリウム 707mg 703r カリウム 505mg 577r リン 152mg 229r 食塩相当量 1.8g 1.8g エネルギー 778kcal 1648k たんぱく質 39.3g 54.0 たんぱく質 39.3g 54.0 たんぱく質 39.3g 54.0 たんぱく質 39.3g 54.0 たんぱく質 39.3g 54.0 たんぱく質 39.3g 54.0 たんぱく質 42.8g 44.9 たんぱく質 1861mg 1864 たりウム 1441mg 1657 リン 476mg 707r 食塩相当量 4.7g 4.7 エネルギー 906kcal 1776k	★赤イパ南 エた脂炭ナカリ食 ストリン塩 ネん質水トリン塩 ネん質水トリン塩 ネん質水トリン塩 ネん質水トリン塩 ネん質水トリン塩 ネんぱ 化リウ 当半く 物 人 当半く質 ストリン 生 これ できまた しゅう とり はい かん しゅう とり はい しゅう とり	80g ・	★野きれ春	80g ペリハンバー 実験内のカレラダ  おかず 334kcal 13.7g 20.2g 23.9g 558mg 495mg 238mg 1.4g おかず 796kcal 38.5g 44.9g 59.7g 1862mg 1528mg 1528mg 1528mg 4.7g 892kcal 39.3g	一方 一意 でであれる。 ではました。 「一意ではました。」 「一意ではました。」 「一意ではました。」 「ではまります。 「ではまります。 「ではまり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	★メオ豚え エた脂炭ナカリ食 はルラ豆ポ ルば 化リウ 相 ルば ・	## 39.4g ## 13.7g ## 19.7mg ## 12.6g ## 13.7g ## 505mg ## 19.7mg ## 1.4g ## 19.7mg ##	ご飯セット 530kca1 20. 6g 13. 3g 76. 6g 533mg 577mg 274mg 1. 4g 二飯セット 1654kca1 54. 1g 49. 4g 235. 1g 1484mg 1555mg 713mg 3. 8g 1782kca1 54. 9g	★ 豚厚青 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリン塩 ネん質 化リウム 間炭ナトリン 相 ルぱ 化リウム 当 ギく 脂炭ナトリン 相 ルぱ 大 カリ 食 エ たん質 化 リウム 当 ギく たんぱ 大 カリン 増 エ たんぱ 大 カリン 相 ルぱく か ウム 当 ギ く なっぱく かっと ま こ で	はいず おかず 280kcal 14.4g 16.2g 19.0g 820mg 514mg 19.7mg 2.1g おかず 821kcal 39.9g 42.9g 69.2g 1976mg 1581mg 1581mg 5.0g 917kcal 40.7g	ご飯セット 570kcal 19. 3g 16. 9g 81. 9g 821mg 586mg 274mg 2. 1g ご飯セット 1691kcal 54. 6g 45. 0g 257. 9g 1797mg 842mg 5. 0g 1787kcal 55. 4g	
=	夕食     合計	★ごはん180g 鶏肉のごま醤油焼 ミックスソテージャガ芋の洋風あんかけ ベーコンのごま酢和え	★赤イパ南 マトロ マー で で で で で で で で で で で で で で で で で で	80g ・	★野きれ春 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭水トリン塩 ネん質 化リウ 相 ルば 化リウ 相 ルば 化リウ 相 ルば 化リウ 相 ルば 化リウム 当 エた 脂炭 オーガー は で 物 ム 当 一 質 した に しゅう こう	80g パリハンバー ・鶏肉のカレラダ おかず 334kcal 13.7g -20.2g -23.9g -558mg 495mg 238mg 1.4g -796kcal 38.5g 44.9g -59.7g 1862mg 1528mg -4.7g 892kcal 38.3g -4.7g	一方 一意 で変せット 624kcal 18.6g 20.9g 86.8g 559mg 1.4g で変せット 1666kcal 53.2g 47.0g 248.4g 1744mg 815mg 1744mg 815mg 4.7g 1762kcal 54.0g 47.2g	★メオ豚え エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 イングラウス エカリ は ボンカック エカリ は ボンカック エカリ は ボンカック エカリ は ボンカック エカルば エカリン 塩 イン 地 で かっと エカルば アンカック エカルば アンカック エカルば アンカック エカルばく ちゅう エカリウム 単一質 アンドル アン・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	## 39.4g ## 13.7g ## 19.7mg ## 12.6g ## 13.7g ## 505mg ## 19.7mg ## 1.4g ## 19.7mg ##	ご飯セット 530kcal 20.6g 13.3g 76.6g 533mg 577mg 274mg 1.4g 1654kcal 54.1g 49.4g 235.1g 1484mg 1555mg 713mg 3.8g 1782kcal 54.9g 49.6g	★豚厚青 エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリン塩ネん質水トリン塩ネん質水トリン塩ネん質水・カリン塩ネん質が、カリン塩ネルぱ 化リウ 相 ギく 物ウム 当ギく 指数 4 カー質 1 カー質	はいず おかず 280kcal 14.4g 16.2g 19.0g 820mg 514mg 19.7mg 2.1g おかず 821kcal 39.9g 42.9g 69.2g 1976mg 1581mg 1581mg 5.0g 917kcal 40.7g	ご飯セット 570kcal 19.3g 16.9g 81.9g 821mg 586mg 2.74mg 2.1g - 一飯セット 1691kcal 54.0g 45.0g 1797mg 1797mg 842mg 5.0g 1787kcal 55.4g 45.2g	
=	夕食     合計(間)	★ごはん180g 鶏肉のごま醤油焼 ミックスソテージャガ芋の洋風あんかけ ベーコンのごま酢和え	★赤イパ南 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭 オカリ食 エた脂炭 化リウ 相ルば 化リウ 相ルば 化リウ 当半く 物 ム 当 一質 化物 ム 当 一質 ・	80g ・	★野きれ春 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭 トリン塩 ネん質水トリン塩 ネん質水トリン塩 ネん質水トリン 相 ルば 化リウ 相 ルば 化リウ 相 ルば 化リウ 相 ルば 化リウ 相 ルば 物 ム 量 で 物 ム 量 で 質 ・	80g ペリハンバー ・鶏肉のカレラダ おかず 334kcal 13.7g -20.2g -23.9g -558mg 495mg -238mg 1.4g -38.5g -44.9g -59.7g -1862mg -584mg -584mg -4.7g -892kcal -39.3g -45.1g -82.7g	一方 一意 で変せット 624kcal 18.6g 20.9g 86.8g 559mg 1.4g で変せット 1666kcal 53.2g 47.0g 248.4g 1744mg 815mg 1744mg 815mg 1762kcal 54.0g 47.2g 271.4g	★メオ豚え エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 ネん質 化リウ 相 ルぱ 化リウ 相ルぱ 化リウ 相ルぱ 化リウ 相 ギく 物ウム 当ぞく 物ウム 当ぞく 物 クム 当ぞく 物 クム 当 一質 ・	## 39  #	ご飯セット 530kcal 20.6g 13.3g 76.6g 533mg 577mg 274mg 1.4g 二飯セット 1654kcal 54.1g 49.4g 235.1g 1484mg 1555mg 713mg 713mg 3.8g 1782kcal 54.9g 49.6g 266.0g	★ 豚厚青 エた脂炭ナカリ食 エ た脂炭ナカリ食 エ た 脂炭 トリン塩 ネん質 水 リウ 相 ルぱ 化リウ 相 ルぱ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	はいず おかず 280kcal 16.2g 19.0g 820mg 514mg 19.7mg 2.1g おかず 821kcal 39.9g 42.9g 69.2g 1976mg 1581mg 611mg 5.0g 917kcal 40.7g 43.1g 92.2g	ご飯セット 570kcal 19.3g 16.9g 81.9g 821mg 586mg 274mg 2.1g - 1691kcal 54.6g 45.0g 1797mg 842mg 55.4g 1787kcal 55.4g 45.2g 280.9g	
	夕食         合計         合計(間食	★ごはん180g 鶏肉のごま醤油焼 ミックスソテージャガ芋の洋風あんかけ ベーコンのごま酢和え	★赤イパ南 マトロ マー で で で で で で で で で で で で で で で で で で	80g ・	★野きれ春 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭水トリン塩 ネん質 化リウ 相 ルば 化リウ 相 ルば 化リウ 相 ルば 化リウ 相 ルば 化リウム 当 エた 脂炭 オーガー は で 物 ム 当 一 質 した に しゅう こう	80g ペリハンバー 無肉の力し ラダ おかず 334kcal 13.7g 20.2g 23.9g 558mg 495mg 238mg 1.4g 38.5g 44.9g 59.7g 1862mg 1528mg 4.7g 892kcal 39.3g 45.1g 82.7g 1868mg	一方 一意 で変せット 624kcal 18.6g 20.9g 86.8g 559mg 315mg 1.4g で変せット 1666kcal 53.2g 47.0g 248.4g 1744mg 815mg 4.7g 1762kcal 54.0g 47.2g 271.4g	★メオ豚え エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 ネん質 化リウ 相 ルぱ 化リウ 相ルぱ 化リウ 相ルぱ 化リウ 相 ギく 物ウム 当ぞく 物ウム 当ぞく 物 クム 当ぞく 物 クム 当 一質 ・	## 39.4g ## 13.7g ## 19.7mg ## 12.6g ## 13.7g ## 505mg ## 19.7mg ## 1.4g ## 19.7mg ##	ご飯セット 530kcal 20.6g 13.3g 76.6g 533mg 577mg 274mg 1.4g 1654kcal 54.1g 49.4g 235.1g 1484mg 1555mg 713mg 3.8g 1782kcal 54.9g 49.6g	★豚厚青 エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリン塩ネん質水トリン塩ネん質水トリン塩ネん質水・カリン塩ネん質が、カリン塩ネルぱ 化リウ 相 ギく 物ウム 当ギく 指数 4 カー質 1 カー質	はいず おかず 280kcal 14.4g 16.2g 19.0g 820mg 514mg 19.7mg 2.1g おかず 821kcal 39.9g 42.9g 69.2g 1976mg 1581mg 1581mg 5.0g 917kcal 40.7g	ご飯セット 570kcal 19. 3g 16. 9g 81. 9g 821mg 586mg 274mg 2. 1g 1691kcal 54. 6g 45. 0g 1797mg 842mg 55. 4g 45. 2g 280. 9g 1985mg	
	夕食     合計(間)	★ごはん180g 鶏肉のごま醤油焼 ミックスソテージャガ芋の洋風あんかけ ベーコンのごま酢和え	★赤イパ南 エた脂炭ナカリ食 で、	80g ・	★野きれ春 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ はたここの ルば 化リウ 相 ルぱ 化リウ 相ルぱ 化リウ 相ルぱ 化リウリン は そん質 水 トリン は そん質 水 リウム 当 ギ く 物 ウム 量 一質 かん カリン	80g ペリハンバー 実 肉のカレラダ  おかず 334kcal 13.7g 20.2g -23.9g -558mg 495mg 238mg 1.4g -796kcal 38.5g 44.9g 59.7g 1862mg 1528mg 4.7g 1862mg 1528mg 4.7g 1862mg 1862mg 1862mg 1892kcal 39.3g 45.1g 82.7g 1868mg 1641mg 596mg	一方 一大 624kcal 18.6g 20.9g 86.8g 559mg 1.4g ご飯セット 1666kcal 53.2g 47.0g 248.4g 1744mg 815mg 1744mg 4.7g 1762kcal 54.0g 47.2g 271.4g 1871mg	★メオ豚え エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 ネん質 化リウ 相 ルぱ 化リウ 相ルぱ 化リウ 相ルぱ 化リウ 相 ギく 物ウム 当ギく 物ウム 当ギく 物ウム 当ギく 物ウム 当 ギー質	## 39  #	ご飯セット 530kcal 20.6g 13.3g 76.6g 533mg 577mg 274mg 1.4g 二飯セット 1654kcal 54.1g 49.4g 235.1g 1484mg 1555mg 713mg 713mg 3.8g 1782kcal 54.9g 49.6g 266.0g 1490mg	★豚厚青 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ は姜げの ルぱ 化リウ 相 ルぱ 化リウ 相ルぱ 化リウ 相ルぱ 化リウ 相 ギく 物ウム 当ギく 物ケム 当ギく 物ケム 当ギく 物ケム 当ギく かんりん ちんちん ちんちん ちんちん ちんしょう かんしょう しゅうしょう しゅうしゅう しゅうしゅう かんしょう しゅうしゅう かんしょう しゅうしゅう はいちん はいちん しゅうしゅう しゅうしゅう おいり はいちん しゅうしゅう はいちん はいちん しゅうしゅう はいちん はいちん しゅうしゅう はいちん はいちん はいちん はいちん はいちん はいちん はいちん はいちん	80g 井 (具) ぼろえ かマヨネー 280kcal 14.4g 16.2g 19.0g 820mg 514mg 19.7mg 2.1g 821kcal 39.9g 42.9g 69.2g 1976mg 1581mg 611mg 5.0g 917kcal 40.7g 43.1g 92.2g 1982mg	ご飯セット 570kcal 19.3g 16.9g 81.9g 821mg 586mg 274mg 2.1g - 1691kcal 54.6g 45.0g 1797mg 842mg 55.4g 1787kcal 55.4g 45.2g 280.9g	
	夕食 合計 合計(間食込)	★ごはん180g 鶏肉のごま醤油焼 ミックスソテー ジャガ芋の洋風あんかけ ベーコンのごま酢和え	★赤イパ南 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エー質 物ウム 当年(1) 物ウム 当年(2) 物ウム 当年(3) 物ウム 当年(3) もの 1 を 1 を 1 を 1 を 1 を 1 を 1 を 1 を 1 を 1	おかず ご飯セッ   245kcal   535kca   12.1g   17.0g   17.0g   24.0g   44.3mg   500mg   57.2mg   15.7mg   23.4mg   16.97kcal   16.97kcal   16.97kcal   16.7g   250.4g   46.0g   48.1g   61.7g   250.4g   201.4mg   16.5mg   16.68mg   50.4mg   73.5mg   73.5mg   74.6mg   74.	★野きれ春 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリウ 相 ルぱ 化リウム コーダ 物 ムー サーダ 物 ムー 単一質 物 ムー 単一質 物 ムー 単一質 物 ムー 単一質 もん カー質 かん コープ	80g ペリハンバー 実 肉のカレラダ  おかず 334kcal 13.7g 20.2g -23.9g -558mg 495mg 238mg 1.4g -796kcal 38.5g 44.9g -59.7g 1862mg 1528mg 4.7g 892kcal 39.3g 45.1g 89.2kcal 39.3g 45.1g 82.7g 1868mg 4.7g 1868mg 4.7g 1868mg 4.7g 1868mg 4.7g 1892kcal	一方 一大 624kcal 18.6g 20.9g 86.8g 559mg 1.4g 315mg 1.4g 315mg 1.4g 20.9g 315mg 1.4g 248.4g 1744mg 815mg 4.7g 1762kcal 54.0g 47.2g 271.4g 1857mg 4.8g	★メオ豚え エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食工 た脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エ た りつ 相 ルぱ 化リウ 相 ルぱ ・ 物ウム 当 ギく 物ウム 当 ギく 物ウム 当 一質	## 39  ## 38  ## 39  #	ご飯セット 530kcal 20.6g 13.3g 76.6g 533mg 577mg 274mg 1.4g 1654kcal 54.1g 49.4g 235.1g 1484mg 1555mg 713mg 3.8g 1782kcal 54.9g 49.6g 266.0g 1490mg 1675mg 727mg 3.8g	★豚厚青 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ イン エース 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	おかず 280kcal 14.4g 16.2g 19.0g 820mg 514mg 19.7mg 2.1g 821kcal 39.9g 42.9g 69.2g 1976mg 1581mg 611mg 5.0g 917kcal 40.7g 43.1g 92.2g 1982mg 1694mg 623mg 5.0g	ご飯セット 570kcal 19.3g 16.9g 81.9g 821mg 586mg 2.74mg 2.1g ご飯セット 1691kcal 54.6g 45.0g 257.9g 1979mg 1797mg 842mg 5.0g 1787kcal 55.4g 45.2g 280.9g 1985mg 1910mg	

※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、商品は使用日に限定して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。

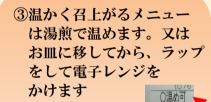
※カリウムは調理後20~30%減少します。表示は調理前の栄養価です。

※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。





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

- ●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。

### 【やわらか普通食】

### 週間献立表

#### 大阪いずみ市民生活協同組合

	_								7 1100	, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,		1.242
			日(月)		日(火)		)日(水)		1日(木)		2日(金)	
		★やわらかる	ごはん180g	★やわらかごはん180g		★やわらかる					ごはん180g	
		鶏肉と高野豆	腐の玉子とじ	白身魚の	しんじょう	厚焼玉子		鶏肉と小松	公菜の煮物	スクランブ	゙ルエッグ	
		赤玉南瓜	煮	五目うの花		青菜と高野	豆腐の煮物	大根と椎茸の煮物		荒挽きウインナー		
					-夜漬(白菜・昆布) コールスローサラダ .				白菜のスープ煮			
		★味噌汁				★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		
古口		A -3N-11		A :71.11		A :/\!\"\		A : A : 10 / 1		A : 71 - 11		
朝												
	<b>₩ ¥</b> / <b>π</b>	h / 10 0 7		h / -12 o 7		h. /13 o. 7		b. /13 7		h / -10 p 7		₩ ¥ /ㅠ
<b>A</b>	栄養価				ご飯汁物セット							
艮		170kcal		154kcal						175kcal		
	蛋白質	7.9g			_	_	13.0g		11.6g	_	10.9g	蛋白質
	脂質	8.4g	_	_	_	_		3.3g	_	_	16.3g	脂質
	炭水化物	_	72.6g	9.0g	_		_	_	64.3g	4.0g	60.5g	炭水化物
	ナトリウム	480mg	1000mg	617mg	1062mg	395mg	847mg	449mg	942mg	203mg	651mg	ナトリウム
	塩 分	1.2g	2.5g	1.6g	2.7g	1.0g	2.2g	1.1g	2.4g	0.5g	1.7g	塩 分
		★やわらかご	ごはん180g	★やわらかご	ごはん180g	★やわらかご	ごはん180g	★やわらかご	ごはん180g	★大根め	L	
		さばみりん			ンバーグ					サワラのこ		
		人参のきん		アスパラ	·			豚肉としめじ	の生姜炒め			
					菜の塩炒め						参の甘露煮	
		野菜のお			ーネサラダ			★味噌汁		レモンかほ		
昼		★味噌汁		★味噌汁		X ->N -= / 1		X -71-11		★味噌汁		
些		A : W. E / I		A 17N-11						A .W.E11		
	栄養価	なかざのひ	一名二十十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二	なかざのひ	ご飯汁物セット	おかざのひ	一名二十十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二	なかざのひ	一名二十十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二	なかざのユ	一名二十十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二	<b>学</b> 善無価
徻	エネルギー					325kcal			514kcal		542kcal	エネルギー
IX												
	蛋白質			_								蛋白質
	脂質		_	_	_	_	_	14.0g	_	_	_	脂質
	炭水化物	_	_						76.4g	_	_	炭水化物
	ナトリウム		1210mg	_	1111mg			789mg	_	_	1535mg	ナトリウム
	塩 分	1.9g	3.1g	1.7g	_	_	3.2g	_	3.1g	1.6g	3.9g	塩 分
			ニばん180g		ごはん180g							
		田楽煮		ブリのごま		照焼チキ		ホキの青し		ロールキャベ		
					ーマンのソテー			ピーマンソ		スナップネ		
		白花豆煮			の中華炒め					五色煮豆		
		★味噌汁		大根なま			のゴマ和え	ポテトサラ		法蓮草とハ		
タ				★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		
^	栄養価				ご飯汁物セット							
食	エネルギー	228kcal	508kcal	243kcal			546kcal		539kcal	222kcal	503kcal	エネルギー
	蛋白質	8.7g	14.8g	15.1g	_		19.7g	13.3g	19.3g	12.7g	19.2g	蛋白質
	脂質	6.8g	7.7g	12.7g	13.6g	_	15.0g	15.8g	16.7g	9.1g	10.8g	脂質
	炭水化物	32.8g	92.2g	15.7g	72.1g	24.4g	80.8g	14.4g	73.2g	23.7g	80.9g	炭水化物
	ナトリウム	741mg	1188mg	965mg	1412mg	536mg	981mg	660mg	1106mg	853mg	1298mg	ナトリウム
	塩 分	1.9g	3.0g	2.5g	3.6g	1.4g	2.5g	1.7g	2.8g	2.2g	3.3g	塩 分
	栄養価				ご飯汁物セット							
合	エネルギー	651kcal	1468kcal		1469kcal		1590kcal		1410kcal			エネルギー
Н	蛋白質	28.0g	45.9g	31.3g		35.7g	53.4g	28.9g	47.4g	30.5g	50.2g	蛋白質
	脂質	29.9g	32.7g	38.0g	_	_	44.3g	33.1g	36.7g	35.2g	39.5g	脂質
	炭水化物	65.8g	238.1g	48.8g	218.4g	_	238.2g	42.0g	213.9g	50.9g	224.2g	炭水化物
計	ナトリウム	1985mg		2240mg	3585mg		3075mg		3284mg	1680mg	3484mg	ナトリウム
	, I , J , <del>L</del>	TOODING	Josephile	ZZTUIIIS	Jooding	1 / 001118	JU / JIIIg	TOOUTIE	020-fills	TOOOTING	O TO TILIS	7 1 7 7 <del>1</del> 1
н.	塩 分	5.0g	8.6g	5.7g	9.1g	4.4g	7.8g	4.8g	8.4g	4.3g	8.9g	塩 分

★はご飯・汁物セットのメニューです。おかずのみには付きません。

天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。

## 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。



このマーク が目印



- 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

- ●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。

### 【きざみ食】 週間献立表

#### 大阪いずみ市民生活協同組合

	_			-		-	-					
		10日8	日(月)	10日9	日(火)	10日10	0日(水)	10日11	日(木)	10月12	2日(全)	
								★全粥240g				
		★全粥24				★全粥24				<b>★</b> 全粥24		
		鶏肉と高野豆	腐の玉子とじ	白身魚の	しんじょう	厚焼玉子		鶏肉と小札	菜の煮物	スクランブ	「ルエッグ	
		赤玉南瓜		五目うの社								
				一夜漬(白菜·昆布)		青菜と高野豆腐の煮物				荒挽きウインナー 白菜のスープ煮		
		法蓮草と切っ	干のおひたし									
		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		
古口												
朝												
	栄養価	むかずのな	^&⊏ >_L #/m _b	<b>むかずの</b> ル		むかざのな	-^&⊏ >L #/m be l	おかずのみ		むかずのな		<b>兴</b> 善/
<u>~</u>												
艮	エネルギー	170kcal	328kcal							175kcal	333kcal	エネルギー
	蛋白質	7.9g	11.6g	5.7g	9.4g	7.0g	10.7g	5.2g	8.9g	4.9g	8.6g	蛋白質
	脂質	_	9.1g	_	_	_	11.9g	_	4.0g		_	脂質
		_	_	_	_	_	_	_		_	_	
	炭水化物		49.4g	_	_		46.1g	_	40.9g	4.0g	_	炭水化物
	ナトリウム	480mg	931mg	617mg	1068mg	395mg	846mg	449mg	900mg	203mg	654mg	ナトリウム
	塩 分	1.2g	2.4g	1.6g	2.7g	1.0g	2.2g	1.1g	2.3g	0.5g	1.7g	塩 分
	-m. /J			_	_		_	_		_	_	-ш. /Ј
		★全粥24	_		10g			★全粥24	-Ug	★全粥24		
		さばみりん	·干焼	煮込みハ	ンバーグ	ミックスカレ	ノーのルー	おでん		サワラのこ	ま焼き	
		人参のきん	んぴら	アスパラ		ツナと大豆	の炒め者	豚肉としめじ	の生姜炒め	チンゲン等	シンテー	
								春雨のサ		れんこんと人		
		野菜のお		マカロニマリ	ーネサラダ	★味噌汁	•	★味噌汁		レモンかに		
昼		★味噌汁		★味噌汁						★味噌汁		
_	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価
食	エネルギー	253kcal	411kcal	269kcal	427kcal	325kcal	483kcal	241kcal	399kcal	248kcal	406kcal	エネルギー
	- 1 / /											
	蛋白質							_	14.1g	_		蛋白質
	脂 質	14.7g	15.4g	15.1g	15.8g			14.0g	14.7g	10.7g	11.4g	脂 質
	炭水化物	16.3g	49.0g	24.1g	56.8g	30.6g	63.3g	19.4g	52.1g	23.2g	55.9g	炭水化物
	ナトリウム								1240mg			ナトリウム
	塩 分	1.9g	3.1g	1.7g	2.8g		3.2g		3.2g	1.6g		塩 分
	<u>-</u>											- <u>m</u> /J
		★全粥24	FUg	★全粥24		★全粥24		★全粥24		<b>★</b> 全粥24	_	
		田楽煮		ブリのごま		照焼チキ		ホキの青し		ロールキャベン	<b>パマト煮込み</b>	
		キャベツと豚肉の	カキソース炒め	チンゲン菜とピー	ーマンのソテー	人参グラ	ッセ	ピーマンソ	テー	スナップえ	しんどう	
		白花豆煮						ナスと麩の		五色煮豆		
夕		★味噌汁		大根なま	•			ポテトサラ	-	法蓮草とハム		
9				★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		
	<b>兴</b> 兼/王	セかざのひ	-*AE 21 44- 1- 1	<b>むかぎの</b> な	-*AE 21 ##= 1- 1	むか ボの 2	-^&C \ld 4/-  -	<b>むかぎの</b> 7	-*AE >1 #/- 1- 1	セか ボの 7.	-*AE >1 44- 1- 1	光美压
食	栄養価							おかずのみ				
TK		228kcal							419kcal			エネルギー
	蛋白質	8.7g	12.4g						17.0g	12.7g	16.4g	蛋白質
	脂 質	6.8g	7.5g	12.7g	13.4g	14.1g	14.8g	15.8g	16.5g	9.1g	9.8g	脂質
	炭水化物	32.8g	65.5g			24.4g	57.1g		47.1g	23.7g	56.4g	炭水化物
	ナトリウム	741mg				536mg	987mg		1111mg			ナトリウム
	塩分	1.9g	3.0g	2.5g		1.4g	2.5g	1.7g	2.8g	2.2g		塩分
_	栄養価							おかずのみ				
合			1125kcal		1140kcal		1258kcal		1057kcal			エネルギー
	蛋白質	28.0g	39.1g				46.8g		40.0g			蛋白質
	脂 質	29.9g	32.0g	38.0g	40.1g	41.5g	43.6g	33.1g	35.2g	35.2g	37.3g	脂質
	炭水化物								140.1g			炭水化物
計												ナトリウム
	塩分	5.0g	8.5g				7.8g		8.3g			塩分
	★はご飯・汁						7.0g	T.Ug	0.0g	T.Ug	1.18	- <u>ଲ</u> 기
	<b>■</b>   ↓	*// I(**) ト(/ ) メ	(` q	$- \Delta U = U = U = U = U = U = U = U = U = U$	マレコンプゴ	. IJ N I.						

★はご飯・汁物セットのメニューです。おかずのみには付きません。 天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。

## 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

- ●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。

### 【ムース食】 週間献立表

#### 大阪いずみ市民生活協同組合

						人版い,か川氏王石陽问租口						
		10月8	日(月)	10月9	日(火)	10月10	)日(水)	10月11	日(木)	10月12	2日(金)	
		★全粥24		★全粥24	l0g	★全粥24	-Og	★全粥24	l0g	★全粥24	10g	
			茸の煮物							鶏団子の		
			中心思彻		物けの点物	一夜漬						
		五色煮	(177)	若竹煮	(177)					赤玉南瓜		
		★味噌汁	(とろみ)	★味噌汁	(とろみ)	★味噌汁	$(\mathcal{E}\mathcal{S}\mathcal{A})$	★味噌汁	(とろみ)	★味噌汁	(254)	
朝												
173												
	栄養価	おかずのみ	一名は土物セット	おかずのみ	一個斗物セット	おかずのみ	ご命いかった	おかずのみ	一個斗物力小	おかずのみ	ご飯汁物セット	学養価
舎							253kcal	92kcal				エネルギー
IX												
	蛋白質	2.9g	_	_			6.4g	_	6.4g	4.8g	8.5g	蛋白質
	脂質	_	_	2.7g	_	_	4.2g		_	4.6g	_	脂質
	炭水化物			9.8g	47.9g	11.0g			50.1g		55.7g	炭水化物
	ナトリウム	584mg	1143mg	518mg	1077mg	517mg	1076mg	461mg	1020mg	422mg	981mg	ナトリウム
	塩 分	1.5g		1.3g	2.7g	1.3g	2.7g	1.2g	2.6g	1.1g	2.5g	塩 分
		★全粥24		★全粥24		★全粥24		★全粥24		★全粥24		
		鮭の照焼			アンソース煮				_	白身魚し		
		豚すき		野菜の味				肉団子の				
			かまの煮物					法蓮草とハス				
_		★味噌汁	(とろみ)	★味噌汁	(とろみ)	★味噌汁	(254)	★味噌汁	(254)	★味噌汁	(254)	
昼												
	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価
食			346kcal				381kcal		397kcal			エネルギー
	蛋白質						10.9g		11.5g	6.5g		蛋白質
	脂質	8.5g						_	12.7g	_	_	脂質
		_	_			_	_	_	_		_	
	炭水化物	_		_	_	_	56.7g		58.5g	19.1g		炭水化物
	ナトリウム	_		_			1445mg		1518mg			ナトリウム
	塩 分	1.9g	_	1.7g	_	2.3g	3.7g		3.9g	2.3g	3.7g	塩 分
		★全粥24	10g	★全粥24	l0g	★全粥24		★全粥24	l0g	★全粥24	10g	
		鶏肉のカレー	一風味焼き	白身の照	焼き	鶏の照焼		鮭の西京	焼	焼肉炒め		
		がんも煮		白菜と麩の	の玉子とじ	切干大根	煮	豚肉と大	根の煮物	黒豆煮		
			芽の煮物					切昆布と竹の子の煮物			おひたし	
					(とろみ)			★味噌汁		★味噌汁		
Д		A : A : 10 / 1	(=,50)	A : N: 11	( )	A :/N::11	( )	A :%:"E/T	( )	A -71-11	(=15071)	
タ												
	<b>₩ ¥</b> / <b>π</b>	L. 1 18		1. 1. 19		1. 1. 19		L. 1 19		1. 1. 19		<b>₩ ¥</b> /π
<u>~</u>	栄養価										ご飯汁物セット	
食	エネルギー	158kcal					346kcal	177kcal	349kcal	191kcal	363kcal	エネルギー
	蛋白質	6.1g	9.8g	_			11.1g	8.5g	12.2g	7.2g	10.9g	蛋白質
	脂 質	8.4g	9.1g	6.5g	7.2g	9.5g	10.2g	7.6g	8.3g	9.0g	9.7g	脂 質
	炭水化物	15.0g	53.1g	15.2g	53.3g	15.5g	53.6g	19.1g	57.2g	20.4g	58.5g	炭水化物
	ナトリウム	793mg	1352mg	825mg	1384mg	794mg	1353mg	797mg	1356mg	889mg	1448mg	ナトリウム
	塩 分	2.0g	3.4g	2.1g	3.5g	2.0g	3.4g	2.0g	3.4g	2.3g	3.7g	塩 分
	栄養価										ご飯汁物セット	
Δ	エネルギー	419kcal					980kcal	494kcal	1010kcal		1027kcal	
合												
	蛋白質	17.2g	_	15.7g		_	28.4g	19.0g	30.1g	18.5g	29.6g	蛋白質
	脂質	20.0g	_	24.7g	_		26.5g	23.2g	25.3g	23.3g	25.4g	脂質
=1	炭水化物	41.3g		41.7g			159.4g	51.5g	165.8g	57.1g	171.4g	炭水化物
計	ナトリウム	2125mg	3802mg	2023mg	3700mg	2197mg	3874mg	2217mg	3894mg	2216mg	3893mg	ナトリウム
	塩 分	5.4g	9.7g	5.1g	9.4g	5.6g	9.9g	5.6g	9.9g	5.6g	9.9g	塩 分

### お食事の作り方

- ①ムースは冷蔵状態です。
- ②お受け取り後は冷蔵庫で保管ください



③ラベルに書いてある「○温め可」と「×温め不可」を確認







- ④温め方法は次の方法です
  - (あ) 湯せん
  - (い) 電子レンジ
- (あ) 湯せん 鍋に60℃くらいのお湯を 張り、ムースをカップの まま浮かべます。



次にフタをして15分程 温めます。追加で火はかけ ません。

(い) 電子レンジ お皿に移し、好みにカット してから、深めのお皿 に入れラップをし、電子 レンジにかけて下さい



電子レンジの参考条件 600W 20~25秒 200W 40~50秒←オススメ



④カップを下に向けて スプーンで空気を入れる ように剥がして、お皿や まな板に落とします。





【電子レンジの御注意】 ※電子レンジを掛け過ぎると破裂 や溶解をする事があります ※各電子レンジメーカーによって 条件が変わる場合があります

★はご飯・汁物セットのメニューです。おかずのみには付きません。 天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。

ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(嚥下用難者用食品)ではありません。 嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。