(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

					<u> </u>		· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·					XV - 7 U	271112011111111111111111111111111111111			
	3月	25日(月)	3月	26日(少	<u>(</u>)	3月	27日(水	()	3月	28日(オ	√)	3月	29日(金	<u>F</u>)	
	★ごはん15	0g		★ごはん15	i0g		★ごはん15	0g		★ごはん15	0g		★ごはん15	i0g		
	焼豆腐の含			ゆで玉子			鶏肉とジャ			ひじきとツナ		マト煮込み				
	牛肉とひじ			マヨネーズ			豆腐のかに		け	豚肉と大根			麩とえのき			
	キャベツと						春菊のなめ			えんどう豆			法蓮草とハ			
	★味噌汁(排	易げ・小松	(菜)				★すまし汁	(錦糸玉子	子・若芽)	★味噌汁(ノ	小松菜・切]干)	★味噌汁(オ	苦芽・キャ	ァベツ)	
朝	,	1		★すまし汁				1. 1. 18		ļ	1. 1. 18		 	1	T	
食	_ + \		ご飯汁物セット	_ + ., \	00.00	ご飯汁物セット	_ + \	おかず	ご飯汁物セット	_ + 12	おかず	ご飯汁物tット	_ + 12	おかず	ご飯汁物セット	
	エネルギー たんぱく質			エネルギー	167kcal		エネルギー	161kcal		エネルギー	195kcal		エネルギー	157kcal	414kcal 13. 2g	
		7.3g 10.4g		たんぱく質 脂質	10. 7g 9. 1g		たんぱく質 昨年	8. 5g 6. 6g		たんぱく質	10. 9g 10. 3g		たんぱく質	8. 0g 7. 9g	13. 2g 8. 7g	
	脂質 炭水化物	10. 4g 11. 0g		^{胆县} 炭水化物	9. 1g 9. 2g		脂質 炭水化物	16. 7g	7.9g 70.9g	脂質 炭水化物	10. 3g	11.1g 69.5g	脂質 炭水化物	7. 9g 13. 9g	68. 9g	
	ナトリウム	706mg		ナトリウム			ナトリウム	535mg		ナトリウム			ナトリウム		872mg	
	食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量		2. 2g	
	★ごはん15			★ごはん15			★ごはん15			★ごはん15			★ごはん15			
	ホキのガー			鶏の酒蒸し			アジの野菜	あんかけ		揚げ豆腐の			鮭のおろし			
	インゲンソ	テー		キャベツソ	テー		鶏ミンチと	小松菜の	煮物	菜の花のツ	ナ炒め		コーンと挽	肉の炒め	物	
	鶏肉と野菜	のクリー』		竹輪の五色			人参と春雨	のサラダ		若芽としら	すのおひ:	たし	ぜんまいと	コンニャク	7の炒め煮	
	南瓜とツナ			ブロッコリ			★味噌汁(豆	豆腐・巻麩	<u>ŧ</u>)	★すまし汁	(えのき・)	おつゆ麩)	★すまし汁	(椎茸・豆	[腐]	
	★味噌汁(茗	詩・キャ	ベツ)	ドレッシン												
尽				★味噌汁(しめじ・切]干)										
昼 食		+>.4.+°			ナンナンナ			ナノナノード	ご飯汁物セット	ŀ	ナンナンード	AF 11 45 1 1	ļ	+>.4\-		
	エネルギー		ご飯汁物セット	エネルギー	おかず 226kcal	ご飯汁物セット	エネルギー	おかず 229kcal		エネルギー	おかず 227kcal	ご飯汁物セット	エネルギー	おかず 225kcal	ご飯汁物セット 482kcal	
	エホルギー たんぱく質	15. 9g		エベルギー たんぱく質			エベルヤー たんぱく質	16. 3g	h	エベルギー たんぱく質	16. 9g	*	エベルギー たんぱく質		22. 6g	
	た7016 N 貝 脂質	13. 9g		脂質	11. 7g		た7016 N 貝 脂質	8. 6g		脂質	10. 4g		たのはく貝 脂質	10. 2g	11. 1g	
	炭水化物	17. 4g		炭水化物	15. 6g		炭水化物	20.7g	76. 0g	炭水化物	18. 7g	73. 2g	炭水化物	15. 0g	69. 7g	
	ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム	895mg		ナトリウム		+	ナトリウム		907mg	
	食塩相当量	1.8g	2. 5g	食塩相当量	1.7g	2. 3g	食塩相当量		2.9g	食塩相当量		2. 5g	食塩相当量	1. 9g	2. 3g	
間食	◎牛乳180g			◎牛乳180g		◎牛乳180g			◎牛乳180g				◎牛乳180g			
IFIE	◎キウイフ)g	◎オレンジ			◎キウイフ)g	◎グレープ		200g	⊚りんご15	_		
	★ごはん15			★ごはん15			★ごはん15 呀\			★ごはん15			★ごはん15			
	煮込みつく キヌサヤ	7J		ブリのごま 金時豆煮	酱油烷		豚ソース丼 竹の子のカ		フルルム	サワラの蒸 オクラ	し魚		鶏肉のマー ブロッコリ		急	
	イスッヤ ゴロゴロ野	芸の指拠な		並时立想 白菜と厚揚	げのレス	ムタ	野菜サラダ			オワフ 大根とベー	コンの老り	tt:/m	大豆と人参			
	鶏肉とオク			革の花のお		が温	ドレッシン			ゴボウのご			インゲンと		小み物	
	★すまし汁(★味噌汁(5=)	★ 味噌汁(で			★味噌汁(豆			★味噌汁(を			
<i>-</i>						,		,	, ,		_,,,	,		J	~	
夕食																
艮		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	
	エネルギー			エネルギー	245kcal		エネルギー	244kcal		エネルギー	221kcal		エネルギー	250kcal	513kcal	
	たんぱく質					·	たんぱく質	16.9g		たんぱく質		+	たんぱく質		21.5g	
	脂質	7. 8g	9. 1g	脂質	12. 1g	12.9g		13. 1g	13. 9g	脂質	9.9g	11.0g		13.3g	14. 2g	
	炭水化物	22. 7g		炭水化物	17. 9g		炭水化物	14. 7g		炭水化物	16. 7g		炭水化物	16. 1g	71. 9g	
	ナトリウム 食塩相当量	837mg 2.1g		ナトリウム 食塩相当量	770mg 2. 0g		ナトリウム 食塩相当量	851mg 2. 2g		ナトリウム 食塩相当量	927mg 2. 4g		ナトリウム 食塩相当量	530mg 1.3g	758mg 1.9g	
	及塩和コ里		ご飯汁物セット		おかず			おかず			おかず			おかず	T. 9g ご飯汁物セット	
	エネルギー			エネルギー	638kca1	1404kca1	エネルギー	634kcal	1415kcal	エネルギー	643kca1		エネルギー	632kcal	1409kcal	
	たんぱく質	40. 8g		たんぱく質			たんぱく質	41.7g		たんぱく質			たんぱく質		57. 3g	
合	脂質	32. 1g	35. 8g		32. 9g	35. 1g		28. 3g	31. 5g		30. 6g	33. 1g		31. 4g	34. 0g	
計	炭水化物	51.1g		炭水化物	42.7g	207. 1g	炭水化物	52.1g	216. 6g	炭水化物	49.7g	214. 6g	炭水化物	45. 0g	210. 5g	
	ナトリウム	2253mg		ナトリウム	2102mg		ナトリウム	2281mg		ナトリウム	2257mg		ナトリウム		2537mg	
	食塩相当量	5. 7g		食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量	5. 7g		食塩相当量		6. 5g	
合 計	エネルギー			エネルギー		1603kcal	エネルギー	835kcal	1616kcal	エネルギー			エネルギー		1616kcal	
П	たんぱく質	48. 2g 39. 1g	64. 5g 42. 8g	たんぱく質	49. 3g 39. 9g	64. 8g 42. 1g	たんぱく質	49.1g 35.3g		たんぱく質	51. 4g 37. 6g		たんぱく質	47. 4g	63. 4g 41. 1g	
	112 55				39 99	4Z. Ig	畑 貝	აა. აg	38. 5g	畑 貝	57. 0g	40.1g	畑 貝	38. 5g	41. Ig	
間	脂質 炭水化物						炭水化物	81 Om		炭水化物	77 50	242 40	炭水化物	76 Qm	2/12 /10	
食	炭水化物	80. 0g	244. 2g	炭水化物	70.9g	235. 3g	炭水化物 ナトリウム	81.0g 2358mg	245. 5g	炭水化物 ナトリウム	77.5g 2333mg		炭水化物 ナトリウム	76.9g 1960mg	242. 4g 2611mg	
食			244.2g 2998mg		70.9g 2178mg	235.3g 2825mg	炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	81.0g 2358mg 6.0g	245.5g 3032mg	炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	2333mg	2935mg	炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	1960mg	242. 4g 2611mg 6. 6g	

- ※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

エネルギー 260kcal 453kcal エネルギー 226kcal 419kcal エネルギー 229kcal 422kcal エネルギー 239kcal 432kcal エネルギー 225kcal 418kcal たんぱく質 15.9g 19.2g たんぱく質 14.7g 18.0g たんぱく質 16.3g 19.6g たんぱく質 16.2g 19.5g たんぱく質 17.3g 20.6g 18.1g 11.7g 12.2g 18.1g 11.7g 12.2g 18.1g 11.7g 12.2g 18.1g 11.7g 12.2g 18.1g 10.3g 10.8g 10.2g 10.2g 10.7g 10.2g 10.7g 10.2g 10.7g 10.2g 10.7g 10.2g 10.7g 10.2g								~				/ 17	X 0 · 9 0	が巾氏主治協问組合		
# 本にはい20g		3月	25日(月)	3月	26日(火	<u>()</u>	3月	27日(zk	:)	3月	28日(木	()	3月	29日(金	?)
韓国とジャナギの場所				-			•			•						
### 中央・マッとでありかかま マヨキーズ (小袋) とっま物はていますのまた。 日本 かって (おおり) というでは、			_			о в							マト者込み			
# キャベッとベーコンの和え物 できま掛けと小松窓の高がたし 本面ののかこれえ スルビラ面の珠像で3日れえ 法重差とハムのマリーネ・キャベッとが、1950ca1 (390cca1 エネルギー (1950ca1 (390cca1) エネルギー (1950ca1 (390cca1) エネルギー (1950ca1) エネルギー (1950ca1 (390cca1) エネルギー (1950ca1) エネルギー (1950ca1 (390cca1) エネルギー (1950ca1) エネルギー				者		(小垈)										
# キャベンと悪し場の学予和え							考がたし			,						
おかす 三級セリ 「おかす 三級セリ おかす 三級セリ おかす 三級セリ おかす 三級セリ 「おかす 三級・ 「おかす 三級セリ 「おかす 」」 「おかす 三級セリ 「おかす 三級セリ 「おかす 」」 「おかす 三級セリ 「おかす 三級セリ 「おかす 」」 「おかす 三級セリ 「おかす 」」 「おかす 三級セリ 「おかす 三級セリ 「おかす 三級セリ 「おかす 三級セリ 「おかす 三級セリ 「おかす 」」 「おかす 三級セリ 「おかす 」」 「おか		ヤヤハフと	ハーコン	リルル物				住業のなめ	二仙人		えんとう豆	の味噌(:	ᄀᄱᄾ		ムのマリー	ーか
本人上子 1.5 1					 キャヘッと	烝し馬の:	羊士和え									
本人上子 1.5 1	朝		1. 1 18			1. 1. 18		ļ	1. 1. 18	**=: .	ļ	1. 1. 18	84=	ļ	1. 1. 18	**=: :
エネルギー 1980ccal 398ccal 1.50.4 1.90.5	食															
勝実 1.0.4 1.0.9 1. 10.9 1.0 1.0 2.0 10.9 1.0 1.0 1.0 1.0 1.0 1.0 1.0 1.0 1.0 1.0			166kca1	359kca1	エネルギー	16/kcal	360kca1	エネルギー	161kcal	354kcal	エネルギー	195kcal	388kca1	エネルギー	15/kcal	
 廃水化物。 1.1.0g。 52.9g。 炭水化物。 9.2g。 55.8g。 成水化物。 1.6.2g。 58.6g。 炭水化物。 1.4.3g。 56.2g。 炭水化物。 1.3.g。 大きした 50mg。 2.5mg。 2.5mg。										11.8g	たんぱく質	10. 9g				11. 3g
ナトリウム 70mm ナトリウム 59mm 大リウム 53mm ナリウム 53mm 53mm ナリウム 50mm 50																
★信任120g			11. 0g										56. 2g	炭水化物		55. 8g
*** 本ではん1/20g *** 本ではん1/20g *** 本ではん1/20g *** 本ではん1/20g *** *** 本ではか1/20g *** *** *** *** *** *** *** *** *** *																598mg
# ホキのガーリックオイル使き インゲンテー 第3とデモ・小松製の表彰				1.8g			1. 7g						1.3g			1.5g
# マングンソテー																
精肉と野菜のウリーム素込み 大きな		ホキのガー	リックオ・	イル焼き				アジの野菜	あんかけ					鮭のおろし	煮	
京田		インゲンソ	テー		キャベツソ	テー		鶏ミンチと	小松菜の	煮物	菜の花のツ	ナ炒め				
FLOVOSON TANK Table Tank Tab		鶏肉と野菜	のクリー.	ム煮込み	竹輪の五色	きんぴら		人参と春雨	のサラダ		春雨の酢の	物		ぜんまいと	コンニャク	の炒め煮
おかず 二版セナト おかず 100000000000000000000000000000000000		南瓜とツナ	のサラダ		ブロッコリ	一のサラ	ダ									
エネルギー 260kcal は 58kcal エネルギー 228kcal は 18kcal エネルギー 27kcal は 18kcal エネルギー 28kcal は 18					ドレッシン	グ(小袋))	ĺ								
エネルギー 260kcal は 55kcal エネルギー 220kcal は 19kcal エネルギー 27kcal は 42kcal エネルギー 220kcal は 12km² 12km² 12km² 12km² 14km² 18kcal エネルギー 220kcal は 12km² 12km² 14km² 18kcal エネルギー 220kcal は 12km² 12km² 14km² 18kcal エネルギー 220kcal は 12km² 12km² 11km²					ĺ			ĺ								
エネルギー 260kcal 43kcal エネルギー 226kcal 48kch 1 エネルギー 270kcal 48kcal たんぱく質 15.9g 19.2g たんぱく質 14.7g 18.0g たんぱく質 16.3g 19.6g たんぱく質 16.2g 19.5g たんぱく質 17.3g 20.6g 度 大んぱく質 17.3g 11.2g 開資 1.5g 10.2g 度 放水化物 17.4g 19.3g 皮水化物 15.6g 57.5g 皮水化物 20.7g 52.6g 皮水化物 17.4g 19.3g 20.6g 度 大んぱく質 17.3g 10.2g 度 皮水化物 17.4g 19.3g 皮水化物 15.6g 57.5g 皮水化物 20.7g 52.6g 皮水化物 17.4g 19.3g 20.6g 皮木化物 17.4g 19.3g 20.6g 皮水化物 17.4g 19.3g 20.6g 皮水化物 20.7g 52.6g 皮水化物 20.8g 皮水化物 15.0g 65.9g 大トリウム 570mg 20.4g 20.7g 52.6g 皮水化物 20.7g 52.6g	少															
エネルギー 260kcal 450kcal エネルギー 220kcal 422kcal エネルギー 229kcal 428kcal エネルギー 229kcal エネルギー 229kcal 428kcal エネルギー 229kcal エネルギー 229kcal 428kcal 428kcal エネルギー 229kcal 428kcal 428k	及															ご飯セット
開質 13.9 g 14.4 g 開質 11.7 g 12.2 g 開資 10.7 g		エネルギー	260kcal													418kcal
放水化物		たんぱく質	15.9g	19. 2g	たんぱく質	14.7g	18. 0g	たんぱく質	16.3g	19.6g	たんぱく質	16. 2g	19.5g	たんぱく質	17. 3g	
放水化物		脂質	13.9g	14. 4g	脂質	11. 7g				9.1g	脂質	10. 3g				10.7g
*** 大・リウム 710mg 711mg ナトリウム 678mg 679mg ナトリウム 885mg 896mg サトリウム 709mg 710mg ナトリウム 759mg 760mg 食塩相当量 1.8g 1.8g 食塩相当量 1.8g 1.8g 食塩相当量 1.8g 1.8g 食塩相当量 1.8g 1.8g 食塩相当量 1.9g 1.9g 1.9g 1.9g 1.9g 1.9g 0キ乳180g 0サローブフルーツ150g ★ごはん120g ★ごはん12		炭水化物	17. 4g	59. 3g	炭水化物							21. 9g	63.8g	炭水化物	15. 0g	56. 9g
食塩相当量 1.8g 1.8g 食塩相当量 1.7g 1.7g 食塩相当量 2.3g 2.3g 食塩相当量 1.8g 1.8g 食塩相当菌 1.9g 1.2g			710mg	711mg	ナトリウム	678mg			895mg	896mg	ナトリウム	709mg	710mg	ナトリウム	759mg	
●キウイフルーツ150g				1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2. 3g	2. 3g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g
*ごはん120g **ごはん120g **ごはん	問合															
素込みつくね キスサヤ	间及	◎キウイフ	ルーツ150)g	◎オレンジ	200g		◎キウイフ	ルーツ150	g			200g	⊚りんご15	0g	
キヌサヤ 一日 日本 日本 日本 日本 日本 日本 日本		★ごはん12	0g													
対している 日菜と厚揚げのとろみ煮 野菜サラダ 大根とベーコンの煮物			ね			醤油焼						し煮				煮
鶏肉とオクラの中華風 菜の花のおひたし ドレッシング(小袋) ゴボウのごま味噌和え インゲンとえのきの炒め物 マンゲンとえのきの炒め物 エネルギー 231kcal 424kcal エネルギー 245kcal 438kcal エネルギー 244kcal 437kcal エネルギー 221kcal 414kcal エネルギー 250kcal 443kcal たんぱく質 17. 6g 20. 9g たんぱく質 16. 0g 19. 3g たんぱく質 16. 9g 20. 2g たんぱく質 15. 9g 19. 2g たんぱく質 16. 0g 19. 3g 度水化物 17. 9g 59. 8g 炭水化物 17. 9g 50. 6g 炭水化物 16. 7g 58. 6g 炭水化物 16. 1g 53 lmg 53 lmg 53 lmg 7 lmg 77 lmg 19. 2g たんぱく質 48. 2g 2. 2g 食塩相当量 2. 2g 2. 2g 食塩相当量 2. 2g 2. 2g 食塩相当量 2. 2g 2. 4g 食塩相当量 1. 3g 1. 4g 2. 1 lmg 12. 1		キヌサヤ			金時豆煮					ろ炒め						
### おかず ご飯セット と31kcal 424kcal エネルギー 245kcal 438kcal エネルギー 244kcal 437kcal エネルギー 221kcal 414kcal エネルギー 250kcal 443kcal たんぱく質 17.6g 17.6g 17.6g 17.6g 17.6g 18.3g 18.3g 18.3g 18.3g 12.1g 12.6g 18.3g 13.1g 13.6g 18.3g 9.9g 10.4g 18.3g 13.3g 13.					白菜と厚揚	げのとろ	み煮							大豆と人参	の煮物	
おかず ご飯セット このはできません。 このはできませんできません。 このはできません。 このはで		鶏肉とオク	ラの中華原	虱	菜の花のお	ひたし		ドレッシン	グ(小袋)		ゴボウのご	ま味噌和	え	インゲンと	えのきのタ	少め物
おかず ご飯セット このはできたんぱく質 17.6g 20.9g たんぱく質 16.0g 19.3g 12.1g 12.6g 間質 12.1g 12.6g 間質 12.1g 12.6g 間質 13.3g 13.8g おかず このはない 14.7g 56.6g 炭水化物 14.7g 56.6g 大んぱく質 16.7g 58.0g 大んぱく質 16.1g 16.1g 58.0g 大んぱく質 16.1g 58.0g 大んぱく質 16.1g 58.0g 大んぱく質 16.1g 16.1g 58.0g 大んぱく質 16.1g																
おかず ご飯セット このはできたんぱく質 17.6g 20.9g たんぱく質 16.0g 19.3g 12.1g 12.6g 間質 12.1g 12.6g 間質 12.1g 12.6g 間質 13.3g 13.8g おかず このはない 14.7g 56.6g 炭水化物 14.7g 56.6g 大んぱく質 16.7g 58.0g 大んぱく質 16.1g 16.1g 58.0g 大んぱく質 16.1g 58.0g 大んぱく質 16.1g 58.0g 大んぱく質 16.1g 16.1g 58.0g 大んぱく質 16.1g	₽ P															
おかず こ版セット	合															
たんぱく質 17.6g 20.9g たんぱく質 16.0g 19.3g たんぱく質 16.9g 20.2g たんぱく質 15.9g 19.2g たんぱく質 16.0g 19.3g 脂質 7.8g 8.3g 脂質 12.1g 12.6g 脂質 13.1g 13.6g 脂質 9.9g 10.4g 脂質 13.3g 13.8g 炭水化物 22.7g 64.6g 炭水化物 17.9g 59.8g 炭水化物 14.7g 56.6g 炭水化物 16.7g 58.6g 炭水化物 16.1g 58.0g ナトリウム 837mg 838mg ナトリウム 770mg 771mg ナトリウム 851mg 852mg ナトリウム 927mg 928mg ナトリウム 530mg 531mg 食塩相当量 2.1g 2.1g 食塩相当量 2.0g 2.0g 食塩相当量 2.2g 2.2g 食塩相当量 2.4g 2.4g 食塩相当量 1.3g 1.4g 1.3g 1.3g 1.3g 1.3g 1.3g 1.3g 1.3g 1.3	R		おかず	ご飯セット								おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
たんぱく質 17.6g 20.9g たんぱく質 16.0g 19.3g たんぱく質 16.9g 20.2g たんぱく質 15.9g 19.2g たんぱく質 16.0g 19.3g 脂質 7.8g 8.3g 脂質 12.1g 12.6g 脂質 13.1g 13.6g 脂質 9.9g 10.4g 脂質 13.3g		エネルギー	231kcal	424kcal	エネルギー		438kcal	エネルギー	244kcal			221kcal	414kcal	エネルギー	250kcal	
炭水化物 22.7g 64.6g 炭水化物 17.9g 59.8g 炭水化物 14.7g 56.6g 炭水化物 16.7g 58.6g 炭水化物 16.1g 58.0g ナトリウム 837mg 838mg ナトリウム 771mg ナトリウム 851mg 852mg ナトリウム 927mg 928mg ナトリウム 530mg 531mg 塩塩相当量 2.1g 全塩相当量 2.0g 全塩相当量 2.2g 金塩相当量 2.4g <		たんぱく質	17. 6g	20. 9g	たんぱく質	16. 0g	19.3g	たんぱく質	16.9g	20. 2g	たんぱく質	15. 9g	19. 2g	たんぱく質	16. 0g	
炭水化物 22. 7g 64. 6g 炭水化物 17. 9g 59. 8g 炭水化物 14. 7g 56. 6g 炭水化物 16. 7g 58. 6g 炭水化物 16. 1g 58. 0g ナトリウム 837mg 838mg ナトリウム 770mg 771mg ナトリウム 851mg 852mg ナトリウム 927mg 928mg ナトリウム 530mg 531mg 食塩相当量 2. 1g 2. 1g 2. 1g 2. 0g 食塩相当量 2. 0g 食塩相当量 2. 2g 食塩相当量 2. 4g 2. 4g 2. 4g 2. 4g 2. 4g 食塩相当量 1. 3g 1. 2g 1. 3g 1. 2g 1. 3g 1. 2g 2. 2g 2. 2g 食塩相当量 2. 4g		脂質	7.8g	8.3g	脂質	12. 1g	12.6g	脂質				9.9g	10.4g	脂質	13.3g	13.8g
ナトリウム 837mg 838mg ナトリウム 770mg 771mg ナトリウム 851mg 852mg ナトリウム 927mg 928mg ナトリウム 530mg 531mg 食塩相当量 2.1g 2.1g 食塩相当量 2.0g 2.0g 食塩相当量 2.2g 2.2g 2.4g 2.4g 2.4g 食塩相当量 1.3g 1.4g おかず ご飯せり 1.4g 1.1g 1.1g 1.1g 1.1g 1.23kcal 1.21kcal エネルギー 63kcal 1.21kcal エネルギー 65kcal 1.23kcal 1.2xルギー 63kcal 1.21kcal エネルギー 65kcal 1.23kcal 1.21kcal エネルギー 65kcal 1.23kcal エネルギー 63kcal 1.21kcal エネルギー 65kcal 1.23kcal 1.2xルギー 62kcal 1.			22.7g			17. 9g						16. 7g	58.6g	炭水化物	16.1g	58. 0g
おかず ご飯セット おかず ご飯セット おかず ご飯tット おもず こまれ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				838mg	ナトリウム	770mg	771mg	ナトリウム	851mg	852mg	ナトリウム				530mg	
エネルギー 657kcal 1236kcal 1236kcal 1236kcal 1217kcal 127kcal 127kcal 123kcal 1213kcal 123kcal 123kcal 123kcal 123kcal 123kcal 123kcal 1211kcal 123kcal 123kcal 123kcal 123kcal 123kcal 123kcal 1211kcal 123kcal		食塩相当量	2. 1g		食塩相当量		2. 0g	食塩相当量	2. 2g		食塩相当量			食塩相当量	1. 3g	
たんぱく質 40.8g 50.7g たんぱく質 41.4g 51.3g たんぱく質 41.7g 51.6g たんぱく質 43.0g 52.9g たんぱく質 41.3g 51.2g 計算 32.1g 33.6g 脂質 32.9g 34.4g 脂質 28.3g 29.8g 脂質 30.5g 32.0g 脂質 31.4g 32.9g 計 大りつム 51.1g 176.8g 炭水化物 42.7g 168.4g 炭水化物 52.1g 177.8g 炭水化物 52.9g 178.6g 炭水化物 45.0g 170.7g ナトリウム 2253mg 2256mg ナトリウム 2102mg 2105mg ナトリウム 2281mg 2284mg ナトリウム 2146mg 2149mg ナトリウム 1886mg 1889mg 食塩相当量 5.7g 5.7g 食塩相当量 5.3g 5.4g 食塩相当量 5.8g 5.8g 食塩相当量 5.5g 5.5g 4.8g 4.8g たんぱく質 48.2g 58.1g たんぱく質 49.3g 59.2g たんぱく質 49.1g 59.0g たんぱく質 40.6g </th <th></th> <th>ご飯セット</th>																ご飯セット
たんぱく質 40.8g 50.7g たんぱく質 41.4g 51.3g たんぱく質 41.7g 51.6g たんぱく質 43.0g 52.9g たんぱく質 41.3g 51.2g 計算 32.1g 33.6g 脂質 32.9g 34.4g 脂質 28.3g 29.8g 脂質 30.5g 32.0g 脂質 31.4g 32.9g 計成水化物 51.1g 176.8g 炭水化物 42.7g 168.4g 炭水化物 52.1g 177.8g 炭水化物 52.9g 178.6g 炭水化物 45.0g 170.7g ナトリウム 2253mg 2256mg ナトリウム 2102mg 2102mg ナトリウム 2281mg 2284mg ナトリウム 2146mg 2149mg ナトリウム 1886mg 1889mg 食塩相当量 5.7g 5.7g 食塩相当量 5.3g 5.4g 食塩相当量 5.8g 5.8g 食塩相当量 5.5g 5.5g 食塩相計量 4.8g 4.8g たんぱく質 48.2g 5.8g 5.4g 食塩相当量 5.8g 5.8g 食塩相当量 5.5g 5.5g				1236kcal	エネルギー	638kcal							1234kcal	エネルギー		
計 炭水化物 51.1g 176.8g 炭水化物 42.7g 168.4g 炭水化物 52.1g 177.8g 炭水化物 52.9g 178.6g 炭水化物 45.0g 170.7g ナトリウム 2253mg 2256mg ナトリウム 2102mg 2105mg ナトリウム 2281mg 2284mg ナトリウム 2146mg 2149mg ナトリウム 1886mg 1889mg 食塩相当量 5.7g 5.7g 食塩相当量 5.3g 5.4g 食塩相当量 5.8g 5.8g 食塩相当量 5.5g 5.5g 食塩相当量 4.8g 4.8g エネルギー 858kcal 1437kcal エネルギー 837kcal 1416kcal エネルギー 835kcal 1414kcal エネルギー 852kcal 1431kcal エネルギー 839kcal 1418kcal 計算 48.2g 58.1g たんぱく質 49.3g 59.2g たんぱく質 49.1g 59.0g たんぱく質 50.7g 60.6g たんぱく質 47.4g 57.3g 脂質 39.1g 40.6g 脂質 39.9g 41.4g 脂質 35.3g 36			40.8g	50.7g	たんぱく質	<u></u>			41.7g	51.6g	たんぱく質	43. 0g	52.9g	たんぱく質		
ナトリウム 2253mg 2256mg ナトリウム 2102mg 2105mg ナトリウム 2281mg 2284mg ナトリウム 2146mg 2149mg ナトリウム 1886mg 1889mg 食塩相当量 5.7g 5.7g 食塩相当量 5.3g 5.4g 食塩相当量 5.8g 5.8g 食塩相当量 5.5g 5.5g 食塩相当量 4.8g 4.8g 合 エネルギー 858kcal 1437kcal エネルギー 837kcal 1416kcal エネルギー 835kcal 1414kcal エネルギー 839kcal 1418kcal さんぱく質 48.2g 58.1g たんぱく質 49.3g 59.2g たんぱく質 49.1g 59.0g たんぱく質 50.7g 60.6g たんぱく質 47.4g 57.3g 脂質 39.1g 40.6g 脂質 39.9g 41.4g 脂質 35.3g 36.8g 脂質 37.5g 39.0g 脂質 47.4g 57.3g 成水化物 80.0g 205.7g 炭水化物 70.9g 196.6g 炭水化物 81.0g 206.7g 炭水化物 80.7g																
食塩相当量 5.7g 食塩相当量 5.3g 5.4g 食塩相当量 5.8g 5.8g 食塩相当量 5.5g 5.5g 食塩相当量 4.8g 4.8g 合 け したんぱく質 エネルギー 858kcal 1437kcal エネルギー 837kcal 1416kcal エネルギー 835kcal 1414kcal エネルギー 839kcal 1418kcal さんぱく質 48.2g 58.1g たんぱく質 49.3g 59.2g たんぱく質 49.1g 59.0g たんぱく質 50.7g 60.6g たんぱく質 47.4g 57.3g 脂質 39.1g 40.6g 脂質 39.9g 41.4g 脂質 35.3g 36.8g 脂質 37.5g 39.0g 脂質 38.5g 40.0g 炭水化物 80.0g 205.7g 炭水化物 70.9g 196.6g 炭水化物 81.0g 206.7g 炭水化物 80.7g 206.4g 炭水化物 76.9g 202.6g よとりりつム 2330mg 2330mg ナトリウム 2178mg 2181mg ナトリウム 2358mg 2361mg ナトリウム 2222mg 2225mg<	計	炭水化物														
合計 したんぱく質 48.2g 58.1g たんぱく質 49.3g 59.2g たんぱく質 49.1g 59.0g たんぱく質 50.7g 60.6g たんぱく質 47.4g 57.3g 脂質 39.1g 40.6g 脂質 39.9g 41.4g 脂質 35.3g 36.8g 脂質 37.5g 39.0g 脂質 38.5g 40.0g 炭水化物 80.0g 205.7g 炭水化物 70.9g 196.6g 炭水化物 81.0g 206.7g 炭水化物 80.7g 206.4g 炭水化物 76.9g 202.6g ナトリウム 2330mg 2333mg ナトリウム 2178mg 2181mg ナトリウム 2358mg 2361mg ナトリウム 2222mg 2225mg ナトリウム 1960mg 1963mg 食塩相当量 5.9g 5.9g 食塩相当量 5.5g 5.5g 食塩相当量 5.5g 5.5g 食塩相当量 5.0g ※ ※献立は予告無く変更することがあります。																1889mg
計 たんぱく質 48.2g 58.1g たんぱく質 49.3g 59.2g たんぱく質 49.1g 59.0g たんぱく質 50.7g 60.6g たんぱく質 47.4g 57.3g 脂質 39.1g 40.6g 脂質 39.9g 41.4g 脂質 35.3g 36.8g 脂質 37.5g 39.0g 脂質 38.5g 40.0g 炭水化物 80.0g 205.7g 炭水化物 70.9g 196.6g 炭水化物 81.0g 206.7g 炭水化物 80.7g 206.4g 炭水化物 76.9g 202.6g ナトリウム 2330mg 2333mg ナトリウム 2178mg 2181mg ナトリウム 2358mg 2361mg ナトリウム 2222mg 2225mg ナトリウム 1960mg 1963mg 食塩相当量 5.9g 5.9g 食塩相当量 5.5g 5.5g 6.0g 6.0g 食塩相当量 5.7g 5.7g 食塩相当量 5.0g ※献立は予告無く変更することがあります。 ※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。																
指質 39.1g 40.6g 脂質 39.9g 41.4g 脂質 35.3g 36.8g 脂質 37.5g 39.0g 脂質 38.5g 40.0g 炭水化物 80.0g 205.7g 炭水化物 70.9g 196.6g 炭水化物 81.0g 206.7g 炭水化物 80.7g 206.4g 炭水化物 76.9g 202.6g ナトリウム 2330mg 2333mg ナトリウム 2178mg 2181mg ナトリウム 2358mg 2361mg ナトリウム 2222mg 2225mg ナトリウム 1960mg 1963mg 食塩相当量 5.9g 5.9g 食塩相当量 5.5g 6.0g 食塩相当量 5.0g 5.0g ※献立は予告無く変更することがあります。 ※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。																
脂質 39.1g 40.6g 脂質 39.9g 41.4g 脂質 35.3g 36.8g 脂質 37.5g 39.0g 脂質 38.5g 40.0g 炭水化物 80.0g 205.7g 炭水化物 70.9g 196.6g 炭水化物 81.0g 206.7g 炭水化物 80.7g 206.4g 炭水化物 76.9g 202.6g ナトリウム 2330mg 2333mg ナトリウム 2178mg 2181mg ナトリウム 2358mg 2361mg ナトリウム 2222mg 2225mg ナトリウム 1960mg 1963mg 食塩相当量 5.9g 5.9g 食塩相当量 5.5g 5.5g 食塩相当量 6.0g 6.0g 食塩相当量 5.7g 5.7g 食塩相当量 5.0g 5.0g ※献立は予告無く変更することがあります。	計	たんぱく質							49.1g						47. 4g	
食 灰水化物 80.0g 205.7g 灰水化物 70.9g 196.6g 灰水化物 81.0g 206.7g 灰水化物 80.7g 206.4g 灰水化物 76.9g 202.6g よりりつより 2330mg 2333mg ナトリウム 2178mg 2181mg ナトリウム 2358mg 2361mg ナトリウム 2222mg 2225mg ナトリウム 1960mg 1963mg 食塩相当量 5.9g 5.9g 食塩相当量 5.5g 5.5g 食塩相当量 6.0g 食塩相当量 5.7g 5.7g 食塩相当量 5.0g 5.0g ※献立は予告無く変更することがあります。 ※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。	問		h======	40. 6g	脂質	39.9g	41.4g	脂質	35.3g				39. 0g	脂質	38. 5g	
込 食塩相当量ナトリウム2333mgナトリウム2178mg2181mgナトリウム2358mg2361mgナトリウム2222mg2222mgナトリウム1960mg1963mg食塩相当量5.9g5.9g食塩相当量5.5g5.5g食塩相当量6.0g6.0g食塩相当量5.7g5.7g食塩相当量5.0g5.0g※献立は予告無く変更することがあります。※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。				205. 7g	炭水化物	70.9g	196. 6g	炭水化物		206. 7g	炭水化物	80. 7g	206. 4g	炭水化物	76.9g	202. 6g
<mark> </mark>						2178mg			2358mg				2225mg	ナトリウム	1960mg	1963mg
						5. 5g	5. 5g	食塩相当量								
	※献					. ,										

- ※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。
- ※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。
- ※「◎」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。

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

							\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\								
	3月	25日(月	1)	3月	26日(リ	<u>()</u>	3月	27日(カ	()	3月	28日(オ	₹)	3月	29日(金	<u>}</u>)
	★ごはん15		• /	★ごはん15		**	★ごはん15		.,	★ごはん15			★ごはん15		_,
	豚肉と厚揚			ゆで玉子	705		豆腐ステー			若芽とじゃ	.T の炒り	ប្ បា	ミンチとじ	もが生の:	提げ者
	レンコンと		н <i>4</i> л	マヨネーズ	* (小代)		さつま芋の			野菜のおろ		91-	春雨のサラ		図いた
							スパゲッテ					-			
	法蓮草とさ	つま手の	和風味	ナスの炒り		1-T-T-	人ハケッテ	イサフタ		キャベツの	日トレ和	え	大根とひじ	さの魚物	
				もずくとな	めこのニ	朴 齊									
													<u> </u>		
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	エベルキー	235kcal		エネルギー			エネルギー	321kcal		エネルギー	237kcal		エネルギー		528kcal
	たんはく自	6. 2g	10.3g	たんぱく質			たんぱく質	5. 7g		たんぱく質	4. 5g		たんぱく質	5. 4g	9.5g
	脂質	13.8g	14. 4g	脂質	21.3g		脂質	20.6g	21. 2g	脂質	17. 1g	17. 7g	脂質	16.7g	17. 3g
	炭水化物	20.7g	73. 5g	炭水化物	18. 6g	71.4g	炭水化物	27.7g	80. 5g	炭水化物	16.8g	69.6g	炭水化物	28. 2g	81. 0g
	ナトリウム	519mg	520mg	ナトリウム カリウム	501mg	502mg	ナトリウム	475mg	476mg	ナトリウム	592mg	593mg	ナトリウム	517mg	518mg
	ナトリウム カリウム	420mg	481mg	カリウム	201mg		カリウム	307mg	368mg	ナトリウム カリウム	409mg	470mg	ナトリウム カリウム	450mg	511mg
	リン	122mg	187mg	リン	97mg	162mg	リン	89mg	154mg	リン	87mg		リン	94mg	159mg
	食塩相当量	1. 3g	1.3g	食塩相当量	1.3g	1. 3g	食塩相当量	1. 2g	1. 2g	食塩相当量	1.5g	1. 5g	食塩相当量	1. 3g	1.3g
	★ごはん15			★ごはん15			★ごはん15			★ごはん15			★ごはん15		
	煮込みタン	・ドリーチ	キン	豚ばら肉炒	め		白身魚のム	ニエル		揚げ豆腐の	南蛮づけ		鮭の竜田揚	_i げ	
	スナップえ			ジャガ芋き			ジャガ芋の			牛ごぼうの			甘酢あんか		
	野菜のトマ			れんこんサ			若芽と春雨			大根なます			ナスの油炒		
	マカロニサ									7 12 5 5			コールスロ		
		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	Ì	おかず	ご飯セット	†	おかず	ご飯セット
垣	エネルギー	388kcal		エネルギー			エネルギー	312kcal		エネルギー	347kcal	590kcal	エネルギー		614kcal
食	アームリエく 省		16. 0g	たんぱく質			たんぱく質	12. 1g		たんぱく質	11. 1g		たんぱく質		15. 4g
	脂質	25. 4g	26. 0g	脂質	26. 7g		脂質	12. 6g	13. 2g	脂質	17. 8g	18. 4g	脂質	25. 6g	26. 2g
	炭水化物	26. 1g	78. 9g	炭水化物	28. 8g		炭水化物	35. 5g	88. 3g	炭水化物	34. 3g	87. 1g	炭水化物	23. 5g	76. 3g
	大人口力/	346mg	347mg	大人口点 /	698mg		ナトリウム	413mg	414mg	大人口也/	743mg	744mg	大人110/	613mg	614mg
	ナトリウム カリウム	447mg	508mg	ナトリウム カリウム	650mg	711mg	カリウム	535mg	596mg	ナトリウム カリウム	551mg	612mg	ナトリウム カリウム	508mg	569mg
	リン	128mg	193mg	リン	154mg	219mg	リン	195mg		リン	171mg	236mg	リン	158mg	223mg
	食塩相当量			食塩相当量			リン 食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量		
四.			0. 9g	◎みかん(台		I. og			75g	及塩性ヨ里 ○黄桃(缶)		1.9g			1.6g
IE)							◎パイナッ		75g				◎みかん(f		
[F]	★ごはん15	0g		★ごはん18	o0g		★ごはん 15	0g		★ごはん15	0g		★ごはん15	0g	
IEJ	★ごはん15 ブリの蒲焼	0g		★ごはんだ 赤魚の天ぷ	00g ら		★ごはんだ ナスと鶏肉	0g のしぎ焼		★ごはん15 ハッシュド	0g ポーク	性 李	★ごはん18 スペイン風	i0g .オムレツ	
[H]	★ごはん15 ブリの蒲焼 オクラ	00g		★ごはんだ 赤魚の天ぷ 人参グラッ	00g ら		★ごはん10 ナスと鶏肉 蓮根と人参	0g のしぎ焼 :の炒り煮		★ごはん15 ハッシュド 野菜のバジ	0g ポーク ルチーズ		★ごはんだ スペイン風 スパトマト	0g lオムレツ 炒め	
[H]	★ごはん15 ブリの蒲焼 オクラ スイートお	0g : :さつ		★ごはんで 赤魚の天ぷ 人参グラッ 天つゆ	00g ぷら セ		★ごはんだ ナスと鶏肉	0g のしぎ焼 :の炒り煮		★ごはん15 ハッシュド	0g ポーク ルチーズ		★ごはんだ スペイン風 スパトマト 菜の花のク	0g オムレツ 炒め リーム煮	・チサラダ
E).	★ごはん15 ブリの蒲焼 オクラ	0g : :さつ		★ごはんだ 赤魚の天ぶ 人参グラッ 天つゆ マーボ春雨	00g ら ・セ		★ごはん10 ナスと鶏肉 蓮根と人参	0g のしぎ焼 :の炒り煮		★ごはん15 ハッシュド 野菜のバジ	0g ポーク ルチーズ		★ごはんだ スペイン風 スパトマト	0g オムレツ 炒め リーム煮	こそサラダ
	★ごはん15 ブリの蒲焼 オクイート菜 五目野菜の	0g : : さつ :甘酢和え	┃ ご 谷石 セット	★ごはんで 赤魚の天ぷ 人参グラッ 天つゆ	00g ぷら セ Ī -ラダ	ご合石セット	★ごはん10 ナスと鶏肉 蓮根と人参	0g のしぎ焼 :の炒り煮 :ちゃ	J	★ごはん15 ハッシュド 野菜のバジ	0g ポーク ルチーズ カロニサ	ラダ	★ごはんだ スペイン風 スパトマト 菜の花のク	00g lオムレツ 炒め リーム煮 ツナの青じ	
5	★ごはん15 ブリクラート菜 スエ目野菜の	0g さつ 甘酢和え おかず	ご飯セット 507kca	★ごはんで 赤魚の天ぷ 人参グラッ 天つゆ マーボ春雨 カラフルサ	00g ぷら セ i -ラダ おかず	ご飯セット 563kca	★ごはんで ナスと鶏肉 蓮根と人参 レモンかほ	Og のしぎ焼 :の炒り煮 たゃ おかず	ご飯セット	★ごはん15 ハッシュド 野菜のバジ ミックスマ	0g ポーク ルチーズ カロニサ おかず	ラダ ご飯セット	★ごはんだ スペインス スパトマト 菜の花のク さつま芋と	00g オムレツ 炒め リーム煮 ツナの青じ	ご飯セット
与 会	★ごはん15 ブリの蒲焼 オクラートお 五目野菜の	0g さつ 甘酢和え おかず 354kcal	597kcal	★ごはんだ 赤魚の天ぷ 人参グラッ 天つゆ マーボ春雨 カラフルサ	00g ら セ - ラダ おかず 320kcal	563kcal	★ごはんだけると ナスと鶏肉 蓮根と人参 レモンかほ	Og のしぎ焼 の炒り煮 ちゃ おかず 399kcal	ご飯セット 642kcal	★ごはん15 ハッシュド 野菜のバジ ミックスマ エネルギー	0g ポーク ルチーズ カロニサ おかず 419kcal	ラダ <u>ご飯セット</u> 662kcal	★ごはんだ スペイン風 スパトマト 菜の花のク さつま芋と	land (10 minus) (10	ご飯セット 583kcal
	★ごはん15 ブリの蒲焼 オクラート菜 ス五目野菜の エネルギー質	0g さつ 甘酢和え おかず 354kcal 10.6g	597kcal 14. 7g	★ごはんだ 赤魚の天ぷ 人参グラッ 天一ボ春雨 カラフルザ エネルギー たんぱく	00g ら セ ラダ おかず 320kcal 11.6g	563kcal 15.7g	★ごはんだ ナスと鶏肉 蓮根と人参 レモンかほ エネルギー たんぱく質	Og のしぎ焼 の炒り煮 ちゃ 399kcal 10 3g	ご飯セット 642kca 14.4g	★ごはん15 ハッシュド 野菜のバジ ミックスマ エネルギー たんぱく質	0g ポーク ルチーズ カロニサ おかず 419kcal 12.3g	ラダ <u>ご飯セット</u> 662kcal 16.4g	★ごはんだ スペイン風 スパトマト 菜の花芋と さつま芋と エネルギく たんぱく	0g オムレツ 炒め リーム煮 ツナの青じ おかず 340kcal 11.0g	ご飯セット 583kcal 15.1g
	★ごりのラーサ菜 ボーク	0g 甘酢和え おかず 354kcal 10.6g	597kca1 14. 7g 15. 6g	★ごはんだ。 赤魚のグラッ 天一のボーク マーボル・ボーク カラフルギー エネルばく 脂質	00g ら セ ラダ おかず 320kcal 11.6g	563kcal 15.7g 15.8g	★ごはんだ ナスと実 連根と人がほ レモンかほ エネルギー たんぱく 脂質	Og のしぎ焼 の炒り煮 ちゃ 399kcal 10 3g	ご飯セット 642kcal 14.4g 25.4g	★ごはん15 ハッシュド 野菜のバジ ミックスマ エネルギー たんぱく質	0g ポーク ルチーズ カロニサ 419kcal 12.3g 24.8g	ラダ <u>ご飯セット 662kcal</u> 16.4g 25.4g	★ごはんだ スペトマト 菜の花芋 さつま エネルば 上がば 上がば	0g オムレツ 炒め リーム煮 ツナの青じ おかず 340kcal 11.0g 18.8g	ご飯セット 583kcal 15.1g 19.4g
	★ ブリクラート菜 ボー 質 ボー 質 成水 化物	0g 甘酢和え 354kcal 10.6g 15.0g 43.1g	597kcal 14.7g 15.6g 95.9g	★ はんだい 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	00g ら セ ラダ おかず 320kcal 11.6g 15.2g 34.4g	563kcal 15.7g 15.8g 87.2g	★ごはんだ ナスと人 連根とかが エネルギく エネルば 上 たんぱ 版水化物	Og のしぎ焼 の炒り煮 ちゃ 399kcal 10 3g	ご飯セット 642kcal 14.4g 25.4g	★ごはん15 ハリマ 大ッツ エシンバマ エネルば 大が 大が 大が 大が 大が 大が 大が 大が 大が 大が	0g ポーク ルチーズ カロニサ 419kcal 12.3g 24.8g 36.2g	ラダ ご飯セット 662kcal 16.4g 25.4g 89.0g	★ こはんでは スペパトでのま スペルででする。 エカルばでする。 エカルばでする。 エカルばでする。 エカルばでする。 エカルばでする。 エカルばでする。 エカルばでする。 エカルばでする。 エカルばでする。 エカルばでする。 エカルばでする。 エカルばでする。 エカルばでする。 エカルばでする。 エカルができる。 エカルがでも。 エカルができる。 エカルがでをもる。 エカルがでも。 とをも。 とをも。 とをも。 とをも。 とをも。 とをも。 とをも。 とを	0g オムレツ 炒め リーム煮 ツナの青じ おかず 340kcal 11.0g 18.8g 31.7g	ご飯セット 583kcal 15.1g 19.4g 84.5g
	★ブリクイ目 ボブリクイ目 ボス五 エたん質水は ボスカー	0g 甘酢和え おかず 354kcal 10.6g 15.0g 43.1g 463mg	597kcal 14.7g 15.6g 95.9g 464mg	★ にんだい 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	50g トラップ ラダ おかず 320kcal 11.6g 15.2g 34.4g 569mg	563kcal 15.7g 15.8g 87.2g 570mg	★ごはんだける ナスとかが 基セモンかば エネん質 化質 化物 ボップ ボップ ボップ ボップ ボップ ボップ ボップ ボップ	のg のしぎ焼 の炒り煮 ちゃ 399kcal 10.3g 24.8g 32.9g 786mg	ご飯セット 642kcal 14. 4g 25. 4g 85. 7g 787mg	★こいた 15 × 15 × 15 × 15 × 15 × 15 × 15 × 15	0g ポーク ルチーズ カロニサ 419kcal 12.3g 24.8g 36.2g 616mg	ラダ ご飯セット 662kcal 16.4g 25.4g 89.0g 617mg	★ こはんに スペパトマク さ エネルで さ エネルで エネルで 上が 上が 大が 大が カンド カンド カンド カンド カンド カンド カンド カンド カンド カンド	0g オムレツ 炒め リーム煮 ツナの青じ おかず 340kcal 11.0g 18.8g 31.7g 937mg	ご飯セット 583kcal 15.1g 19.4g 84.5g 938mg
	★ ブリクラート菜 ボー 質 ボー 質 成水 化物	で さつ 甘酢和え おかず 354kcal 10.6g 15.0g 43.1g 463mg 568mg	597kcal 14.7g 15.6g 95.9g 464mg 629mg	★ こはんだぶ	00g ら セ ラダ おかず 320kcal 11. 6g 15. 2g 34. 4g 569mg 574mg	563kcal 15.7g 15.8g 87.2g 570mg 635mg	★こはんだける。 大スとかがます。 大スとかがまする。 大人は、一大などでは、一大などでは、一大などでは、一大ないでは、一大ないでは、 大人カリウム、カリウム、カリウム、カリウム、カリウム、カリウム、カリウム・カリウム・カリウム・カリウム・カリウム・カリウム・カリウム・カリウム・	のg のしぎ焼 の炒り煮 ちゃ 399kcal 10.3g 24.8g 32.9g 786mg 642mg	ご飯セット 642kcal 14. 4g 25. 4g 85. 7g 787mg 703mg	★こいからいます。 大い東のク 大い東のク 大いでで 大いでで 大いでで 大いでで 大いでで 大いでで 大いでで 大いでで 大いでで 大いでで 大いでで 大いでで 大いでする。 大いでな。 大いでな。 大いでなる。 大いでなる。 大いでなる。 大いでなる。 大いでなる。 大いでな。 大いでなる。 大いでなる。 大いでなる。 大いでなる。 大いでなる。 大いでなる。	0g ポーク ルチーズ カロニサ 419kcal 12.3g 24.8g 36.2g 616mg 574mg	ラダ ご飯セット 662kcal 16.4g 25.4g 89.0g 617mg 635mg	★ これではんだ はんしょく はんしん はんしょく はんしん はんしんしんしん はんしんしんしん はんしんしん はんしん はんし	のg オムレツ 炒め リーム煮 ツナの青じ おかず 340kcal 11.0g 18.8g 31.7g 937mg 455mg	ご飯セット 583kcal 15.1g 19.4g 84.5g 938mg 516mg
	★ブリクイ目 ブリクイ目 エたん質化物 エた脂炭水トリウム リウムリウム エたり質化物 ナカリウム リウム	0g 甘酢和え 354kcal 10.6g 15.0g 43.1g 463mg 568mg 115mg	597kcal 14.7g 15.6g 95.9g 464mg 629mg 180mg	★ 赤人天マカ エネん質 水リウム アラース かば いり かいば いり かいば いり かい でい かい	00g トラダーラダー 320kcal 11.6g 15.2g 34.4g 569mg 574mg	563kcal 15.7g 15.8g 87.2g 570mg 635mg 224mg	★ごはんだけます。 大された 大された 大された 大きれた 大きな 大きな 大きな 大きな 大きな 大きな 大きな 大きな	のg のしぎ焼 の炒り ちゃ 399kcal 10.3g 24.8g 32.9g 786mg 642mg 173mg	ご飯セット 642kcal 14. 4g 25. 4g 85. 7g 787mg 703mg 238mg	★こいでは 大い東京の 大い東京の 大い東京の 大い東京の 大い東京で 大い東京で 大い東京で 大いでする 大いでな 大いでな 大いでする 大い	0g ポーク ルチーズ カロニサ 419kcal - 24.8g - 36.2g - 616mg - 574mg - 168mg	ラダ ご飯セット 662kcal 16.4g 25.4g 89.0g 617mg 635mg 233mg	★ これでは スペパトマのま スペパのでま エんん質 ルば ボールで ボールで ボールで ボールで ボールで ボール・リウム リウム リウム	のg オムレツ 炒ーム煮 ツナの青じ 340kcal 11.0g 18.8g 31.7g 937mg 455mg 150mg	ご飯セット 583kcal 15.1g 19.4g 84.5g 938mg 516mg 215mg
	★ブリクイ目 ボブリクイ目 ボス五 エたん質水は ボスカー	0g 甘酢和え おかず 354kcal 10.6g 15.0g 43.1g 463mg 568mg 115mg 1.2g	597kcal 14.7g 15.6g 95.9g 464mg 629mg 180mg	★ こはんだぶ	50g たっせ ラダ まかず 320kcal 15.2g 34.4g 569mg 574mg 159mg	563kcal 15.7g 15.8g 87.2g 570mg 635mg 224mg 1.4g	★こはんだける。 大スとかがました。 本では、またができる。 本では、またができる。 本では、またができる。 本では、またができる。 本では、またができる。 本では、またができる。 本では、またができる。 本では、またができる。 できる。 は、またができるができる。 は、またができる。 は、またができるができるができるができるができるができるができるができるができるができる	のg のしぎ焼 の炒り煮 399kcal 24.8g 32.9g 786mg 642mg 173mg 2.0g	ご飯セット 642kcal 14.4g 25.4g 85.7g 787mg 703mg 238mg 2.0g	★こいからいます。 大い東のク 大い東のク 大いでで 大いでで 大いでで 大いでで 大いでで 大いでで 大いでで 大いでで 大いでで 大いでで 大いでで 大いでで 大いでする。 大いでな。 大いでな。 大いでなる。 大いでなる。 大いでなる。 大いでなる。 大いでなる。 大いでな。 大いでなる。 大いでなる。 大いでなる。 大いでなる。 大いでなる。 大いでなる。	0g ポーク ルチーズ カロニサ 419kcal - 24.8g - 36.2g - 616mg - 574mg - 1.6g	ラダ ご飯セット 662kcal 16.4g 25.4g 89.0g 617mg 635mg 233mg 1.6g	★ これではんだ はんしょく はんしん はんしょく はんしん はんしんしんしん はんしんしんしん はんしんしん はんしん はんし	のg オムレツ 炒め リーム煮 ツナの青じ 340kcal 11. 0g 18. 8g 31. 7g 937mg 455mg 150mg 2. 4g	ご飯セット 583kcal 15.1g 19.4g 84.5g 938mg 516mg 215mg
	★ブリウイ目 エた 間 炭 水 リウム エ た	0g 甘酢和え おかず 354kcal 10.6g 15.0g 43.1g 463mg 568mg 115mg 1.2g	597kcal 14.7g 15.6g 95.9g 464mg 629mg 180mg 1.2g	★ 示人 大 で かっぱい かっぱい かっぱい かっぱい かっぱい かっぱい かっかい かっか	50g たっせ ラダ おかず 320kcal 11.6g 15.2g 34.4g 569mg 574mg 159mg 1.4g	563kcal 15.7g 15.8g 87.2g 570mg 635mg 224mg 1.4g	★ごはんだける。 ナスとかがは、 エスとかができる。 エスとができる。 エるとができる。 エるとができる。 エるとができる。 エるとができる。 エるとができる。 エるとができる。 エるとができる。 エるとができる。 エるとがでをををををををををををををををををををををををををををををををををををを	のg のしぎ焼 の炒り あかず 399kcal 10.3g 24.8g 32.9g 786mg 642mg 173mg 2.0g	ご飯セット 642kcal 14.4g 25.4g 85.7g 787mg 703mg 238mg 2.0g	★こいから 大い東京の 大い東京の 大い東京の 大いで 大いで 大いで 大いで 大いで 大いで 大いで 大いで	0g ポーク ルチーズ カロニサ 419kcal 12.3g 24.8g 36.2g 616mg 168mg 1.6g	ラダ ご飯セット 662kcal 16.4g 25.4g 89.0g 617mg 635mg 233mg 1.6g	★ これでは ススポのつまれば エスパのつまれば エスル間で エスル間で 大トリウム リウム リウム リウム リウム リウム リウム リウム リカリン相	のg オムレツ 炒め リーム煮 ツナの青じ 340kcal 11.0g 18.8g 31.7g 937mg 455mg 150mg 2.4g	ご飯セット 583kcal 15.1g 19.4g 84.5g 938mg 516mg 215mg 2.4g
	★ブルカ はのラーマ ボール はん はん 清 ス五 エ た 脂炭 水 リウム 里 ボール リウム 量 エ ホール サール ボール サール ボール サール ボール サール サール ボール サール サール エール サール サール エール サール エール サール エール サール エール サール サール エール サール サール サール サール サール サール サール サール サール サ	で さつ 甘酢和え おかず 354kcal 10.6g 15.0g 43.1g 463mg 568mg 115mg 1.2g おかず	597kcal 14. 7g 15. 6g 95. 9g 464mg 629mg 180mg 1. 2g ご飯セット	★ 示人 大 マカ エ た 脂 炭 ナ カ リン 塩相 ボ カ リン 塩 相 ギ マ カ エ ネ ル	00g たった ラダ おかず 320kcal 11.6g 15.2g 34.4g 569mg 574mg 159mg 1.4g	563kcal 15. 7g 15. 8g 87. 2g 570mg 635mg 224mg 1. 4g 二飯セット	★ごはんます。 ナスセン エネルば 化物ム ルポく 物ム エネルば 化ウム リウム 当量 エネルギー	のg のしぎ焼 の炒り煮 ちゃ 399kcal 10.3g 24.8g 32.9g 786mg 642mg 173mg 2.0g おかず 1032kcal	ご飯セット 642kca1 14.4g 25.4g 85.7g 787mg 703mg 238mg 2.0g こ飯セット 1761kca1	★こいでは 大い東京 エカルば 大い東京 エカルば 大い東京 エカルば 大ルリウ 当 大力リン相 ギー	0g ポーク ルチーズ カロニサ 419kcal 12.3g 24.8g 574mg 168mg 1.6g おかず 1003kcal	ラダ ご飯セット 662kcal 16.4g 25.4g 89.0g 617mg 635mg 233mg 1.6g こ飯セット 1732kcal	★ スス東さ エルポート スス ボース スポのつ ネルば ボーナ カリン 塩 ボーナ カリン 単二 エネル ボール エネル ボール ボール ボール ボール ボール ボール ボール ボール ボール ボー	のg オムレツ 炒の リーム煮 ツナの青じ 340kcal 11.0g 18.8g 31.7g 937mg 455mg 150mg 2.4g	ご飯セット 583kcal 15.1g 19.4g 84.5g 938mg 516mg 215mg 2.4g 二飯セット 1725kcal
	★ブリウイ目 エた 間 炭 水 リウム エ た	0g 甘酢和え おかず 354kcal 10.6g 15.0g 43.1g 463mg 568mg 115mg 1.2g おかず 977kcal 28.7g	597kcal 14. 7g 15. 6g 95. 9g 464mg 629mg 180mg 1. 2g 二飯セット 1706kcal 41. 0g	★ 示人 大 で かっぱい かっぱい かっぱい かっぱい かっぱい かっぱい かっかい かっか	00g たった ラダ おかず 320kcal 11.6g 15.2g 34.4g 56.9mg 574mg 1.59mg 1.4g おかず 1012kcal 27.8g	563kcal 15. 7g 15. 8g 87. 2g 570mg 635mg 224mg 1. 4g 二飯セット 1741kcal 40. 1g	★これと ナ連レ エネル質 ボーク エネル質 ボーク ボーク エネルば ボーク ボーク エネルば ボーク ボーク エネルば ボーク ボーク エネルば ボーク ボーク エネルば ボーク ボーク ボーク ボーク ボーク ボーク ボーク ボーク	のg のしぎ焼 の炒り 399kcal 10.3g 24.8g 32.9g 642mg 173mg 2.0g おかず 1032kcal 28.1g	ご飯セット 642kca1 14. 4g 25. 4g 85. 7g 78.7mg 703mg 238mg 2.0g ご飯セット 1761kca1 40. 4g	★こいでは 大い東京 エー 大い 大	のg ポーク ルチーズ カロニサ 419kcal 12.3g 24.8g 36.2g 574mg 168mg 1.6g おかず 1003kcal 27.9g	ラダ ご飯セット 662kcal 16.4g 25.4g 89.0g 617mg 635mg 233mg 1.6g こ飯セット 1732kcal 40.2g	★ スス菜さ エルば 化 リウム まんぱ アウム エー	のg オムレツ 炒め リーム煮 ツナの青じ 340kcal 11.0g 18.8g 31.7g 937mg 455mg 150mg 2.4g おかず 996kcal 27.7g	ご飯セット 583kcal 15.1g 19.4g 84.5g 938mg 516mg 2.15mg 2.4g ご飯セット 1725kcal 40.0g
	★ブリウイ目 ネル(質/水ーリウム エた脂炭 トリウム リウム	で 対 おかず 354kcal 10.6g 15.0g 43.1g 463mg 568mg 115mg 1.2g おかず 977kcal 28.7g 54.2g	597kcal 14. 7g 15. 6g 95. 9g 464mg 629mg 180mg 1. 2g 二飯セット 1706kcal 41. 0g 56. 0g	★ 赤人天マカ エたん質水・リウム 出る アラーネん では、 大・リウム コール は、 オーリウム コール は、 オール は、 オール は、 オール は、 オール は、 オール は、 オール は、 オートル は、 オールル は、 オートル は、 オートルル は、 オートル は、 オールル は、 オールルル は、 オールル は、 オールル は、 オールル は、 オールル は、 オールル は、 オールル は、 オールルル は、 オールルル は、 オールルルルルルルルルルルルルルルルルルルルルルルルルルルルルルルルルルルル	00g たらっせ ラダ ラダ 320kcal 11.6g 15.2g 34.4g 569mg 574mg 1.59mg 1.4g おかず 1012kcal 27.8g 63.2g	563kcal 15. 7g 15. 8g 87. 2g 570mg 635mg 224mg 1. 4g 二飯セット 1741kcal 40. 1g 65. 0g	★これとかいます。 大変をはいまする。 大変をはいまする。 大変をはいまする。 大変をはないまする。 大変をはいまする。 大変をはいまする。 大変をはないないないないないないないないないないないないないないないないないないない	のg のしぎ焼 の炒り煮 399kcal 10.3g 24.8g 32.9g 786mg 642mg 173mg 2.0g おかず 1032kcal 28.1g 58.0g	ご飯セット 642kcal 14. 4g 25. 4g 85. 7g 787mg 703mg 238mg 23.0g ご飯セット 1761kcal 40. 4g 59.8g	★こいかに 大いので 大い	のg ポーク ルチーズ カロニサ おかず 419kcal 12.3g 24.8g 36.2g 616mg 574mg 1.8g 1.8g 1.8g 1.9g 1.9g 1.9g 1.9g 1.9g 1.9g 1.9g 1.9	ラダ ご飯セット 662kcal 16.4g 25.4g 89.0g 617mg 635mg 233mg 1.6g ご飯セット 1732kcal 40.2g 61.5g	★ スス東さ エた間 水トリウム リタ エー質 ボール は	のg オムレツ 炒め リーム煮 ツナの青じ 340kcal 11.0g 18.8g 31.7g 937mg 455mg 15.0mg 15.0mg 27.7g 996kcal 27.7g 61.1g	ご飯セット 583kcal 15.1g 19.4g 84.5g 938mg 516mg 21.4g こ飯セット 1725kcal 40.0g 62.9g
	★ブオス五 エた脂炭 化リウム 男 イン は 物 ム カ は か が よ の ラー 東 ボ ざ い り つ ム	で 対 おかず 354kcal 10.6g 15.0g 43.1g 463mg 568mg 115mg 1.2g おかず 977kcal 28.7g 54.2g 89.9g	597kcal 14. 7g 15. 6g 95. 9g 464mg 629mg 180mg 1. 2g 二飯セット 1706kcal 41. 0g 56. 0g 248. 3g	★ 赤人天マカ エた脂炭水化リウム まん質 水化リウム サー で	00g たっします。 1 - ラダ おかず 320kcal 11.6g 15.2g 34.4g 569mg 1.59mg 1.4g おかず 1012kcal 27.8g 63.2g 81.8g	563kcal 15. 7g 15. 8g 87. 2g 570mg 635mg 224mg 1. 4g 二飯セット 1741kcal 40. 1g 65. 0g 240. 2g	★ これは 大き は 大き は は 大き は 大き ま 大き は 大き は 、 は は は は は は は は は は は は は	のg のしぎ焼 の炒り 399kcal 10.3g 24.8g 32.9g 642mg 173mg 2.0g 32.0g 1032kcal 28.1g 58.0g 96.1g	ご飯セット 642kca1 14. 4g 25. 4g 85. 7g 78.7mg 70.3mg 2.38mg 2.0g ご飯セット 1761kca1 40. 4g 59. 8g 254. 5g	★ハリウン エカリン はいかい はいかい はいかい はいかい かんぱ かん はい かい	のg ポーク ルチーズ カロニサ 419kcal 12.3g 24.8g 36.2g 616mg 574mg 1.68mg 1.6g おかず 1003kcal 27.9g 59.7g 87.3g	ラダ ご飯セット 662kcal 16.4g 25.4g 89.0g 617mg 635mg 233mg 1.6g ご飯セット 1732kcal 40.2g 61.5g 245.7g	★ スス菜さ エた脂 水 ハリウム	のg オムレツ 炒め リーム煮 ツナの青じ 340kcal 11.0g 18.8g 31.7g 937mg 455mg 15.0mg 27.7g 996kcal 27.7g 61.1g 83.4g	ご飯セット 583kcal 15 1g 19 4g 84 5g 938mg 516mg 215mg 2 4g 二飯セット 1725kcal 40 0g 62 9g 241 8g
	★ブオス五 エた脂炭・ナカリウ塩 本ん質水・リウム 間炭・ナカリウ塩 本ん質が、トリウム 間炭・ナカリウ塩 ・エた脂炭・ナカリカ サイド (1) ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	で おかず 354kcal 10.6g 15.0g 43.1g 463mg 115mg 1.1mg 1.2g おかず 977kcal 28.7g 54.2g 89.9g 1328mg	597kcal 14. 7g 15. 6g 95. 9g 464mg 629mg 180mg 1. 2g 二飯セット 1706kcal 41. 0g 56. 0g 248. 3g 1331mg	★ 赤人天マカ エた脂炭 化ウム 第一次 ではの です かいまく かっこう おん質 水 リウム 当 で おん質 水 いっと は かっと	00g たらっせ ラダ まかず 320kcal 11.6g 15.2g 34.4g 569mg 574mg 1.9mg 1.4g まかず 1012kcal 27.8g 63.2g 81.8g 1768mg	563kcal 15. 7g 15. 8g 87. 2g 570mg 635mg 224mg 174kcal 40. 1g 65. 0g 240. 2g 1771mg	★ ナー 東	のg のしぎ焼 の炒り煮 399kcal 10.3g 24.8g 32.9g 786mg 642mg 173mg 2.0g おかず 1032kcal 28.1g 58.0g 96.1g	ご飯セット 642kca1 14. 4g 25. 4g 85. 7g 703mg 238mg 2. 0g ご飯セット 1761kca1 40. 4g 59. 8g 254. 5g 1677mg	★ハリウン エカリ (大) 大 (大) (大)	のg ポーク ルチーズ カロニサ 419kcal 12.3g 24.8g 36.2g 616mg 574mg 1.6g 59.74mg 1003kcal 27.9g 59.7g 87.3g 1951mg	ラダ ご飯セット 662kcal 16.4g 25.4g 89.0g 617mg 635mg 233mg 1.6g ご飯セット 1732kcal 40.2g 61.5g 245.7g 1954mg	★スス菜さ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭・トリウム 100 100 100 100 100 100 100 100 100 10	のg オムレツ 炒め リーム煮 ツナの青じ 340kcal 11.0g 18.8g 31.7g 455mg 455mg 455mg 2.4g 27.7g 996kcal 27.7g 61.1g 83.4g 2067mg	ご飯セット 583kcal 15 1g 19 4g 84.5g 938mg 516mg 215mg 2.4g ご飯セット 1725kcal 40.0g 62.9g 241.8g 2070mg
	★ブオス五 エた脂炭水トリウ 相 ルばく 他 ウム 量 エた脂炭水トリウム 量 エた脂炭水トリウム 当 一質 脱炭ナカリウム	できる。 おかず。 354kcal 10.6g 15.0g 43.1g 463mg 568mg 115mg 11.5mg 128.7g 54.2g 89.9g 1328mg 1435mg 1435mg	597kcal 14. 7g 15. 6g 95. 9g 464mg 629mg 180mg 1. 2g 二飯セット 1706kcal 41. 0g 56. 0g 248. 3g 1331mg 1618mg	★ 赤人天マカ エた脂炭 化ウム であった ではの です かいまく では かった できない かった しゅう かった いった しゅう かった いった しゅう	00g たらっせ ラダ ラダ まかず 320kcal 11.6g 15.2g 34.4g 569mg 574mg 159mg 1012kcal 27.8g 63.2g 81.8g 1768mg 1425mg	563kcal 15. 7g 15. 8g 87. 2g 570mg 635mg 224mg 1. 4g 二飯セット 1741kcal 40. 1g 65. 0g 240. 2g 1771mg 1608mg	★ これは と また	のg のしぎ焼 の炒り煮 399kcal 10.3g 24.8g 32.9g 786mg 642mg 173mg 2.0g 58.0g 96.1g 1674mg 1484mg	ご飯セット 642kca1 14. 4g 25. 4g 85. 7g 787mg 703mg 238mg 238mg 2.0gセット 1761kca1 40. 4g 59. 8g 254. 5g 1677mg 1667mg	★こいかによります。 大い東京 エネルばいなったがです。 エネルばいないでする。 エネルばいでする。 エネルばいでする。 エネルばいでする。 エネルばいでする。 エネルばいでする。 エネルばいでする。 上にいている。	のg ポーク ルチーズ カロニサ おかず 419kcal 12.3g 24.8g 36.2g 616mg 574mg 16.8g 16.8g 1003kcal 27.9g 59.7g 87.3g 1951mg 1534mg	ラダ ご飯セット 662kcal 16.4g 25.4g 89.0g 617mg 635mg 233mg 1.6g 1732kcal 40.2g 61.5g 245.7g 1954mg 1717mg	★スス菜さ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭トリン塩 オん質 化リウム 相 ポイン オールば 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	のg オムレツ 炒め リーム煮 ツナの青じ 340kcal 11.0g 18.8g 31.7g 937mg 455mg 15.0mg 20.0mg 1.	ご飯セット 583kcal 15 1g 19 4g 84.5g 938mg 516mg 215mg 2.4g 1725kcal 40.0g 62.9g 241.8g 2070mg 1596mg
	★ブオス五 エた脂炭水トリウ相 ルばく ヤリウム 当 ボー質 化リウム 当 ボー質 化リウム 当 デー質 に サーフ カリック エ た に 大 カリック エ た 脂炭 水 トリウカリック エ た 脂炭 ナカリック エ た 脂炭 ナカリック エ た 脂炭 オーク エ かっぱ ア カー・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア	できる。 おかず 354kcal 10.6g 15.0g 43.1g 463mg 568mg 115mg 115mg 12g おかず 977kcal 28.7g 54.2g 89.9g 1328mg 1435mg 365mg	597kcal 14. 7g 15. 6g 95. 9g 464mg 629mg 180mg 1. 2g 二飯セット 1706kcal 41. 0g 56. 0g 248. 3g 1331mg 1618mg 560mg	★ 赤人天マカ エた脂 水 パラマカ ストリウム を で で で で で で で で で で で で で で で で で で	00g たらっせ ラダ ラダ まかず 320kcal 11.6g 15.2g 34.4g 569mg 574mg 1.9mg 1.9mg 1.9mg 1.74g 81.8g 1768mg 1425mg 410mg	563kcal 15. 7g 15. 8g 87. 2g 570mg 635mg 224mg 1. 4g 1741kcal 40. 1g 65. 0g 240. 2g 1771mg 1608mg 605mg	★ これは また は と かい だ は と と かい だ く と かい	のg のしぎ焼 のしぎ焼 の炒り煮 399kcal 10.3g 24.8g 32.9g 786mg 642mg 173mg 12.0g 28.1g 58.0g 96.1g 1484mg 457mg	ご飯セット 642kcal 14. 4g 25. 4g 85. 7g 787mg 703mg 238mg 23.0g ご飯セット 1761kcal 40. 4g 59. 8g 254. 5g 1677mg 1667mg 652mg	★こいの は	のg ポーク ルチーズ カロニサ おかず 419kcal 12.3g 24.8g 36.2g 616mg 574mg 1.6g 18mg 1.003kcal 27.9g 59.7g 87.3g 1951mg 1534mg 426mg	ラダ ご飯セット 662kcal 16.4g 25.4g 89.0g 617mg 635mg 233mg 1732kval 40.2g 61.5g 245.7g 1954mg 1717mg 621mg	★スス菜さ エた脂炭ナカリ食 ネん質 水リウム はイトでま ルば 化リウ 塩 ネん質 水リウ 相 ギ く 物 ウム 当 ギ く カリン塩 カリンカリン 相 ギ く カリン 相 ギ く カリン カリン カリン カリン	のg オムレツ 炒め リーム煮 ツナの青じ 340kcal 11.0g 18.8g 31.7g 937mg 455mg 15.0mg 27.7g 61.1g 83.4g 2067mg 1413mg 402mg	ご飯セット 583kcal 15 1g 19 4g 84 5g 938mg 516mg 215mg 2 15 mg 2 4g ご飯セット 1725kcal 40.0g 62.9g 241.8g 2070mg 1596mg 597mg
	★ブオス五 エた脂炭ナカリカ ネん質水トリウ 相 ルば 化リウム 当 ボストリウ 相 ルば 化リウム 当 イン を おん で かん カリン塩 ネん質 水 トリウ 相 ルば 化リウム リカリカ は マー質 もん 一質 もん しゅうしょ	できる。 おかず 354kcal 10.6g 15.0g 43.1g 463mg 568mg 115mg 115mg 12g 577kcal 28.7g 54.2g 89.9g 1328mg 1435mg 365mg 3.4g	597kcal 14. 7g 15. 6g 95. 9g 464mg 629mg 1. 2g 170ktvl 1706kvl 141. 0g 56. 0g 248. 3g 1331mg 1618mg 560mg 3. 4g	★ 赤人天マカ エたん質 ルリウム まっという はの メラース かいば ボリウン 食塩 ネルば ボリウム 出 ボくく カリン 塩塩 ネルば ボリウム 出 ボー質 カリン 相 ボー 質 カリン 相 ボー 質 カー カリン は まった から カリン は まった から カリン は まった から カリン は まった から カリン は から カリン は まった から カリン は から	50g たっちいず 320kcal 11.6g 15.2g 34.4g 569mg 574mg 159mg 159mg 1.4g 574mg 1012kcal 27.8g 63.2g 81.8g 1768mg 1425mg 410mg 4.5g	563kcal 15. 7g 15. 8g 87. 2g 570mg 635mg 224mg 1. 4g 1741kcal 40. 1g 65. 0g 240. 2g 1771mg 1608mg 605mg 4. 5g	★ ナ 連 か また	のg のしぎ焼 のしぎ焼 の炒り煮 399kcal 10.3g 24.8g 32.9g 786mg 642mg 173mg 2.0g 173mg 2.0g 1032kcal 28.1g 58.0g 96.1g 1484mg 4.3g	ご飯セット 642kcal 14. 4g 25. 4g 85. 7g 787mg 703mg 238mg 2.0g ご飯セット 1761kcal 40. 4g 59. 8g 254. 5g 1667mg 652mg 4. 3g	★ハ東京 エただ はシャのク エネル ではシャのク エネル で ではシャック エネル で では、カリン塩 エネル で では、 物 ボー質 で	のg ポーク ルチーズ カロニサ おかず 419kcal 12.3g 24.8g 36.2g 616mg 574mg 168mg 1.68mg 1.50 ず 1003kcal 27.9g 59.7g 87.3g 1951mg 1534mg 426mg 5.0g	ラダ 「飯セット 662kcal 16.4g 25.4g 89.0g 617mg 635mg 233mg 1.6g 「飯セット 1732kcal 40.2g 61.5g 245.7g 1954mg 1717mg 621mg 5.0g	★スス菜さ エた脂肪水トリウ塩 ボー質 ボーリン 相 ボークと 一質 ボーリウ 相 ギく 物ウム 当 ギく カリン塩 ボーウム 当 データ カリン 相 ギャック 当 ボーク カリン 相 ボーク カリン	がず 340kcal 11.0g 18.8g 31.7g 937mg 455mg 150mg 150mg 2.4g 3067mg 1413mg 402mg 5.3g	ご飯セット 583kcal 15 1g 19 4g 84 5g 938mg 516mg 215mg 2 4g ご飯セット 1725kcal 40 0g 62 9g 241.8g 2070mg 1596mg 597mg 5.3g
	★ブオス五 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 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	できる。 おかず 354kcal 10.6g 15.0g 43.1g 463mg 568mg 115mg 1.2g 577kcal 28.7g 54.2g 89.9g 1328mg 1435mg 365mg 3.4g 1041kcal	597kcal 14. 7g 15. 6g 95. 9g 464mg 629mg 1. 2g 170kcsl 1706kcsl 41. 0g 56. 0g 248. 3g 1331mg 1618mg 560mg 3. 4g	★赤人天マカ エたん質 ルリウ 塩 ネルば で かっ まん 質 化リウ 塩 ネルば で で で で で で で で で で で で で で で で で で で	50g たっぱった。 1 1.6g 15.2g 34.4g 569mg 574mg 159mg 159mg 1.4g 63.2g 81.8g 1768mg 1425mg 410mg 4.5g	563kcal 15. 7g 15. 8g 87. 2g 570mg 635mg 224mg 1. 4g 1741kcal 40. 1g 65. 0g 240. 2g 1771mg 1608mg 605mg 4. 5g 1789kcal	★ ナ 連レ エ た 順 炭 ナ カ リ 食 エ た 順 炭 ト リ ウ 塩 木 ん 質 化 リ ウ カ リ 食 本 た ん 質 化 リ ウ カ リ 食 本 ん ぱ し や り ム サ マ と と と か が よ く し か り ム サ で り か ム サ で り か ム サ で り か ム サ で か ら か い か い か い か い か い か い か い か い か い	のg のしぎ焼 のしぎ焼 の炒り煮 399kcal 10.3g 24.8g 32.9g 786mg 642mg 173mg 2.0g 58.0ず 1032kcal 28.1g 58.0g 96.1g 1484mg 4.3g	ご飯セット 642kcal 14. 4g 25. 4g 85. 7g 787mg 703mg 238mg 2. 0g ご飯セット 1761kcal 40. 4g 59. 8g 254. 5g 1677mg 1667mg 652mg 4. 3g	★ハ東マ エ大に	のg ポーク ルチーズ カロニサ おかず 419kcal 12.3g 24.8g 36.2g 616mg 574mg 168mg 1.68mg 1.68mg 1.50mg 1.003kcal 27.9g 59.7g 87.3g 1951mg 1534mg 426mg 5.0g	ラダ 「飯セット 662kcal 16. 4g 25. 4g 89. 0g 617mg 635mg 233mg 1. 6g 「飯セット 1732kcal 40. 2g 61. 5g 245. 7g 1954mg 1717mg 621mg 5. 0g	★スス菜さ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 ス・インマのギ ボス・カリウ 相 ルば 化リウ 相 ルば 化リウ 増 ボーン カリ なった で かり ム 当 ギ く 物 ウム 当 ギー質 エー質 エー質 エー質 エー質 エー質 エー質 エー ロー	のg オムレツ 炒め リーム煮 ツナの青じ 340kcal 11. 0g 18. 8g 31. 7g 937mg 455mg 150mg 2. 4g おかず 996kcal 27. 7g 61. 1g 83. 4g 2067mg 1413mg 402mg 5. 3g	ご飯セット 583kcal 15.1g 19.4g 84.5g 938mg 516mg 2.15mg 2.4g 1725kcal 40.0g 62.9g 241.8g 2070mg 1596mg 597mg 5.3g
	★ブオス五 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 電 エた脂炭ナカリ 電 エた脂炭ナカリ 電 エー質 本ん質 水トリン 塩 ネん質 水トリン 塩 ネん質 水トリン 塩 ネー質 物ム 量 一質	できる。 おかず。 354kcal 10.6g 15.0g 43.1g 463mg 115mg 1.2g おかず。 977kcal 28.7g 54.2g 89.9g 1328mg 1435mg 365mg 3.4g 1041kcal 29.1g	597kcal 14. 7g 15. 6g 95. 9g 464mg 629mg 180mg 1. 2g 二飯セット 1706kcal 41. 0g 248. 3g 1331mg 1618mg 560mg 3. 4g 1770kcal 41. 4g	★赤人天マカ エた脂肪水・パラー 本の質がある。 まのグローフ ルば 化リウン ない でした できます できます かいまく かり 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	50g トラップ まかず 320kcal 15.2g 34.4g 569mg 574mg 159mg 1.4g 31.2kcal 27.8g 63.2g 81.8g 1768mg 1425mg 410mg 4.5g	563kcal 15. 7g 15. 8g 87. 2g 570mg 635mg 224mg 1. 4g 二飯セット 1741kcal 40. 1g 65. 0g 240. 2g 1771mg 1608mg 605mg 4. 5g 1789kcal 40. 5g	★ナ蓮レ エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エネん質 化リウ 相 ギく 物 ム 当 ギ く カリ食エネんぱ で カリカ 当 ギ く カリ 金 エ たんぱん いっちょう かん かんぱん かんぱん かっちょう かん かんぱん かっちょう かん かんぱん かっちょう かんぱん かんぱん かんぱん かんぱん かんぱん かんぱん しゅう かん かんぱん かんぱん しゅう かん かんぱん かんぱん しゅう かん しゅう かん しゅう かん しゅう	のg のしぎ焼 の炒り煮 399kcal 24.8g 32.9g 786mg 642mg 173mg 2.0g おかず 1032kcal 28.1g 58.0g 96.1g 1484mg 4.3g 4.3g	ご飯セット 642kcal 14.4g 25.4g 85.7g 787mg 703mg 238mg 2.0g ご飯セット 1761kcal 40.4g 59.8g 254.5g 1667mg 652mg 4.3g 1824kcal 40.7g	★ハ野ミ エたんぽ 化ウム はシャック ルぱ 化ウム サーク は ボーク は が は は が は は は は は は は は は は は は は は	0g ポーク ルチーズ カロニサ 419kcal - 24.8g - 36.2g - 616mg - 574mg - 168mg - 1.6g - 59.7g - 87.3g - 1951mg - 1534mg - 426mg - 5.0g - 1067kcal - 28.3g	ラダ ご飯セット 662kcal 16. 4g 25. 4g 89. 0g 617mg 635mg 233mg 1. 6g ご飯セット 1732kcal 40. 2g 61. 5g 245. 7g 1954mg 1717mg 621mg 5. 0g 1796kcal 40. 6g	★スス菜さ エた脂肪 大カリ食 エん脂 大カリン塩 水のつ ネん質 水リウ 相 ボイル カリン塩 ボーリン 相 ボイル カリン は ボーリン 相 ボイル マのギ ギく 物ウム 当 ギく カー質 エたんぱん カー質 エー質 エー質 エー質 エー質 カー	のg オムレツ 炒め リーム煮 ツナの青じ 340kcal 11. 0g 18. 8g 31. 7g 937mg 455mg 150mg 2. 4g おかず 996kcal 27. 7g 61. 1g 83. 4g 2067mg 1413mg 402mg 5. 3g	ご飯セット 583kcal 15.1g 19.4g 84.5g 938mg 516mg 2.15mg 2.4g
食。	★ブオス五 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工た脂炭ナカリ食工た脂炭・カリー・ コー質 かん 量一質	さつ 甘酢和え おかず 354kcal 10.6g 15.0g 43.1g 463mg 568mg 115mg 1.2g おかず 977kcal 28.7g 54.2g 89.9g 1328mg 1435mg 1435mg 3.4g 1041kcal 29.1g 54.3g	597kcal 14. 7g 15. 6g 95. 9g 464mg 629mg 180mg 1. 2g 二飯セット 1706kcal 41. 0g 56. 0g 248. 3g 1331mg 560mg 3. 4g 1770kcal 41. 4g 56. 1g	★赤人天マカ エた脂炭ナカリ食エた脂炭カリウ塩 ネん質水トリン塩 水の質水トリウ塩 水の質水トリウ塩 ボール では、カリウ塩 ボール では、カリウ塩 ボール では、カリウ塩 ボーク という サー・質 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	での ので では 一ラダ まかず 320kcal 11. 6g 15. 2g 34. 4g 569mg 574mg 159mg 1. 4g おかず 1012kcal 27. 8g 63. 2g 81. 8g 1768mg 1425mg 410mg 4. 5g 1060kcal 28. 2g 63. 3g	563kcal 15. 7g 15. 8g 87. 2g 570mg 635mg 224mg 1. 4g 二飯セット 1741kcal 40. 1g 65. 0g 1771mg 1608mg 605mg 4. 5g 1789kcal 40. 5g 65. 1g	★ナ蓮レ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 本ん質水トリン塩 ネん質水トリウ 相 ルぱ 化リウ 相ルぱ ハリウ コギく 物ウム 当ギく 物ウム 当ギく 物ウム 当ギく	のg のしぎ焼 の炒り煮 399kcal 10.3g 24.8g 32.9g 786mg 642mg 173mg 2.0g おかず 1032kcal 28.1g 58.0g 96.1g 1484mg 1484mg 457mg 4.3g	ご飯セット 642kcal 14. 4g 25. 4g 85. 7g 703mg 238mg 2. 0g ご飯セット 1761kcal 40. 4g 59. 8g 254. 5g 1667mg 16652mg 4. 3g 1824kcal 40. 7g 59. 9g	★ハ野ミ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭 化リウ 相 ドく 物 ム 当 ギく 物 ム 当 ギく 脂 水 の 当 ギく 脂 しゅっぱ しゅう かり なっかり なっかり は ボーク は かっと かっと かっと かっと もっと かっと しゅう	0g ポーク ルチーズ カロニサ 419kcal 12.3g 24.8g 36.2g 616mg 168mg 1.6g 1003kcal 27.9g 59.7g 87.3g 1951mg 1534mg 426mg 55.0g 1067kcal 28.3g 59.8g	ラダ ご飯セット 662kcal 16, 4g 25, 4g 89, 0g 617mg 635mg 233mg 1, 6g 二飯セット 1732kcal 40, 2g 61, 5g 245, 7g 1954mg 1717mg 621mg 5, 0g 1796kcal 40, 6g 61, 6g	★スス菜さ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ 塩 木ん質水トリン 相 ルば 化リウ 相ルば 化リウ 相ルば 化リウ 当ギく 物ウム 当ギく 物ウム 当一質 ムー質 エー質	のg オムレツ 炒め リーム煮 ツナの青じ 340kcal 11.0g 18.8g 31.7g 937mg 455mg 150mg 2.4g 537mg 405mg 1413mg 402mg 1413mg 402mg 1413mg 402mg 150mg 1413mg 1413mg 1413mg 1413mg 15.3g	ご飯セット 583kcal 15.1g 19.4g 84.5g 938mg 516mg 2.15mg 2.4g - 飯セット 1725kcal 40.0g 62.9g 241.8g 2070mg 1596mg 597mg 5.3g 1773kcal 40.4g 63.0g
	★ブオス五 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 4 ポイ・ルウム 量一質 物ム 量一質 物 4 サイン 1 サイン	できる。 おかず。 354kcal 10.6g 15.0g 43.1g 463mg 115mg 1.2g 54.2g 89.9g 1328mg 1435mg 365mg 3.4g 1041kcal 29.1g 54.3g 105.4g	597kcal 14. 7g 15. 6g 95. 9g 464mg 629mg 1. 2g 二飯セット 1706kcal 41. 0g 56. 0g 1331mg 1618mg 560mg 3. 4g 1770kcal 41. 4g 56. 1g 263. 8g	★赤人天マカ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エん質水トリン塩 ルぱ 化リウ 増水・リウ 増水・ 物ウム 単一質 物ム 量一質	での ので では おかず 320kcal 11. 6g 15. 2g 34. 4g 569mg 574mg 159mg 1. 4g おかず 1012kcal 27. 8g 63. 2g 81. 8g 1768mg 1425mg 410mg 4. 5g 1060kcal 28. 2g 63. 3g 93. 3g	563kcal 15. 7g 15. 8g 87. 2g 570mg 635mg 224mg 1. 4g 二飯セット 1741kcal 40. 1g 65. 0g 240. 2g 1771mg 1608mg 605mg 4. 5g 1789kcal 40. 5g 65. 1g 251. 7g	★ナ蓮レ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭 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 (1) の 当 ギく 物ウム 当 ギく 物ウム 当 ギく 物ウム 当 ギく 物 カム 当 千く 物 カム 当 一質 の かん こう	のg のしぎ焼 の少り煮 399kcal 10.3g 24.8g 32.9g 786mg 642mg 173mg 2.0g おかず 1032kcal 28.1g 58.0g 96.1g 1484mg 4.3g 1095kcal 28.4g 58.1g 132kcal 28.1g 1484mg 4.5mg	ご飯セット 642kcal 14. 4g 25. 4g 85. 7g 703mg 238mg 2. 0g ご飯セット 1761kcal 40. 4g 59. 8g 254. 5g 1677mg 1667mg 1667mg 4. 3g 1824kcal 40. 7g 59. 9g 269. 7g	★ハ野ミ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナリン塩 ネん質 化リウ 相 ルぱ 化リウ 相ルぱ イリウ 増加 ポイン カリン 塩 ネん質 化リウ 相 が カー 当 ギく 物 ウム 当 ギく 物 ウム 当 ギく 物 カー 質 ・ 物 の 当 ・ で も	0g ポーク ルチーズ カロニサ 419kcal 12.3g 24.8g 36.2g 616mg 1.6g 574mg 1003kcal 27.9g 59.7g 87.3g 1951mg 1534mg 426mg 426mg 5.0g 1067kcal 28.3g 59.8g 102.8g	ラダ ご飯セット 662kcal 16, 4g 25, 4g 89, 0g 617mg 635mg 233mg 1, 6g 二飯セット 1732kcal 40, 2g 1954mg 1717mg 621mg 5, 0g 1796kcal 40, 6g 61, 6g 261, 2g	★スス菜さ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭 イルのつ ネん質 水・リン塩 ネん質 水・リン 相ルば パリウ 相ルば パリウ 相ルば パリウ 相ルば がウム 当ギく 物ウム 当ギく 物ウム 当 一質 が	のg オムレツ 炒め リーム煮 ツナの青じ 340kcal 11.0g 18.8g 31.7g 937mg 455mg 150mg 2.4g おかず 996kcal 27.7g 61.1g 83.4g 2067mg 1413mg 1413mg 402mg 5.3g 1044kcal 28.1g 61.2g 94.9g	ご飯セット 583kcal 15.1g 19.4g 84.5g 938mg 516mg 2.15mg 2.4g - 飯セット 1725kcal 40.0g 62.9g 221.8g 2070mg 1596mg 597mg 5.3g 1773kcal 40.4g 63.0g 253.3g
食。	★ブオス五 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 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	できる。 おかず。 354kcal 10.6g 15.0g 43.1g 463mg 115mg 1.2g 568mg 115mg 1.2g 89.9g 1328mg 1435mg 365mg 3.4g 1041kcal 29.1g 54.3g 105.4g 1331mg	597kcal 14. 7g 15. 6g 95. 9g 464mg 629mg 180mg 1. 2g 56. 0g 56. 0g 248. 3g 1331mg 560mg 3. 4g 1770kcal 41. 4g 56. 1g 263. 8g 1334mg	★赤人天マカ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭・カリウム サーダ ボス 物ウム サーダ ボス カリ はの アラー・カリウム サーダ ボス カリカ サー で で で で で で で で で で で で で で で で で で	ラグ おかず 320kcal 11. 6g 15. 2g 34. 4g 569mg 574mg 159mg 1. 4g 1012kcal 27. 8g 63. 2g 81. 8g 1768mg 1425mg 410mg 410mg 4. 5g 1060kcal 28. 2g 63. 3g 93. 3g 1771mg	563kcal 15.7g 15.8g 87.2g 570mg 635mg 224mg 1.4g - 飯セット 1741kcal 40.1g 65.0g 240.2g 1771mg 1605mg 4.5g 1789kcal 40.5g 65.1g 251.7g 1774mg	★ナ蓮レ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食工 た脂炭ナカリ食 本ん質水トリン塩 ネん質水トリン塩ネん質水トリン塩ネん質 化リウ 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 かん	のg のしぎ焼 のしぎ焼 399kcal 10.3g 24.8g 32.9g 786mg 642mg 173mg 2.0g 58.0g 96.1g 1674mg 1484mg 457mg 457mg 457mg 1095kcal 28.4g 58.1g 111.3g 1675mg	ご飯セット 642kcal 14.4g 25.4g 85.7g 787mg 703mg 238mg 2.0g 238mg 2.0g 1661kcal 40.4g 59.8g 254.5g 1667mg 652mg 4.3g 1824kcal 40.7g 59.9g 269.7g 1678mg	★ハ野ミ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 ス・シー 大 で で で で で で で で で で で で で で で で で で	0g ポーク ルチーズ カロニサ 419kcal 12.3g 24.8g 36.2g 616mg 1.6g 574mg 1.6g 1.6g 1.6g 59.7g 87.3g 1951mg 1534mg 426mg 426mg 5.59.7g 87.3g 1951mg 1534mg 426mg 1067kcal 28.3g 59.8g 102.8g	一 (★スス菜さ 工た脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エん質水トリン塩 れん質 化リウ 相 ルば 化リウ 相 ルば 化リウ 相 ルば 化リウ 当 ギく 物ウム 当 ギく 物ウム 当 ギく 物ウム 量 一質 かん	のg オムレツ 炒め リーム煮 ツナの青じ 340kcal 11.0g 18.8g 31.7g 937mg 455mg 150mg 2.4g 537mg 405mg 1413mg 402mg 1413mg 402mg 1413mg 402mg 150mg 1413mg 1413mg 1413mg 1402mg 1413mg 1402mg 1413mg 1503mg 1413mg 1503mg 1413mg 1503mg 1413mg 1503mg 1413mg 1503mg 1413mg 1503mg 1413mg 1503mg 1612g	ご飯セット 583kcal 15.1g 19.4g 84.5g 938mg 516mg 2.15mg 2.4g - 一飯セット 1725kcal 40.0g 62.9g 241.8g 2070mg 1596mg 5.3g 1773kcal 40.4g 63.0g 253.3g 2073mg
食。	★ブオス五 エた脂炭 トリウ 相 ルばく 物ウム 11 を 12 を 12 を 13 を 14 を 15 を 16 を 16 を 17 を 18	でつけず和え おかず 354kcal 10.6g 15.0g 43.1g 463mg 568mg 115mg 1.2g おかず 977kcal 28.7g 54.2g 89.9g 1328mg 1435mg 365mg 305mg 31041kcal 29.1g 54.3g 105.4g 1331mg 1495mg	597kcal 14. 7g 15. 6g 95. 9g 464mg 629mg 180mg 1. 2g 56. 0g 56. 0g 248. 3g 1331mg 1618mg 560mg 3. 4g 1770kcal 41. 4g 56. 1g 263. 8g 1334mg 1678mg	★赤人天マカ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 本ん質水トリウ 相 ルば 化リウム 当 ギく 物ウム 当 ギく 物ウム リウム リウム リウム リウム リウム リウム リウム リウム リウム リ	ラグ おかず 320kcal 11. 6g 15. 2g 34. 4g 569mg 574mg 159mg 1. 4g おかず 1012kcal 27. 8g 63. 2g 81. 8g 1768mg 1425mg 410mg 410mg 4. 5g 1060kcal 28. 2g 63. 3g 93. 3g 1771mg 1481mg	563kcal 15.7g 15.8g 87.2g 570mg 635mg 224mg 1.4g 50ktyl 1741kcal 40.1g 65.0g 240.2g 1771mg 1608mg 605mg 4.5g 1789kcal 40.5g 65.1g 251.7g 1774mg 1664mg	★ナ蓮レ 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ウ 相ルぱ 化リウム 当ぞく 物ウム 当ぞく 物ウム 当ぞく 物ウム 当一質 かん	のg のしぎ焼のしぎ焼の炒り煮 399kcal 10.3g 24.8g 32.9g 786mg 642mg 173mg 2.0g 58.0g 96.1g 1674mg 1484mg 457mg 457mg 1095kcal 28.4g 58.1g 111.3g 1675mg 1574mg	ご飯セット 642kcal 14.4g 25.4g 85.7g 787mg 703mg 238mg 2.0g ご飯セット 1761kcal 40.4g 59.8g 254.5g 1667mg 652mg 4.3g 1824kcal 40.7g 59.9g 269.7g 1678mg 1757mg	★ハ野ミ 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 カウム 当ぞく 物ウム 当ぞく 物ウム 当ぞく 物ウム	のg ポーク ルチーズ カロニサ 419kcal 12.3g 24.8g 36.2g 616mg 168mg 1.6g 1003kcal 27.9g 59.7g 87.3g 1951mg 1534mg 426mg 426mg 59.8g 102.8g 1954mg 1594mg	一 (★スス菜さ 工た脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食工 た脂炭ナカリ はイト花ま 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 ・	のg オムレツ 炒め リーム煮 ツナの青じ 340kcal 11.0g 18.8g 31.7g 937mg 455mg 150mg 2.4g 537mg 405mg 1413mg 402mg 1413mg 402mg 1413mg 402mg 1413mg 402mg 1469mg 1469mg	で飯セット 583kcal 15.1g 19.4g 84.5g 938mg 516mg 2.15mg 2.4g ででする。 2.4g ではなった。 1725kcal 40.0g 62.9g 2241.8g 2070mg 1596mg 5.3g 1773kcal 40.4g 63.0g 253.3g 2073mg 1652mg
食。	★ブオス五 エた脂炭 トリウ 相 ルばく 物ウム 11 を 12 を 12 を 13 を 14 を 15 を 16 を 16 を 17 を 18	で おかず 354kcal 10.6g 15.0g 43.1g 463mg 568mg 115mg 1.2g おかず 977kcal 28.7g 54.2g 89.9g 1328mg 1435mg 365mg 1435mg 365mg 1435mg 365mg 1435mg 365mg 1435mg 372mg	597kcal 14. 7g 15. 6g 95. 9g 464mg 629mg 180mg 1. 2g 56. 0g 56. 0g 248. 3g 1331mg 560mg 3. 4g 1770kcal 41. 4g 56. 1g 263. 8g 1334mg	★赤人天マカ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭・カリウム サイン サーク エー	での ので では 一ラダ おかず 320kcal 11.6g 15.2g 34.4g 56.9mg 57.4mg 15.9mg 1.4g おかず 1012kcal 27.8g 63.2g 81.8g 1768mg 1425mg 4.5mg	563kcal 15.7g 15.8g 87.2g 570mg 635mg 224mg 1.4g 三飯セット 1741kcal 40.1g 65.0g 240.2g 1771mg 1605mg 4.5g 1789kcal 40.5g 65.1g 251.7g 1774mg 1664mg 611mg	★ナ蓮レ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食工 た脂炭ナカリ食 本ん質水トリン塩 ネん質水トリン塩ネん質水トリン塩ネん質 化リウ 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 かん	のg のしぎ焼のしぎ焼の炒り煮 399kcal 10.3g 24.8g 32.9g 786mg 642mg 173mg 2.0g 58.0g 96.1g 1674mg 1484mg 45.7mg 4.3g 1095kcal 28.4g 58.1g 111.3g 1675mg 1574mg 462mg	ご飯セット 642kca1 14. 4g 25. 4g 85. 7g 787mg 703mg 238mg 2. 0g - 飯セット 1761kca1 40. 4g 59. 8g 254. 5g 1677mg 1667mg 652mg 4. 3g 1824kca1 40. 7g 59. 9g 269. 7g 1678mg 1757mg 1657mg	★ハ野ミ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 ス・シー 大 で で で で で で で で で で で で で で で で で で	0g ポーク ルチーズ カロニサ 419kcal 12.3g 24.8g 36.2g 616mg 1.6g 574mg 1.6g 1.6g 1.6g 59.7g 87.3g 1951mg 1534mg 426mg 426mg 5.59.7g 87.3g 1951mg 1534mg 426mg 1067kcal 28.3g 59.8g 102.8g	一 (★スス菜さ 工た脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エん質水トリン塩 れん質 化リウ 相 ルば 化リウ 相 ルば 化リウ 相 ルば 化リウ 当 ギく 物ウム 当 ギく 物ウム 当 ギく 物ウム 量 一質 かん	のg オムレツ 炒め リーム煮 ツナの青じ 340kcal 11.0g 18.8g 31.7g 937mg 455mg 150mg 2.4g 996kcal 27.7g 61.1g 83.4g 2067mg 1413mg 402mg 5.3g 1044kcal 28.1g 61.2g 94.9g 2070mg 1469mg 408mg	ご飯セット 583kcal 15.1g 19.4g 84.5g 938mg 516mg 2.15mg 2.4g - 一飯セット 1725kcal 40.0g 62.9g 241.8g 2070mg 1596mg 5.3g 1773kcal 40.4g 63.0g 253.3g 2073mg

※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。

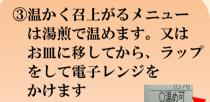
※カリウムは調理後20~30%減少します。表示は調理前の栄養価です。

※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

	3月	25日(月)	3月	26日(少	<u>(</u>)	3月	27日(水	()		28日(オ	<)	3月	29日(金	<u> </u>
	★ごはん18			★ごはん18			★ごはん18			★ごはん18			★ごはん18		
	鶏肉の韓国			豚肉と厚揚			豆腐ステー			麩と豚肉の			ミンチとじ		揚げ煮
	いかと野菜			ナスの挽肉			スパゲティ		ン	れんこんと			ソースきん		o 1 4L
	春雨とツナ	のサフタ		若芽の酢味	増和え		野菜サラダ			春雨としめ	じの炒め	杒	キャベツと	ベーコン	り 和え物
							ドレッシン	ク(小表)							
40	ı	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	 	おかず	ご飯セット
朝	エネルギー	239kcal		エネルギー	236kcal		エネルギー	201kcal		エネルギー			エネルギー	236kcal	526kcal
食	エネルギー たんぱく質 脂質	12. 6g		たんぱく質	9.1g	14. 0g	たんぱく質	7. 1g	12. 0g	たんぱく質	7. 3g		たんぱく質		18. 2g
	脂質	14.1g	14.8g	脂質	14. 7g	15.4g		11.6g	12. 3g	脂質	14. 2g	14.9g	脂質	10.4g	11. 1g
	炭水化物	14.9g	77. 8g	炭水化物	17. 1g	80. 0g	炭水化物	16.6g	79. 5g	炭水化物	16. 5g	79.4g	炭水化物	22. 0g	84. 9g
	ナトリウム カリウム	637mg	638mg	ナトリウム カリウム	631mg	632mg	ナトリウム	431mg	432mg	ナトリウム カリウム	650mg	651mg	ナトリウム カリウム	658mg	659mg
	<u>カリワム</u> リン	441mg 184mg		<u>カリワム</u> リン	476mg 131mg	548mg 208mg	カリウム リン	231mg 83mg		<u>カリワム</u> リン	336mg 101mg	408mg 178mg	<u>カリワム</u> リン	505mg 181mg	577mg 258mg
	ウン 食塩相当量			サン 食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量		1. 7g
	★ごはん18		1.08	★ごはん18		1.05	★ごはん18		1.18	★ごはん18		1.78	★ごはん18		1.78
	アジのみり	ん焼		鶏肉のおろ	しポン酢	焼き	白身魚のム			揚げ豆腐の			鮭の照焼	•	
	人参グラッ			ブロッコリ		とじ			マト炒め	牛肉のきん			オクラ		
	牛肉とひじ	きの炒め	煮	マセドニア	ンサラダ		かぼきんサ	ラダ		若芽としら	すのおひ:	たし	ナスの油炒		
	ハムの和風	サフタ											バンサンス	_	
	i	おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット			ご飯セット	ł	おかず	ご飯セット	4 .	おかず	ご飯セット
昼	エネルギー	,		エネルギー	309kcal		エネルギー	おかず	ご飯セット	エネルギー			エネルギー	284kcal	574kcal
食	<u>たんぱく質</u> 脂質	15.0g	19. 9g	たんぱく質	12. 6g	17. 5g	たんぱく質	15.7g	20.6g	たんぱく質	15. 3g	20. 2g	たんぱく質	13.9g	18.8g
	脂質	17. 3g	18. 0g	脂質	21. 2g	21.9g	脂質	20.1g	20.8g	脂質	18.4g	19.1g	脂質	16.7g	17. 4g
	炭水化物	16.8g	79.7g	炭水化物	15. 3g	78. 2g	炭水化物	23.5g	86. 4g	炭水化物	19. 1g	82. 0g	炭水化物	18.8g	81.7g
	ナトリウム カリウム	803mg 616mg	804mg 688mg	ナトリウム カリウム	701mg 469mg	702mg 541mg	ナトリウム カリウム	512mg 706mg	513mg 778mg	ナトリウム カリウム	720mg 560mg	721mg 632mg	ナトリウム カリウム	567mg 429mg	568mg 501mg
	リン	202mg		リン	139mg	216mg	リン	239mg	316mg	リン	184mg	261mg	リン	187mg	264mg
	食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量		1. 4g
BB 🛆															
间良				◎みかん(f	⊑)150g		◎パイナッ		50g	◎黄桃(缶)	150g		◎みかん(台	[-]) 150g	
间设	★ごはん18	0g		★ごはん18	0g		★ごはん18	0g	50g	★ごはん18	0g		★ごはん18	0g	
间良	★ごはん18 メンチカツ	0g		★ごはん18 ブリの磯辺	0g 焼		★ごはん18 豚ソース丼	0g の具		★ごはん18 白身魚の唐	0g		★ごはん18 スペイン風	0g オムレツ	
间艮	★ごはん18 メンチカツ スパトマト	0g 炒め		★ごはん18 ブリの磯辺 ピーマンの	0g 焼 味噌炒め	者物	★ごはん18 豚ソース丼 竹の子のカ	0g の具 レーそぼ	ろ炒め	★ごはん18 白身魚の唐 キヌサヤ	0g 揚げ		★ごはん18 スペイン風 ブロッコリ	0g オムレツ ー	· 夕一周味
间限	★ごはん18 メンチカツ スパトマト 春菊と豚肉	0g 炒め の炒め物		★ごはん18 ブリの磯辺 ピーマンの 鶏ミンチと	0g 焼 味噌炒め 小松菜の	煮物	★ごはん18 豚ソース丼	0g の具 レーそぼ	ろ炒め	★ごはん18 白身魚の唐 キヌサヤ ホイコーロ	0g 揚げ 一	ツ味噌和え	★ごはん18 スペイン風	0g オムレツ ー じの生姜バ	ター風味
间良	★ごはん18 メンチカツ スパトマト	0g 炒め の炒め物 一の甘酢:		★ごはん18 ブリの磯辺 ピーマンの	0g 焼 味噌炒め 小松菜の う		★ごはん18 豚ソース丼 竹の子のカ 大根のマヨ	0g の具 レーそぼ	ろ炒め え	★ごはん18 白身魚の唐 キヌサヤ ホイコーロ	0g 揚げ 一		★ごはん18 スペイン風 ブロッコリ 豚肉としめ	0g オムレツ ー じの生姜バ	ター風味
间良	★ごはん18 メンチャマト 表菊と豚肉 カリフラワ	0g 炒め の炒め物	責け	★ごはん18 ブリの磯辺 ピーマンの 鶏ミンチと たたきごぼ	0g 焼 味噌炒め 小松菜の う おかず	ご飯セット	★ごはん18 豚ソース丼 竹の子のカ 大根のマヨ	0g の具 レーそぼ ネーズ和 おかず	ろ炒め え ご飯セット	★ごはん18 白身魚の唐 キヌサヤ ホイコーロ オクラとそぼ	0g 揚げ ー ろのピーナ おかず	ご飯セット	★ごはん18 スペイッコルターンサラ	lOg オムレツ ー じの生姜バ ダ おかず	ご飯セット
10000000000000000000000000000000000000	★ごはん18 メンチカツ スパトマ内 カリフラワ エネルギー	0g 炒め の炒め物 一の甘酢; おかず 301kcal	責け ご飯セット 591kcal	★ごはん18 ブリの磯辺 ピーマンの 鶏ミンチと たたきごぼ	0g 焼 味噌炒め 小松菜の う おかず 260kcal	ご飯セット 550kcal	★ごはん18 豚ソース丼 竹の子のカ 大根のマヨ エネルギー	0g の具 レーそぼ ネーズ和 おかず 279kcal	ろ炒め え ご飯セット 569kcal	★ごはん18 白身魚の唐 キヌサヤ ホイコーロ オクラとそぼ エネルギー	0g 揚げ — ろのピーナ おかず 297kcal	ご飯セット 587kcal	★ごはん18 スペイン風 ブロッコリ 豚肉としめ コーンサラ	0g オムレツ ー じの生姜バ ダ おかず 342kcal	ご飯セット 632kcal
9食	★ごはん18 メンチカツ スパトを カリフト ホルばく たんぱく	0g 炒め の炒め物 一の甘酢; 301kcal 12.1g	責け ご飯セット 591kcal 17.0g	★ごはん18 ブリの磯辺 ピーマンの 鶏ミンチ たたきごぼ エネルギー たんぱく質	0g 焼 味噌炒め 小松菜の う おかず 260kcal 17.3g	ご飯セット 550kcal 22, 2g	★ごはん18 豚ソース丼 竹の子のカ 大根のマョ エネルギー たんぱく質	0g の具 レーそぼ ネーズ和 <u>おかず 279kcal</u> 16.3g	ろ炒め え ご飯セット 569kcal 21.2g	★ごはん18 白身魚の唐 キヌサヤ ホイコーロ オクラとそぼ エネルギー たんぱく質	0g 揚げ ー ろのピーナ おかず 297kcal 19.0g	ご飯セット 587kcal 23.9g	★ごはん18 スペイッコリ 豚肉とサラ エネルばく たんぱく	0g オムレツ ー じの生姜バ ダ <u>おかず 342kcal</u> 13.1g	ご飯セット 632kcal 18.0g
夕食	★ごはん18 メスパート メスパート オリフトを オリフトを エたん質 脂質	0g 炒め の炒め物 一の甘酢; 301kcal 12.1g 14.3g	責け ご飯セット 591kcal 17.0g 15.0g	★ごはん18 ブリの磯辺 ピーマンチ 鶏ミンチ たたきごぼ エネルギー 脂質	0g 焼 味噌炒め 小松菜の; う 260kcal 17.3g 12.3g	ご飯セット 550kcal 22.2g 13.0g	★ごはん18 豚ソース丼 竹の子のカ 大根のマョ エネルギー たんぱく質 脂質	0g の具 レーそぼ ネーズ和 <u>おかず 279kcal</u> 16.3g 17.4g	ろ炒め え ご飯セット 569kcal 21.2g 18.1g	★ごはん18 白身魚の唐 キヌサヤ ホイコーロ オクラとそぼ エネルギー たんぱく 脂質	0g 揚げ ー ろのピーナ おかず 297kcal 19.0g 14.9g	ご飯セット 587kcal 23.9g	★ごはん18 スペイッコリ 豚肉とサラ エネルばく たんぱく	0g オムレツ 一 じの生姜バ ダ <u>おかず 342kcal 13.1g</u> 23.2g	ご飯セット 632kcal 18.0g 23.9g
夕食	★ はん18 ★ はんかに 大 はんかに 大 はんで 大 ない。 大 ない。 、 ない。 大 ない。 大 ない。 大 ない。 大 ない。 大 ない。 大 ない。 大 ない。 大 ない。 、 ない。 大 ない。 ま な 。 ま 。 ま な 。 ま 。 ま 。 ま 。 ま 。 ま 。 ま 。 ま 。 ま	りg 炒め の炒め物 一の甘酢; 301kcal 12.1g 14.3g 31.2g	責け ご飯セット 591kcal 17.0g 15.0g 94.1g	★ごはん18 ブリマンチご 親ミたたき たたまぎ エネルばく 脂炭水化物	0g 焼 味噌炒め 小松菜の う 260kcal 17.3g 12.3g 18.2g	ご飯セット 550kcal 22.2g 13.0g 81.1g	★ごはん18 豚ソースの 大根の子の 大根のマョ エネルギー たんぱく 脂質 炭水化物	0g の具 レーそぼ ネーズ和 279kcal 16.3g 17.4g 13.4g	ろ炒め え ご飯セット 569kcal 21.2g 18.1g 76.3g	★こはん18 白身ませい キメコラとそぼ ホイクラとそぼ エネルぱく 正たんぱく 版水化物	0g 揚げ ー ろのピーナ おかず 297kcal 19.0g 14.9g	ご飯セット 587kcal 23.9g 15.6g 84.4g	★ にんれる スプロと スプロと スプロと スプロと スプロと スプロと スプロと スプロと	0g オムレツ 一 じの生姜バ ダ <u>おかず 342kcal 13.1g</u> 23.2g 20.6g	ご飯セット 632kcal 18.0g 23.9g
夕食	★ごはん18 メスペイン オンパトと オンパー 大という エたん質 ルばく 地で 大という 大という 大という 大という 大という 大きな 大きな 大きな 大きな 大きな 大きな 大きな 大きな 大きな 大きな	り 炒め の炒め物 一の甘酢; 301kcal 12.1g 14.3g 31.2g 637mg	責け ご飯セット 591kcal 17.0g 15.0g 94.1g 638mg	★ごはん18 ブリマンチごは 発きたたり エネルば エネルば 上を が 大トリウム	0g 焼 味噌炒め 小松菜の う 260kcal 17.3g 12.3g 18.2g 733mg	ご飯セット 550kcal 22.2g 13.0g 81.1g 734mg	★ごはん18 豚ソースのマー 大根のママョ エネルばく 上んば質 上たりウム	0g の具 レーそぼ ネーズ和 279kcal 16.3g 17.4g 13.4g 923mg	ろ炒め え ご飯セット 569kcal 21.2g 18.1g 76.3g 924mg	★ごはん18 白身ませった キメコラとそぼ オクラとそぼ エネルばく 上んば質 上がして ボッカン ボッカン ボッカン ボッカン ボッカン ボッカン ボッカン ボッカン	0g 揚げ ー ろのピーナ 297kcal 19.0g 14.9g 21.5g 791mg	ご飯セット 587kcal 23.9g 15.6g 84.4g 792mg	★ こはん18 スプトスプトルでは、 スプトスでは、 大人のでは、 大人のでする。 大人のでする。 大人のでする。 大人のでする。 大人のでする。 大人のでする。 大人のでする。 大人のでする。 大人のでする。 大人のでする。 大人のでする。 大人のできる。 たってきる。 たってきる。 たってきる。 たってきる。 たってきる。 たってきる。 たってきる。 たってきる。 たってきる。 たってきる。 たってきる。 たってきる。 たってきる。 たってきる。 たってきる。 たってきる。 たってきる。 たってきる。 たっと。 たっと。 たっと。 たっと。 たっと。 たっと。 たっと。 たっと	0g オムレツ 一 じの生姜バ ダ <u>おかず 342kcal 13.1g</u> 23.2g 20.6g 925mg	ご飯セット 632kcal 18.0g 23.9g 83.5g 926mg
夕食	★ はん18 ★ はんかに 大 はんかに 大 はんで 大 ない。 大 ない。 、 ない。 大 ない。 大 ない。 大 ない。 大 ない。 大 ない。 大 ない。 大 ない。 大 ない。 、 ない。 大 ない。 ま な 。 ま 。 ま な 。 ま 。 ま 。 ま 。 ま 。 ま 。 ま 。 ま 。 ま	りg 炒め の炒め物 一の甘酢; 301kcal 12.1g 14.3g 31.2g	責け ご飯セット 591kcal 17. 0g 15. 0g 94. 1g 638mg 539mg 243mg	★ごり 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大	0g 焼 味噌炒め 小松菜の う 260kcal 12.3g 18.2g 733mg 587mg 196mg	ご飯セット 550kcal 22.2g 13.0g 81.1g 734mg	★ごはん18 豚ソースのの 大根ののの エネルばく 上たんぱり 炭水リウム カリウム	0g の具 レーそぼ ネーズ和 279kcal 16.3g 17.4g 13.4g	ろ炒め え ご飯セット 569kcal 21.2g 18.1g 76.3g 924mg	★こはん18 白身サヤーオクラとそぼ エネルばく エネルば が エネルば が ボー で が ボー で が が が カー で が が で が が に が が に が が が が が が が が が が	0g 揚げ ー ろのピーナ おかず 297kcal 19.0g 14.9g	ご飯セット 587kcal 23.9g 15.6g 84.4g 792mg	★ こはん18 スプロターンルは エたん質 化ウム エたん質 化ウム ナトリウム	0g オムレツ 一 じの生姜バ ダ <u>おかず 342kcal 13.1g</u> 23.2g 20.6g	ご飯セット 632kcal 18.0g 23.9g
夕食	★ごはん18 メスペイン オンパトと オンパー 大という エたん質 ルばく 地で 大という 大という 大という 大という 大という 大きな 大きな 大きな 大きな 大きな 大きな 大きな 大きな 大きな 大きな	0g 炒め の炒め物 一の甘酢; 301kcal 12.1g 14.3g 31.2g 637mg 467mg 166mg 1.6g	責け ご飯セット 591kcal 17 0g 15 0g 94 1g 638mg 539mg 243mg	★ごはん18 ブリマンチごは 発きたたり エネルば エネルば 上を が 大トリウム	0g 焼 味噌炒め 小松菜の う 260kcal 17.3g 12.3g 18.2g 733mg 587mg 196mg 1.9g	ご飯セット 550kcal 22.2g 13.0g 81.1g 734mg 659mg 273mg 1.9g	★ごはん18 豚ソースのの 大根ののの エネルばく 上たんぱり 炭水リウム カリウム	0g の具 レーそぼ ネーズ和 279kcal 16.3g 17.4g 923mg 568mg 197mg 2.3g	ろ炒め え ご飯セット 569kcal 21.2g 18.1g 76.3g 924mg 640mg 274mg 2.4g	★こはん18 白身サヤーオクラとそぼ エネルばく エネルば が エネルば が ボー で が ボー で が が が カー で が が で が が に が が に が が が が が が が が が が	0g 揚げ ー ろのピーナ 297kcal 19 0g 14 9g 21 5g 791mg 502mg 249mg 2 0g	ご飯セット 587kcal 23.9g 15.6g 84.4g 792mg 574mg 326mg 2.0g	★ スプ豚コ エスプ豚コ エスル で	のg オムレツ 一 じの生姜バ ダ <u>おかず 342kcal 13.1g</u> 23.2g 20.6g 925mg 462mg 176mg 2.4g	ご飯セット 632kcal 18.0g 23.9g 83.5g 926mg 534mg 253mg 2.4g
夕食	★メス春カ エンパ菊リ エンパ南リ ネん質水トリウム ルポ ボーリン 相 大り リ食塩	り 炒め の炒め物 一の甘酢; 301kcal 12.1g 14.3g 31.2g 637mg 467mg 166mg 1.6g	責け ご飯セット 591kcal 17. 0g 15. 0g 94. 1g 638mg 539mg 243mg 1. 6g	★ごはん18 ブリーマンき たたとでである。 エネん質、化リウム エカリン 相 サリン は サリン は サリン は サリン は サリン も は り マン・ も り マン・ も り マン・ も り マン・ も り マン・ も り マン・ も り り マン・ も り り り と り り り り り り り り と り り と り と り	0g 焼 味噌炒め 小松菜の う 260kcal 17.3g 12.3g 18.2g 733mg 587mg 196mg 1.9g	ご飯セット 550kcal 22.2g 13.0g 81.1g 734mg 659mg 273mg 1.9g	★ごはん18 豚ソ子のマ 大根ののマ 大人が 大人が 大人が 大人が カリン は カリン は は カリン も は カリン は も り も り も り も り も り も り も り も り も り も	0g の具 レーそぼ ネーズ和 <u>おかず 279kcal</u> 16.3g 17.4g 13.4g 923mg 568mg 197mg 2.3g	ろ炒め え ご飯セット 569kcal 21.2g 18.1g 76.3g 924mg 640mg 274mg 2.4g ご飯セット	★こはん18 白身サイ ホイラとそぼ エネルポく エネルポく 上たんぽ ボル・リウム リン は サーム リン は カリン は リン は カリン は カリン は カリン は カリン は カリン は カリン は カリン は カリン は カリン は カリン は カリン は カリン は カリン は カリン は カリン は カリン も カリン も カリン も カリン も カリン カリン カリン カリン カリン カリン カリン カリン カリン カリン	0g 揚げ ー ろのピーナ 297kcal 19.0g 14.9g 21.5g 791mg 502mg 249mg 2.0g	ご飯セット 587kcal 23.9g 15.6g 84.4g 792mg 574mg 326mg 2.0g	★ こはん18 スプロタン エスル質 アン エスル質 アン エスル質 アン エスル質 アン エスル質 アン エスル質 アン エストリン 相 アン 単 の の の の の の の の の の の の の の の の の の の	のg オムレツ 一 じの生姜バダ 342kcal 13.1g 23.2g 20.6g 925mg 462mg 176mg 2.4g	ご飯セット 632kcal 18.0g 23.9g 83.5g 926mg 534mg 253mg 2.4g ご飯セット
9食	★ ストライン メストライン メストラ メスト と フェン・ト と フェン・ト と アン・ト と で がった に で がった に で がった かった に で がった かった で がった アン・ド と で で かった しゅう と で で で で で で で で で で で で で で で で で で	0g 炒めの炒め物 一の甘酢; 301kcal 12.1g 14.3g 31.2g 637mg 467mg 1.66mg 1.6g おかず 824kcal	責け ご飯セット 591kcal 17 Og 15 Og 94 1g 638mg 539mg 243mg 1 6g こ飯セット 1694kcal	★ごり ・ はいでする ・ はい	0g 焼 味噌炒め 小松菜の う 260kcal 17.3g 12.3g 18.2g 733mg 587mg 196mg 1.9g おかず 805kcal	ご飯セット 550kcal 22.2g 13.0g 81.1g 734mg 659mg 273mg 1.9g こ飯セット 1675kcal	★ごはん18 豚がのれた。 エネんぱ、 大・リウム・ リンは相 エネルギー エネルギー	0g の具 レーそぼ ネーズ和 279kcal 16.3g 17.4g 13.4g 923mg 568mg 197mg 2.3g おかず 827kcal	ろ炒め え ご飯セット 569kcal 21.2g 18.1g 76.3g 924mg 640mg 2.74mg 2.4g こ飯セット 1697kcal	★ こはん18 白身 サーオクラとそに エネルは エネルば ルポケリン 脂炭 水化ウム リウ塩相 エネルギー	0g 揚げ ー ろのピーナ 297kcal 19 0g 14 9g - 21 5g - 791mg 502mg 249mg 2 2 0g - 827kcal	ご飯セット 587kcal 23.9g 15.6g 84.4g 792mg 574mg 326mg 2.0g ご飯セット 1697kcal	★ スプト	のg オムレツ 一 じの生姜バダ 342kcal 13.1g 23.2g 20.6g 925mg 462mg 176mg 2.4g おかず 862kcal	ご飯セット 632kcal 18.0g 23.9g 83.5g 926mg 534mg 253mg 2.4g こ飯セット 1732kcal
9食	★メス春カ エンパ菊リ エンパ南リ ネん質水トリウム ルポ ボーリン 相 大り リ食塩	の 炒め の炒め物 一の甘酢; 301kcal 12.1g 14.3g 31.2g 637mg 467mg 1.66mg 1.6g おかず 824kcal 39.7g	責け ご飯セット 591kcal 17. 0g 15. 0g 94. 1g 638mg 539mg 243mg 1. 6g こ飯セット 1694kcal 54. 4g	★ブリー メブリーミた はのマンき ルポントリン ボーラー ボーラー エネん質 ボーリウ ボーク エネんぱ ボーリウ ボールポートリン ボールポートリン エネんぱ ボーリウ エネんぱ ボールガーム エネんぱ ボールガーム エネんぱ ボールガーム ボールガーム ボールポートリン は エネんぱ ボールガーム ボールポートリン は エネんぱ ボールガーム ボールガーム ボールポートリン は エネんぱ ボールガーム ボールポートリン は エネんぱ ボールポートリン は エネんぱ ボールガーム ボールポートリン は エネんぱ ボールポートリン は エネんぱ ボールポートリン は エネんぱ ボールポートリン は エネんぱ ボールポートリン は エネんぱ ボールポートリン は エネんぱ ボールポートリン は エネんぱ ボールポートリン は エネんぱ エネんぱ エネんぱ エネんぱ エネんぱ エネんぱ エネんぱ エネんぱ エネんぱ エネんぱ エネんぱ エネんぱ エネんぱ エるんな エる	0g 焼 味噌炒め 小松菜の: う おかず 260kcal 17.3g 12.3g 18.2g 733mg 587mg 196mg 1.9g おかず 805kcal 39.0g	ご飯セット 550kcal 22. 2g 13. 0g 81. 1g 734mg 659mg 273mg 1. 9g 二飯セット 1675kcal 53. 7g	★ごは一子のマイン またんぱ 大	0g の具 レーそぼ ネーズ和 279kcal 16.3g 17.4g 923mg 568mg 197mg 2.3g おかず 827kcal 39.1g	で数セット 569kcal 21. 2g 18. 1g 76. 3g 924mg 640mg 274mg 2. 4g こ飯セット 1697kcal 53. 8g	★ こはん18 白 まく はん	0g 揚げ ー ろのピーナ 297kcal 19.0g 14.9g 21.5g 791mg 502mg 249mg 249mg 2.0g おかず 827kcal 41.6g	ご飯セット 587kcal 23.9g 15.6g 84.4g 792mg 574mg 326mg 2.0g ご飯セット 1697kcal 56.3g	★ スプト	のg オムレツ 一 じの生姜バダ 342kcal 13.1g 23.2g 20.6g 925mg 462mg 176mg 2.4g おかず 862kcal 40.3g	ご飯セット 632kcal 18.0g 23.9g 83.5g 926mg 534mg 253mg 2.4g ご飯セット 1732kcal 55.0g
	★メス春カ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリウム サイン サール は は は は は は は は は は は は は は は は は は は	の 炒め の炒め物 一の甘酢; おかず 301kcal 12.1g 14.3g 31.2g 467mg 467mg 1.6mg 1.6mg 1.6mg 1.0mg 1	責け ご飯セット 591kcal 17. 0g 15. 0g 94. 1g 638mg 539mg 243mg 1. 6g こ飯セット 1694kcal	★ごはん18 ブリーマンき たれば、カリウム エネルば、他ウム ナトリウム サーリン塩相当量 エネルギー質 脂質	のg 焼 味噌炒め 小う おかず 260kcal 17.3g 12.3g 18.2g 733mg 587mg 19.6mg 1.6mg 1.6mg 1.5mg 1.0mg 1.	ご飯セット 550kcal 22. 2g 13. 0g 81. 1g 734mg 659mg 273mg 273mg 1 9g ご飯セット 1675kcal 53. 7g 50. 3g	★ごはん18 豚ソイチののの 大根ののの 大きないでする。 大きないでする。 大きないでする。 大きないでする。 大きないでする。 大きないでする。 大きないでする。 大きないでする。 大きないでする。 大きないできる。 大きないできる。 大きないできる。 大きないできる。 大きないできる。 大きないできる。 大きないできる。 はいできる。 といできる。 はいできる。 はいできる。 はいできる。 はいできる。 はいできる。 はいできる。 はいできる。 はいできる。 といできる。 はいできる。 とっと。 とっと。 とっと。 とっと。 とっと。 とっと。 とっと。 とっ	0g の具 レーそぼ ネーズ和 279kcal 16.3g 17.4g 13.4g 923mg 568mg 197mg 2.3g おかず 827kcal 39.1g 49.1g	ご飯セット 569kcal 21.2g 18.1g 76.3g 924mg 640mg 274mg 2.4g ご飯セット 1697kcal 53.8g 51.2g	★ こはん18 白 ま は の	0g 揚げ ー ろのピーナ 297kcal 19.0g 14.9g 21.5g 791mg 502mg 24.0mg 24.0mg 827kcal 41.6g 47.5g	ご飯セット 587kcal 23.9g 15.6g 84.4g 792mg 574mg 326mg 2.0g ご飯セット 1697kcal 56.3g 49.6g	★ スプト スプト スプト スプト スプト スプト スプト スプト スプト スプー ス ス スプー ス スプー ス スプー ス スプー ス ス スプー ス ス ス ス	のg オムレツ 一 じの生姜バ ダ おかず 342kcal 13.1g 23.2g 20.6g 925mg 462mg 176mg 2.4g おかず 862kcal 40.3g 50.3g	ご飯セット 632kcal 18.0g 23.9g 83.5g 926mg 534mg 25.34g 2.4g ご飯セット 1732kcal 55.0g 52.4g
食 	★メス春カ エた脂炭ナカリ食 エん質 水り カーツ	の 炒め の炒め物 一の甘酢; 301kcal 12.1g 14.3g 31.2g 637mg 467mg 1.66mg 1.6g おかず 824kcal 39.7g	責け ご飯セット 591kcal 17. 0g 15. 0g 94. 1g 638mg 539mg 243mg 1. 6g ご飯セット 1694kcal 54. 4g 47. 8g	★ブリー メブリーミた はのマンき ルポントリン ボーラー ボーラー エネん質 ボーリウ ボーク エネんぱ ボーリウ ボールポートリン ボールポートリン エネんぱ ボーリウ エネんぱ ボールガーム エネんぱ ボールガーム エネんぱ ボールガーム ボールガーム ボールポートリン は エネんぱ ボールガーム ボールポートリン は エネんぱ ボールガーム ボールガーム ボールポートリン は エネんぱ ボールガーム ボールポートリン は エネんぱ ボールポートリン は エネんぱ ボールガーム ボールポートリン は エネんぱ ボールポートリン は エネんぱ ボールポートリン は エネんぱ ボールポートリン は エネんぱ ボールポートリン は エネんぱ ボールポートリン は エネんぱ ボールポートリン は エネんぱ ボールポートリン は エネんぱ エネんぱ エネんぱ エネんぱ エネんぱ エネんぱ エネんぱ エネんぱ エネんぱ エネんぱ エネんぱ エネんぱ エネんぱ エるんな エる	0g 焼 味噌炒め 小松菜の: う おかず 260kcal 17.3g 12.3g 18.2g 733mg 587mg 196mg 1.9g おかず 805kcal 39.0g	ご飯セット 550kcal 22. 2g 13. 0g 81. 1g 734mg 659mg 273mg 1. 9g ご飯セット 1675kcal 53. 7g 50. 3g	★ごは一子のマイン またんぱ 大	0g の具 レーそぼ ネーズ和 279kcal 16.3g 17.4g 923mg 568mg 197mg 2.3g おかず 827kcal 39.1g	ご飯セット 569kcal 21. 2g 18. 1g 76. 3g 924mg 640mg 2. 4g ご飯セット 1697kcal 53. 8g 51. 2g	★ こはん18 白 まく はん	0g 揚げ ー ろのピーナ 297kcal 19.0g 14.9g 21.5g 791mg 502mg 249mg 249mg 2.0g おかず 827kcal 41.6g	ご飯セット 587kcal 23.9g 15.6g 84.4g 792mg 574mg 326mg 2.0g ご飯セット 1697kcal 56.3g 49.6g	★ スプト	のg オムレツ 一 じの生姜バダ 342kcal 13.1g 23.2g 20.6g 925mg 462mg 176mg 2.4g おかず 862kcal 40.3g	ご飯セット 632kcal 18. 0g 23. 9g 83. 5g 926mg 534mg 253mg 2. 4g 1732kcal 55. 0g 52. 4g 250. 1g 2153mg
食合	★メス春カ エた質 化リウム まん質 化リウム まん質 化リウム ボール	の 炒め の炒め物 一の甘酢; おかず 301kcal 12.1g 14.3g 31.2g 637mg 467mg 16.6mg 1.6mg 1.5 かず 824kcal 39.7g 45.7g 62.9g 2077mg 1524mg	責(ナ ご飯セット 591kcal 17. 0g 15. 0g 94. 1g 638mg 539mg 243mg 1. 6g ご飯セット 1694kcal 54. 4g 47. 8g 2080mg 1740mg	★ごりピ鶏た エた脂炭水トリウ 塩 ネんぱ 化ウム 当 ボー質 化ウム 当 ボー質 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 焼 味噌炒め 小な菜の: う おかず 260kcal 17.3g 12.3g 18.2g 733mg 587mg 19.9g 19.9g 805kcal 39.0g 48.2g 2065mg 1532mg	ご飯セット 550kcal 22. 2g 13. 0g 81. 1g 734mg 659mg 273mg 1. 9g 1. 0gセット 1675kcal 53. 7g 50. 3g 239. 3g 2068mg 1748mg	★ごは一子のマ ボソウスのマ エネんぱ (化)ウム ルン・トリウム ボン・ルックム ボン・ルックム エネんぱ (物) ナトリウム エネんぱ (物) ナー・リウム エネんぱ (地) ボン・ルックム ボン・リウム エネんぱ (地) ボン・リウム エネんぱ (地) エネんぱ (地	0g の具 レーそぼ ネーズ和 279kcal 16.3g 17.4g 13.4g 923mg 568mg 197mg 2.3ng 2.3ng 197mg 49.1g 49.1g 53.5g 1866mg 1505mg	ご飯セット 569kcal 21.2g 18.1g 76.3g 924mg 640mg 274mg 2.4g 1697kcal 53.8g 51.2g 242.2g 1869mg 1721mg	★ こはん18 白 キイラとそ エネルば 化ウム エネルば 化ウム カリン塩相 当 エネルば カリン 食塩 ルウム サーチ で 近水リウム サーチ で 近水リウム サーチ で サーチ で サー で サーチ で サー で サー で サーチ で サーチ で サー で サーチ で サー サー で サー で サー で サー サー で サー で サー で サ	のg 揚げ ー ろのピーナ 297kcal 19.0g 14.9g 21.5g 791mg 502mg 249mg 2.0g 327kcal 41.6g 47.5g 57.1g 2161mg 1398mg	ご飯セット 587kcal 23.9g 15.6g 84.4g 792mg 574mg 326mg 2.0g ご飯セット 1697kcal 56.3g 49.6g 245.8g 2164mg 1614mg	★スブ豚コ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭・トリン 相 ルば 化リウム 間水・トリン 相 ルば 化リウム 当 ギく 物 カリン	のg オムレツ 一 じの生姜バ ダ おかず 342kcal 13.1g 23.2g 20.6g 925mg 462mg 176mg 2.4g 862kcal 40.3g 50.3g 61.4g 2150mg 1396mg	ご飯セット 632kcal 18 0g 23 9g 83 5g 926mg 534mg 253mg 2. 4g ご飯セット 1732kcal 55 0g 52 4g 250. 1g 2153mg 1612mg
食合	★メス春カ エた脂水トリウ はんカマ豚ラ ギく 物ウム 当 ギく 物 ムリウム 当 ギく カリン	の 炒め の炒め物 一の甘酢; おかず 301kcal 12.1g 14.3g 31.2g 637mg 467mg 16.6mg 16.6mg 18.24kcal 39.7g 45.7g 62.9g 2077mg 1524mg 552mg	責け ご飯セット 591kcal 17. 0g 15. 0g 94. 1g 638mg 539mg 243mg 1. 6g こ飯セット 1694kcal 54. 4g 47. 8g 251. 6g 2080mg 1740mg 783mg	★ごりピミナー ** ** ** ** ** ** ** ** ** **	のg 焼 味噌炒め 小公 260kcal 17.3g 12.3g 18.2g 733mg 587mg 19.9g 19.9g 805kcal 39.0g 48.2g 2065mg 1532mg 466mg	ご飯セット 550kcal 22. 2g 13. 0g 81. 1g 734mg 659mg 273mg 1. 9g 1. 0gセット 1675kcal 53. 7g 50. 3g 239. 3g 2068mg 1748mg 697mg	★ごは一子のマンドン 大	の男 の具 レーそぼ ネーズ和 16.3g 17.4g 13.4g 923mg 568mg 197mg 2.3g おかず 827kcal 39.1g 49.1g 53.5g 1866mg 1505mg 519mg	ご飯セット 569kcal 21. 2g 18. 1g 76. 3g 924mg 640mg 274mg 2. 4g ご飯セット 1697kcal 53. 8g 51. 2g 242. 2g 1869mg 1721mg 750mg	★ こはん18 白 ま はん18 白 ま イ カ リ カ リ ン は	のg 揚げ ー ろのピーナ 297kcal 19.0g 14.9g 21.5g 791mg 502mg 24.0g 24.0g 24.0g 27.5g 41.6g 47.5g 57.1g 2161mg 1398mg 534mg	ご飯セット 587kcal 23.9g 15.6g 84.4g 792mg 574mg 326mg 2.0g 二飯セット 1697kcal 56.3g 49.6g 245.8g 2164mg 1614mg 765mg	★スプ豚コ エた脂炭ナカリ食 ネん質 化リウム リン はんショレザ ボス 物 ウム ボス で で で で で で で で で で で で で で で で で で	のg オムレツ 一 じの生姜バ ダ おかず 342kcal 13.1g 23.2g 20.6g 925mg 462mg 176mg 2.4g 862kcal 40.3g 50.3g 61.4g 2150mg 1396mg 544mg	ご飯セット 632kcal 18. 0g 23. 9g 83. 5g 926mg 534mg 253mg 2. 4g 1732kcal 55. 0g 52. 4g 250. 1g 2153mg 1612mg 775mg
食 合計	★メス春カ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エん質 化リウ 相 ルぱ 化リウ 相 ルぱ ヤウム 当 ギく 物ウム 当 一質 一質	の 炒め の炒め物 一の甘酢; おかず 301kcal 12.1g 14.3g 31.2g 637mg 467mg 166mg 1.6g おかず 824kcal 39.7g 45.7g 62.9g 2077mg 1524mg 552mg 5.3g	責(ナ ご飯セット 591kcal 17. 0g 15. 0g 94. 1g 638mg 539mg 243mg 1. 6g 1. 6g 1. 6g 47. 8g 251. 6g 2080mg 1740mg 783mg 5. 3g	★ごりピ鶏た エた脂炭 化ウム はのマンき ルポーク 地域のマンき ルポーク 地域の できる から	のg 焼 味噌炒め 小公 260kcal 17.3g 12.3g 18.2g 733mg 587mg 196mg 196mg 196mg 196kcal 39.0g 48.2g 2065mg 1532mg 466mg 5.3g	ご飯セット 550kcal 22, 2g 13, 0g 81, 1g 734mg 659mg 273mg 1, 9g こ飯セット 1675kcal 53, 7g 50, 3g 239, 3g 2068mg 1748mg 697mg 5, 3g	★ごは一子のマートでは、 下り、 本では、 大いでは、 、 大いでは、 、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は	0g の具 レーそぼ ネーズ和 279kcal 16.3g 17.4g 13.4g 923mg 568mg 197mg 2.3g 197mg 2.3g 827kcal 39.1g 49.1g 53.5g 1866mg 1505mg 519mg 4.7g	ご飯セット 569kcal 21.2g 18.1g 76.3g 924mg 640mg 274mg 2.44mg 2.4g 1697kcal 53.8g 51.2g 242.2g 1869mg 1721mg 750mg 4.8g	★ こはん18 白 キ イラと そ に は の で で は か で で で で で で で で で で で で で で で で	のg 揚げ ー ろのピーナ 297kcal 19.0g 14.9g 21.5g 791mg 502mg 249mg 2.0mg 2.0mg 2.0mg 2.1 fg 2.0mg 2.1 fg 2.0mg 2.0mg 2.0mg 2.0mg 2.1 fg 3.0mg 2.0mg 2.0mg 2.0mg 2.0mg 2.0mg 3.0mg 3.0mg 3.0mg 47.5g 57.1g 2161mg 1398mg 534mg 5.5g	ご飯セット 587kcal 23.9g 15.6g 84.4g 792mg 574mg 326mg 2.0g ご飯セット 1697kcal 56.3g 49.6g 245.8g 2164mg 1614mg 765mg 5.5g	★スプ豚コ エた脂肪水・リウ塩 ボーリン 相 ボーク リン は ボーリン 相 ボーク リン は カリン 相 ボーク ム 当 ー質 カー カー 当 ー 質 カー	のg オムレツー じの生姜バダ 342kcal 13.1g 23.2g 20.6g 925mg 462mg 176mg 2.4g まかず 862kcal 40.3g 50.3g 61.4g 2150mg 1396mg 5.5g	ご飯セット 632kcal 18 0g 23 9g 83 5g 926mg 534mg 253mg 2 4g 1732kcal 55 0g 52 4g 250 1g 2153mg 1612mg 775mg 5 5g
食 合計 合	★メス春カ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エん質水トリウ 相 ポペ 物ウム 当 ギく 物ウム 当ギく カリカム 当ギー質 エカリカ コギー カー質 エカー カー 第一 第一 一 第一 一 第一 一 第一 一 第一 一 第一 一 第	の 炒め の炒め物 一の甘酢; おかず 301kcal 12.1g 14.3g 31.2g 637mg 467mg 166mg 1.6g おかず 824kcal 39.7g 45.7g 62.9g 2077mg 1524mg 552mg 552mg 952kcal	責(ナ ご飯セット 591kcal 17. 0g 15. 0g 94. 1g 638mg 539mg 243mg 1. 6g 1. 6g 1. 6g 47. 8g 251. 6g 2080mg 1740mg 783mg 5. 3g 1822kcal	★ブピ鶏た エた脂炭ナカリ食塩 ボー質 いっとぼ エルポーツ は ボーリン は ボーリン は ボーリン は ボーリン は ボーリン は ボーリン は ボー で ボー	のg 焼 味噌炒め 小公 260kcal 17.3g 12.3g 18.2g 733mg 587mg 196mg 1.9g 805kcal 39.0g 48.2g 2065mg 1532mg 466mg 5.3g	ご飯セット 550kcal 22, 2g 13, 0g 81, 1g 734mg 659mg 273mg 1, 9g 1675kcal 53, 7g 50, 3g 239, 3g 2068mg 1748mg 697mg 5, 3g	★ に	の関 の具 レーそぼ ネーズ和 279kcal 16.3g 17.4g 13.4g 923mg 568mg 197mg 2.3ng 827kcal 39.1g 49.1g 53.5g 1866mg 1505mg 519mg 4.7g	ご飯セット 569kcal 21.2g 18.1g 76.3g 924mg 640mg 274mg 2.44mg 2.44mg 51.2g 242.2g 1869mg 1721mg 750mg 4.8g 1823kcal	★ こはん18 白キスイラとそに エネルば エネルば ボルリウム カリン塩相 ギー質 ボルリウム サーチン 大トリウ 塩本ルば ボルリウム サートリート サートリート サートリート サートリート サートリート サートリート サート サート サート サート サート サート サート サート サート サ	のg 揚げー - ろのピーナ 297kcal 19.0g 14.9g 21.5g 791mg 502mg 249mg 2.0g 827kcal 41.6g 47.5g 57.1g 2161mg 1398mg 534mg 5.5g	ご飯セット 587kcal 23.9g 15.6g 84.4g 792mg 574mg 326mg 2.0g ご飯セット 1697kcal 56.3g 49.6g 245.8g 2164mg 1614mg 765mg 5.5g	★スプ豚コ エた脂肪 大カリ食 エた脂肪 水 いっとン ルば 大トリン塩 ネルば 化リウ 相 ギく 物 ムリウ 出れ ボーク リー質 エカリカリ 豊 エネルば エネル リウ エネル は エネル は エネル は エネル リウ エネル は エネー 質 エネル サーム エネー 質 エネル サーム エネー 質 エネー	のg オムレツー じの生姜バダ 342kcal 13.1g 23.2g 20.6g 925mg 462mg 176mg 2.4g まかず 862kcal 40.3g 50.3g 61.4g 2150mg 1396mg 5.5g	ご飯セット 632kcal 18. 0g 23. 9g 83. 5g 926mg 534mg 253mg 2. 4g 1732kcal 55. 0g 52. 0g 2153mg 1612mg 775mg 5. 5g
食 合計	★メス春カ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エん質水トリウ 相 ポペ 物ウム 当 ギく 物ウム 当ギく カリカム 当ギー質 エカリカ コギー カー質 エカー カー 第一 第一 一 第一 一 第一 一 第一 一 第一 一 第一 一 第	の 炒め の炒め物 一の甘酢; おかず 301kcal 12.1g 14.3g 31.2g 637mg 467mg 166mg 1.6g おかず 824kcal 39.7g 45.7g 62.9g 2077mg 1524mg 552mg 5.3g	責け 591kcal 17. 0g 15. 0g 94. 1g 638mg 539mg 243mg 1. 6g 二飯セット 1694kcal 54. 4g 47. 8g 251. 6g 2080mg 1740mg 783mg 5. 3g 1822kcal 55. 2g 48. 0g	★ごりピ鶏た エた脂炭 化ウム はのマンき ルポーク 地域のマンき ルポーク 地域の できる から	のg 焼 味噌炒め 小松菜の う 260kcal 17.3g 12.3g 18.2g 733mg 587mg 196mg 1.9g 805kcal 39.0g 48.2g 50.6g 2065mg 1532mg 1532mg 46.6g 901kcal 39.8g 48.4g	ご飯セット 550kcal 22, 2g 13, 0g 81, 1g 734mg 659mg 273mg 1, 9g こ飯セット 1675kcal 53, 7g 50, 3g 239, 3g 2068mg 1748mg 697mg 5, 3g	★ごは一子のマートでは、 下り、 本では、 大いでは、 、 大いでは、 、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は	のg の具 レーそぼネーズ和 279kcal 16.3g 17.4g 13.4g 923mg 568mg 197mg 2.3g おかず 827kcal 39.1g 49.1g 53.5g 1866mg 1505mg 4.7g 953kcal 39.7g 49.3g	ご飯セット 569kcal 21.2g 18.1g 76.3g 924mg 640mg 274mg 2.44mg 2.4g 1697kcal 53.8g 51.2g 242.2g 1869mg 1721mg 750mg 4.8g	★ こはん18 白 キ イラと そ に は の で で は か で で で で で で で で で で で で で で で で	のg 揚げー - ろのピーナ 297kcal 19.0g 14.9g 21.5g 791mg 502mg 249mg 2.0g 387kcal 41.6g 47.5g 57.1g 2161mg 1398mg 534mg 5.5g 955kcal 42.4g 47.7g	ご飯セット 587kcal 23.9g 15.6g 84.4g 792mg 574mg 326mg 2.0g ご飯セット 1697kcal 56.3g 49.6g 245.8g 2164mg 1614mg 765mg 5.5g	★スプ豚コ エた脂肪水・リウ塩 ボーリン 相 ボーク リン は ボーリン 相 ボーク リン は カリン 相 ボーク ム 当 ー質 カー カー 当 ー 質 カー	のg オムレツー じの生姜バダ 342kcal 13.1g 23.2g 20.6g 925mg 462mg 176mg 2.4g 862kcal 40.3g 50.3g 61.4g 2150mg 1396mg 1396mg 1396mg 5.5g 958kcal 41.1g 50.5g	ご飯セット 632kcal 18. 0g 23. 9g 83. 5g 926mg 534mg 253mg 2. 4g ご飯セット 1732kcal 55. 0g 2153mg 775mg 775mg 5. 5g 1828kcal 55. 8g 52. 6g
食 <u>合計</u> <u>合計</u>	★メス春カ 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 当 ギく 物ウム 当ギく 物 人 当 ギく 物 りん 当 ギ く 物 しん 当 一 質 しん かん しょう しゅう しゅう しゅう しゅう しゅう しゅう しゅう しゅう しゅう しゅ	の 炒め の炒め物 一の甘酢; おかず 301kcal 12.1g 14.3g 31.2g 637mg 467mg 166mg 1.6g おかず 824kcal 39.7g 45.7g 62.9g 2077mg 1524mg 552mg 552mg 952kcal 40.5g	責け 591kcal 17. 0g 15. 0g 94. 1g 638mg 539mg 243mg 1. 6g 二飯セット 1694kcal 54. 4g 47. 8g 251. 6g 2080mg 1740mg 783mg 5. 3g 1822kcal 55. 2g 48. 0g 282. 5g	★ブピ鶏た エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エネん質 化リウ 相 ギく 物ウム 当 ギく 物 ム 当 ギ く な カリ食 エルぱ しゅう は かり な 当 ギ く な しゅう かんぱん しゅう	のg 焼 ・ 中学 ・ 中学 ・ 中学 ・ 中学 ・ 中学 ・ 中学 ・ 中学 ・ 中学	ご飯セット 550kcal 22、2g 13、0g 81、1g 734mg 659mg 273mg 1、9g 1675kcal 53、7g 239、3g 2068mg 1748mg 697mg 5、3g 1771kcal 54、5g 50、5g 262、3g	★ごけんでは、 本では、 大いのでは、 、 大いのでは、 、 大いのでは、 、 、 はいのでは、 、 はいのでは	0g の具 レーそぼネーズ和 279kcal 163g 17,4g 13,4g 923mg 568mg 197mg 2,3g おかず 827kcal 39,1g 49,1g 53,5g 1866mg 1505mg 4,7g 953kcal 39,7g 49,3g 84,0g	ご飯セット 569kcal 21 2g 18.1g 76.3g 924mg 640mg 2.4g ご飯セット 1697kcal 53.8g 51.2g 242.2g 1869mg 1721mg 4.8g 1823kcal 54.4g 51.4g 272.7g	★白泉マイラー 大きな では、 18 を では、 19	のg 揚げー - ろのピーナ 297kcal 19 0g 14 9g 21 5g 791mg 502mg 249mg 2.0g 827kcal 41.6g 47.5g 57.1g 2161mg 1398mg 5.5g 955kcal 42.4g 47.7g 88.0g	ご飯セット 587kca1 23.9g 15.6g 84.4g 792mg 574mg 326mg 2.0g 二飯セット 1697kca1 56.3g 49.6g 245.8g 2164mg 1614mg 765mg 5.5g 1825kca1 57.1g 49.8g	★スブ豚コ エた脂肪 大カリ食 エた脂肪 大カリン塩 ネルば ボリウン 相 ボイリン 相 ボイリン 相 ボイルリウ 相 ボイルリウ 出れば ボーリン 出れば ボーリン 出れば ボーリン 出れば ボーラム 当半く かんぱ エたんぱん カリカー質 エムぱん ちょう しょう かんぱん しゅう 一質 エムぱん ちょう しゅう かんしゅう 一質 エムぱん しゅう 一質 エムぱん しゅう 一質 エムぱん しゅう アンド・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	の ボムレツ 一 じの生姜バ ダ まかず 342kcal 13.1g 23.2g 20.6g 925mg 462mg 176mg 2.4g まかず 862kcal 40.3g 50.3g 61.4g 2150mg 1396mg 1396mg 1396mg 5.5g 958kcal 41.1g 50.5g 84.4g	ご飯セット 632kcal 18 0g 23 9g 83 5g 926mg 534mg 253mg 2.4g 1732kcal 55 0g 2153mg 1612mg 775mg 5.5g 1828kcal 55 8g 273 1g
食 合計 合計(間)	★メス春カ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食工 た脂炭ナカリ なん質水トリン塩 ネん質 化リウ塩 れん質 化リウ塩 おん質 化リウム 当ギく 物ウム 当ギく 物ム サーダー カー質 カー・質 カー・質 カー・質 カー・質 カー・質 カー・質 カー・質	の 炒め の炒め物 一の甘酢; 301kcal 12.1g 14.3g 31.2g 637mg 467mg 1.6g 39.7g 45.7g 62.9g 2077mg 1524ng 552mg 552mg 552mg 952kcal 40.5g 45.9g 93.8g 2083mg	責け 591kcal 17 Og 15 Og 94 1g 638mg 539mg 243mg 1.6g 2080mg 1740mg 783mg 53 9mg 243mg 1.6g 243mg 1.6g 243mg 1.6g 251.6g 2080mg 1740mg 53 g 1822kcal 55.2g 48.0g 282.5g 2086mg	★ブピ鶏た エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食工・ はのマンき 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 化リウ 相ルば 化リウ 相ルば 化リウ ボックム 当ギく 物ウム 当ギく 物ウム 当ギく 物ウム 当ギく 物ウム 当ギく 物ウム 当年の カム	のg 焼 味噌炒め 小松菜の う 260kcal 17.3g 12.3g 18.2g 733mg 587mg 196mg 1.9g 805kcal 39.0g 48.2g 50.6g 2065mg 1532mg 466mg 1532mg 466mg 1532mg 466mg 1532mg 48.2g 2065mg 1532mg 48.2g 2065mg 1532mg 48.2g 2065mg 1532mg 48.2g 2065mg 1532mg 48.2g 2065mg	ご飯セット 550kcal 22. 2g 13. 0g 81. 1g 734mg 659mg 273mg 1. 9g 1675kcal 53. 7g 50. 3g 239. 3g 2068mg 1748mg 697mg 55. 3g 1771kcal 54. 5g 50. 5g 262. 3g 2074mg	★ 下下 大	0g の具 レーそぼネーズ和 279kcal 16.3g 17.4g 13.4g 923mg 568mg 197mg 2.3g 827kcal 39.1g 49.1g 53.5g 1866mg 1505mg 1505mg 4.7g 953kcal 39.7g 49.3g 84.0g 1868mg	で飯セット 569kcal 21、2g 18、1g 76、3g 924mg 640mg 274mg 2、4g で飯セット 1697kcal 53、8g 51、2g 242、2g 1869mg 1721mg 750mg 4、8g 1823kcal 54、4g 272、7g 1871mg	★白キホオ エた脂炭ナカリ食エネん質がよりでは魚サコと ボイク おん質が パリウ 相 ルば パリウ 相 ルば パリウ 相 ボイン なん質が パリウ 当 ギく 物ウム 当 ギく 物ウム 当 ギく 物ウム 当 ギく カリン塩 アルポートリン は アルカリカ と で で かん かん しゅう と しゅん しゅん と しゅん	のg 揚げー 一ろのピーナ 297kcal 19.0g 14.9g 21.5g 791mg 502mg 249mg 2.0g 35かず 827kcal 41.6g 47.5g 57.1g 2161mg 1398mg 5354mg 555kcal 42.4g 47.7g 88.0g 2167mg	ご飯セット 587kcal 23.9g 15.6g 84.4g 792mg 574mg 326mg 2.0g ご飯セット 1697kcal 56.3g 49.6g 245.8g 2164mg 1614mg 765mg 5.5g 1825kcal 57.1g 49.8g 276.7g 2170mg	★スブ豚コ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ なん質水トリン塩 ネん質水トリン塩ネん質水トリン塩ネん質 化リウ 相ルば 化リウ 相ルば 物ウム 当ギく 物ウム 当ギく 物ウム 量一質 かん	の ボムレツ 一 じの生姜バダ 342kcal 13. 1g 23. 2g 20. 6g 925mg 462mg 176mg 2. 4g 862kcal 40. 3g 50. 3g 61. 4g 2150mg 1396mg 544mg 1396mg 544mg 1396mg 5544mg 1396mg 5545mg 550. 5g 844 4g 2156mg	ご飯セット 632kcal 18. 0g 23. 9g 83. 5g 926mg 534mg 253mg 2. 4g 1732kcal 55. 0g 2715mg 5. 5g 1612mg 775mg 5. 5g 1828kcal 55. 8g 273. 1g 2159mg
食合計合計(間食	★メス春カ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食エと脂炭ナカリ食 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 化リウ 相ルば 化リウ 増加 ポイン・カリウム 当ずく 物ウム 当ずく 物ウム 当ずく 物ウム 当ずく カウム 当ずく カウム 当年 一質 しん	の 炒め の炒め物 一の甘酢; 301kcal 12.1g 31.2g 63.7mg 46.7mg 1.66mg 1.6g 39.7g 45.7g 62.9g 207.7mg 1524mg 55.2mg 55.2mg 55.2mg 55.2mg 93.8g 2083mg 1644mg	責け 591kcal 17 Og 15 Og 94 1g 638mg 539mg 243mg 1. 6g 2080mg 1740mg 783mg 53 g 251 6g 2080mg 1740mg 55 2g 48 0g 282 5g 2086mg 1860mg	★ブピ鶏た エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食工 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 ガウム 当ギく 物ウム 当ギく 物ウム 当ギく 物ウム 当年 一質 しん	のg 焼 味噌炒め 小松菜の う 260kcal 17.3g 12.3g 18.2g 733mg 196mg 1.9g 805kcal 39.0g 48.2g 50.6g 2065mg 1532mg 466mg 1532mg 466mg 1532mg 466mg 1532mg 466mg 1532mg 1901kcal 39.8g 48.4g 73.6g 2071mg 1645mg	ご飯セット 550kcal 22. 2g 13. 0g 81. 1g 734mg 659mg 273mg 1. 9g こ飯セット 1675kcal 53. 7g 50. 3g 239. 3g 2068mg 1748mg 697mg 5, 3g 1771kcal 54. 5g 50. 5g 262. 3g 2074mg 1861mg	★ 豚竹大 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 スの ルぱ 化リウ 相 ルぱ 化リウ 塩ネん質 化リウ 相ルぱ 化リウ 相ルぱ 化リウ 相ルぱ 化リウ カリン塩ネんの サイン サイン 当 ギく 物ウム 当 ギく 物ウム 当 ギく カリム コー質 かん カリカム 量 一質 かん カリカム しょう かん カリカム しょう かん カーダ	の関の人 の具 レーそぼネーズ和 16.3g 17.4g 18.4g 923mg 568mg 197mg 2.3g 827kcal 39.1g 49.1g 53.5g 1866mg 1505mg 1505mg 4.7g 953kcal 39.7g 49.3g 84.0g 1868mg 1685mg	で飯セット 569kcal 21、2g 18、1g 76、3g 924mg 640mg 274mg 2、4g ご飯セット 1697kcal 53、8g 51、2g 242、2g 1869mg 1721mg 4、8g 1823kcal 54、4g 272、7g 1871mg 1901mg	★白キホオ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 ストリン塩 ネん質 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 一質 カム	のg 揚げー 一ろのピーナ 297kcal 19.0g 14.9g 21.5g 791mg 502mg 249mg 2.0g 35かず 827kcal 41.6g 47.5g 57.1g 2161mg 1398mg 5334mg 5.5g 955kcal 42.4g 47.7g 88.0g 2167mg 1518mg	ご飯セット 587kcal 23.9g 15.6g 84.4g 792mg 574mg 326mg 2.0g ご飯セット 1697kcal 56.3g 49.6g 245.8g 2164mg 765mg 5.5g 1825kcal 57.1g 49.8g 276.7g 2170mg 1734mg	★スブ豚コ 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	の オムレツー じの生姜バダ おかず 342kcal 13. 1g 23. 2g 20. 6g 925mg 462mg 176mg 2. 4g 862kcal 40. 3g 50. 3g 61. 4g 2150mg 544mg 550. 5g 958kcal 41. 1g 50. 5g 84. 4g 2156mg 1509mg	ご飯セット 632kcal 18 0g 23 9g 83 5g 926mg 534mg 253mg 2.4g 1732kcal 55 0g 52 4g 2153mg 1612mg 775mg 5.5g 1828kcal 55 8g 273 1g 2159mg 1725mg
食 合計 合計(間)	★メス春カ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食工 た脂炭ナカリ なん質水トリン塩 ネん質 化リウ塩 れん質 化リウ塩 おん質 化リウム 当ギく 物ウム 当ギく 物ム サーダー カー質 カー・質 カー・質 カー・質 カー・質 カー・質 カー・質 カー・質	の 炒め の炒め物 一の甘酢; 301kcal 12.1g 14.3g 31.2g 637mg 467mg 1.6g 39.7g 45.7g 62.9g 2077mg 1524ng 552mg 552mg 552mg 952kcal 40.5g 45.9g 93.8g 2083mg	責け ご飯セット 591kcal 17 Og 15 Og 94 1g 638mg 539mg 243mg 1.6g こ飯セット 1694kcal 54.4g 47.8g 251.6g 2080mg 1740mg 783mg 53g 1822kcal 55.2g 48.0g 282.5g 2086mg 1860mg 797mg	★ブピ鶏た エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食工・ はのマンき 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 化リウ 相ルば 化リウ 相ルば 化リウ ボックム 当ギく 物ウム 当ギく 物ウム 当ギく 物ウム 当ギく 物ウム 当ギく 物ウム 当年の カム	のg 焼 味噌炒め 小松菜の う 260kcal 17.3g 12.3g 18.2g 733mg 587mg 196mg 1.9g 805kcal 39.0g 48.2g 50.6g 2065mg 1532mg 466mg 1532mg 466mg 1532mg 466mg 1532mg 48.2g 2065mg 1532mg 48.2g 2065mg 1532mg 48.2g 2065mg 1532mg 48.2g 2065mg 1532mg 48.2g 2065mg	ご飯セット 550kcal 22. 2g 13. 0g 81. 1g 734mg 659mg 273mg 1. 9g ご飯セット 1675kcal 53. 7g 50. 3g 239. 3g 2068mg 1748mg 697mg 5. 3g 1771kcal 54. 5g 50. 5g 262. 3g 2074mg 1861mg 709mg	★ 下下 大	0g の具 レーそぼネーズ和 279kcal 16.3g 17.4g 13.4g 923mg 568mg 197mg 2.3g 827kcal 39.1g 49.1g 53.5g 1866mg 1505mg 1505mg 4.7g 953kcal 39.7g 49.3g 84.0g 1868mg	で飯セット 569kcal 21、2g 18、1g 76、3g 924mg 640mg 274mg 2、4g で飯セット 1697kcal 53、8g 51、2g 242、2g 1869mg 1721mg 750mg 4、8g 1823kcal 54、4g 272、7g 1871mg	★白キホオ エた脂炭ナカリ食エネん質がよりでは魚サコと ボイク おん質が パリウ 相 ルば パリウ 相 ルば パリウ 相 ボイン なん質が パリウ 当 ギく 物ウム 当 ギく 物ウム 当 ギく 物ウム 当 ギく カリン塩 アルポートリン は アルカリカ と で で かん かん しゅう と しゅん しゅん と しゅん	のg 揚げー 一ろのピーナ 297kcal 19.0g 14.9g 21.5g 791mg 502mg 249mg 2.0g 35かず 827kcal 41.6g 47.5g 57.1g 2161mg 1398mg 5354mg 555kcal 42.4g 47.7g 88.0g 2167mg	ご飯セット 587kcal 23.9g 15.6g 84.4g 792mg 574mg 326mg 2.0g ご飯セット 1697kcal 56.3g 49.6g 245.8g 2164mg 1614mg 765mg 5.5g 1825kcal 57.1g 49.8g 276.7g 2170mg 1734mg 779mg	★スブ豚コ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ なん質水トリン塩 ネん質水トリン塩ネん質水トリン塩ネん質 化リウ 相ルば 化リウ 相ルば 物ウム 当ギく 物ウム 当ギく 物ウム 量一質 かん	の ボムレツ 一 じの生姜バダ 342kcal 13. 1g 23. 2g 20. 6g 925mg 462mg 176mg 2. 4g 862kcal 40. 3g 50. 3g 61. 4g 2150mg 1396mg 544mg 1396mg 544mg 1396mg 5544mg 1396mg 5545mg 550. 5g 844 4g 2156mg	ご飯セット 632kcal 18 0g 23 9g 83 5g 926mg 534mg 253mg 2.4g 1732kcal 55 0g 52 4g 2153mg 1612mg 775mg 5.5g 1828kcal 55 8g 273 1g 2159mg

※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。

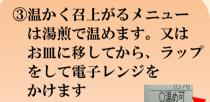
※カリウムは調理後20~30%減少します。表示は調理前の栄養価です。

※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

	_			-								
			日(月)		日(火)		日(水)	3月28			日(金)	
		★やわらかる	ごはん180g	★やわらかる	ごはん180g	★やわらかご	ごはん180g	★やわらかご	ごはん180g	★やわらかる	ごはん180g	
		鶏肉と大豆	の生姜煮	スクランブ	゙ルエッグ	白菜と厚揚げ	げのとろみ煮	車麩の玉	子とじ	高野豆腐と法	蓮草の含め煮	
		なめこと若事	手のサッと煮	ウインナーとき	のこの炒め物	大豆と人	参の者物	ふきのきん	いてら	竹輪のご	ま炒め	
			根·人参)					一夜漬(白				
		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		
±⊓		▼ № 恒 / 1		▼ № 恒 / 1		其 1外 恒 / 1		大 小 恒 / 1		▼ № 恒 / 1		
朝												
	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	167kcal	434kcal	157kcal	425kcal	101kcal	379kcal	108kcal	384kcal	156kcal	428kcal	エネルギー
	蛋白質	12.6g	18.4g	5.1g	10.9g	6.0g	12.0g	4.8g	11.2g	7.5g	13.6g	蛋白質
	脂質		_	_			4.6g	_	5.7g	2.8g	3.8g	脂質
	炭水化物	_	_	_			_	_	68.8g	_	82.2g	炭水化物
			_		_			_	_	_	_	
	ナトリウム		1087mg	_	_	_		_	1197mg	_	1135mg	ナトリウム
	塩 分	1.6g	2.8g	1.4g	2.5g	1.5g	2.8g	1.9g	3.0g	1.8g	2.9g	塩 分
								★やわらかこ				
		キャベツン		ブリのごま		肉カボチャ				ハヤシライ		
		スパトマトリ	少め	塩枝豆		豆腐のかに	風あんかけ	ひじきと挽き	肉の炒め煮	菜の花の	ツナ炒め	
		中華うまえ		野菜と見る				法蓮草と切っ				
					アピーナッツ和え			★味噌汁		★味噌汁		
昼		★味噌汁		★味噌汁)	X W E		X 7/10 E/1		八八四八		
些		A :/\!\"\ /		A 17K************************************								
	₩ ¥ /ㅠ	1. 1. 19		1. 1. 19		1. 1. 19		L. 1 19		L. 1 19		₩ ¥ / π
<u>~</u>	栄養価							おかずのみ				
艮	エネルギー			268kcal						234kcal		エネルギー
	蛋白質	8.8g	14.9g	19.5g	25.9g	9.5g	15.3g	10.9g	17.2g	10.2g	16.9g	蛋白質
	脂 質	15.1g	16.1g	15.1g	16.8g	10.2g	11.1g	10.9g	11.9g	10.4g	12.0g	脂 質
	炭水化物	31.2g	88.0g	15.2g	71.6g	30.4g	86.9g	28.1g	85.4g	26.3g	82.3g	炭水化物
	ナトリウム		_	_	1146mg	_		1016mg	_	_	_	ナトリウム
	塩 分	2.3g	3.4g	1.8g	2.9g	_	3.6g	2.6g	3.7g		3.6g	塩 分
	гш /Л							★やわらかこ		_		-III /J
					ハンバーグ			鶏のごま		赤魚のバジル		
		ピーマンソ		れ風点込み	ハンハーク	菜の花	氘			きのこソテ		
					ㅁㅆㅆㅆ		11 12 0 TV 14	人参グラン	<i>)</i>			
			が花の煮物			ジャガ芋とし				五色煮豆		
_								三色和え			雨のサラダ	
夕		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		
	栄養価							おかずのみ				
食	エネルギー	200kcal	467kcal	255kcal	525kcal	267kcal	539kcal	214kcal	481kcal	212kcal	482kcal	エネルギー
	蛋白質		19.0g	9.2g				11.7g	17.3g		21.9g	蛋白質
	脂質	7.6g	_	12.3g	_		_	11.4g	12.3g	_	9.1g	脂質
	炭水化物	20.0g	76.3g	25.7g			79.1g	16.3g	72.7g		76.0g	炭水化物
	ナトリウム			952mg			1056mg	675mg	_		1214mg	ナトリウム
	塩 分	1.8g	3.0g	2.4g		1.5g	2.7g	1.7g	2.9g	1.9g	3.1g	塩分
	栄養価							おかずのみ				
合	エネルギー		1477kcal		1495kcal		1435kcal		1389kcal			エネルギー
	蛋白質	34.8g	52.3g	33.8g	51.9g	29.1g	46.9g	27.4g	45.7g	33.9g	52.4g	蛋白質
	脂質	31.0g	33.8g	39.0g	42.5g	27.8g	30.6g	26.3g	29.9g	21.4g	24.9g	脂質
	炭水化物	62.1g		49.9g	_		236.6g	57.1g	226.9g		240.5g	炭水化物
計	ナトリウム			_			3539mg	_	_	_	3746mg	ナトリウム
	恒 分	5.8g	9 2 g	5 6g	9 ()g	5.50	9 Nø	6 2g	9 hg	h I g	9 50	恒 分
	塩 分	5.8g 物セットのメ	9.2g ニューです	5.6g おかずのa	9.0g なには付きす		9.0g	6.2g	9.6g	6.1g	9.5g	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

大阪いずみ市民生活協同組合

	_											
		3月25			日(火)		日(水)	3月28			日(金)	
		★全粥24	-Og	★全粥24	l0g	★全粥24	-Og	★全粥24	.0g	★全粥24	l0g	
				スクランブ	_			車麩の玉	_	高野豆腐と法	_	
					のこの炒め物			ふきのきん		竹輪のご		
				スープキャ				一夜漬(白				
		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		
朝												
17 7												
	W ** /	1 10		1. 1. 1%		1 1 10		1 1 10		1 1 10		W ** /
\wedge								おかずのみ				
筤	エネルギー	167kcal	325kcal	157kcal	315kcal	101kcal	259kcal	108kcal	266kcal	156kcal	314kcal	エネルギー
	蛋白質	12.6g	16.3g	5.1g	8.8g	6.0g	9.7g	4.8g	8.5g	7.5g	11.2g	蛋白質
		_		_	_		4.4g	_	4.7g	2.8g	_	脂質
		_	43.6g	_	_	_	_	_	45.4g	_	_	炭水化物
		_								_	_	
		_	1092mg	_	_	_		_		_	_	ナトリウム
	塩 分	1.6g	2.8g	1.4g	_	1.5g	2.6g	_	3.1g	1.8g	_	塩 分
		★全粥24	-0g	★全粥24	l0g	★全粥24	l0g	★全粥24	.0g	★全粥24	l0g	
		キャベツメ	_	ブリのごま	_	肉力ボチャ		揚げ豆腐の				
		スパトマトル		塩枝豆				ひじきと挽き				
		•										
		中華うま煮		野菜と昆っ				法蓮草と切っ				
				菜の花と蒸し鶏の	Dピーナッツ和え	★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		
昼		★味噌汁		★味噌汁								
<u></u>												
	兴 ≠ / π	b. 112 o. 7	21-1111	h / 40 0 7		h. /12 o 7		b. 115 - 7		L. 1. 15 0.7		兴
食								おかずのみ				
艮				268kcal				250kcal	408kcal	234kcal		エネルギー
	蛋白質	8.8g	12.5g	19.5g	23.2g	9.5g	13.2g	10.9g	14.6g	10.2g	13.9g	蛋白質
			15.8g	15.1g	15.8g	10.2g	10.9g	10.9g	11.6g	10.4g		脂質
			_				63.1g		60.8g		_	炭水化物
								1016mg				ナトリウム
	塩 分			1.8g		2.4g	3.6g		3.7g	2.4g		塩 分
		★全粥24		★全粥24		★全粥24		★全粥24		★ 全粥24	_	
		ハニーマス	タードチキン	和風煮込み	ハンバーグ	鯖の生姜	煮	鶏のごまな	ル煮	赤魚のバジル	レオリーブ焼	
		ピーマンソ	テー	キヌサヤ		菜の花		人参グラッ	ソセ	きのこソテ	—	
		竹輪と菜の)花の者物	春雨の五	日炒め	ジャガ芋とし	めじの者物	若竹者		五色煮豆		
					テトサラダ					ハムと春雨		
夕												
		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		
<u>~</u>	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	200kcal	358kcal	255kcal	413kcal	267kcal	425kcal	214kcal	372kcal	212kcal	370kcal	エネルギー
	蛋白質								15.4g	16.2g		蛋白質
	脂質	7.6g							12.1g	8.2g		脂質
	炭水化物		52.7g	25.7g		22.3g			49.0g	19.1g		炭水化物
	ナトリウム		1162mg	952mg				675mg				ナトリウム
	塩分		3.0g	2.4g		1.5g	2.7g		2.9g	1.9g		塩分
								1.7g おかずのみ				
			1145kcal		1154kcal		1092kcal		1046kcal			エネルギー
	蛋白質						40.2g		38.5g			蛋白質
									28.4g			脂質
							162.6g		155.2g			炭水化物
=	ナトリウム	2262mg	3615mg	2197mg	3550mg	2148mg	3501mg	2443mg	3796mg	2405mg	3758mg	ナトリウム
計												
āΙ		5.8g	9.2g				8.9g	6.2g	9.7g	6.1g	9.6g	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。





- 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

					, nr=2, nr=2			人談ひ、そのは氏土石間		内雅口		
		3月25	日(月)	3月26	日(火)	3月27	日(水)	3月28	日(木)	3月29	日(金)	
		★全粥24		★全粥24		★全粥24		★全粥24		★全粥24		
											_	
			菜の煮物			きのこの王		温泉玉子		法蓮草と油		
			マ酢和え					切干大根		薩摩芋と切		
		★味噌汁	(とろみ)	★味噌汁	(とろみ)	★味噌汁	(とろみ)	★味噌汁	(とろみ)	★味噌汁	(とろみ)	
+ 0												
朝												
	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									289kcal			エネルギー
	蛋白質						8.3g			3.9g		蛋白質
		_	_	_	_			_	_	_	_	
	脂質			3.6g			4.8g	5.2g		2.7g	_	脂質
	炭水化物	13.6g	51.7g	10.3g	48.4g		49.2g			12.1g		炭水化物
	ナトリウム	460mg	1019mg	528mg	1087mg	624mg	1183mg	639mg	1198mg	562mg	1121mg	ナトリウム
	塩 分	1.2g	2.6g	1.3g	2.8g		3.0g		_	1.4g		塩 分
	· > 5		lOg	★全粥24	_	★全粥24		★全粥24	_	★全粥24	_	- mr. 73
		鶏の照焼		鮭の西京				白身フライ				
					恨の煮物							
		ハムとブロッコ	ノーのマリーネ	メンマの中	甲華和え	若芽の酢	味噌和え	鶏つくねとこ	フキの煮物	ベーコンの	ごま酢和え	
		★味噌汁	(とろみ)	★味噌汁	(とろみ)	★味噌汁	(とろみ)	★味噌汁	(とろみ)	★味噌汁	(とろみ)	
昼		7. 7. 071	(231)	/\ /\· \	(231)	77 71 E71	(2 3 ,)	/ / II	()	7, 7, 0,7	(231))	
些												
	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	172kcal	344kcal	198kcal	370kcal	166kcal	338kcal	205kcal	377kcal	160kcal	332kcal	エネルギー
	蛋白質			8.7g			10.2g			5.6g		蛋白質
	脂質		_				_	12.6g		7.5g	_	脂質
			_	_		7.0g		_	_	_	_	
	炭水化物	_		_	_			_	_	16.9g		炭水化物
	ナトリウム	837mg	1396mg	900mg	1459mg	646mg	1205mg	767mg	1326mg	890mg	1449mg	ナトリウム
	塩 分	2.1g	3.6g	2.3g	3.7g	1.6g	3.1g	2.0g	3.4g	2.3g	3.7g	塩 分
		★全粥24	lOg	★全粥24	l0g	★全粥24	Og.	★全粥24	-Og	★全粥24	lOg	
		赤魚の生			のしぎ焼き				一風味焼き			
					一の煮物		NIC	鶏大根の		菜の花の		
		サラダスノ		大豆大根				ひじきと高野				
		★味噌汁	(とろみ)	★味噌汁	(とろみ)	★味噌汁	(とろみ)	★味噌汁	(とろみ)	★味噌汁	(とろみ)	
夕												
	栄養価	ナルギのユ		カルギのユ		ナルギのユ		カムギのユ		ナムギのユ		兴美 压
食	11201				ご飯汁物セット							
艮	エネルギー	245kcal		206kcal			324kcal	151kcal		168kcal		エネルギー
	蛋白質	9.2g	12.9g	6.9g	10.6g	7.6g	11.3g	6.7g	10.4g	6.9g	10.6g	蛋白質
	脂質	14.7g	15.4g	11.1g	11.8g	6.7g	7.4g	7.5g	8.2g	8.3g	9.0g	脂質
	炭水化物	17.7g		20.0g	58.1g	_	53.8g	15.0g	53.1g	16.3g	54.4g	炭水化物
	ナトリウム	_					1422mg	778mg		764mg		ナトリウム
										_		
	塩 分	2.2g	3.6g	2.2g	3.6g		3.6g	2.0g	3.4g	1.9g		塩分
	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
合	エネルギー	538kcal	1054kcal	491kcal	1007kcal	415kcal	931kcal	473kcal	989kcal	409kcal	925kcal	エネルギー
Н	蛋白質	19.4g		20.1g			29.8g	17.1g		16.4g		蛋白質
	脂質	29.5g		24.2g		_	20.5g	25.3g	_	18.5g		脂質
=_L	炭水化物	46.3g		49.6g		_	159.1g	43.9g		45.3g	_	炭水化物
計	ナトリウム	2156mg		2274mg			3810mg	2184mg		2216mg		ナトリウム
	塩 分	5.5g	9.7g	5.8g	10.0g	5.4g	9.7g	5.6g	9.8g	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。

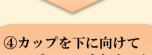


次にフタをして15分程 温めます。追加で火はかけ ません。

(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



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。