(カロリー1600調整金) 週間献立表

											2月7日(会)		
	2月3日(月)	2月4日(火)	2月	5日(水	,)	2月	6日(木	()	2月	7日(金)
	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品	2	アレルゲン	品名	2	アレルゲン	品	2	アレルゲン
	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん15			★ごはん15G			★ごはん15		
	ロールキャベツのスープ煮	卵乳麦	千草焼き	卵	高野豆腐と法道		麦	がんもどき		麦	白身魚のし		卵麦
	鶏肉の青じそ南蛮	麦	五色煮豆	卵麦	ブロッコリー		卵麦	チキンアラ		麦	コーンと挽肉		
	レンコンとフキの煮物		二	麦	豚肉と大根		麦	野菜の三杯		麦	菜の花のお		麦
	★すまし汁(豆腐・えのき)			麦	★味噌汁(巻		麦	★味噌汁(揚け		 ^	★味噌汁(おつゆ)		麦
						~ 131.77	 ^		01,0,				^
朝	おかず	ご飯汁物セット	おかず	ご飯汁物セット	1	おかず	ご飯汁物セット	1 1	おかず	ご飯汁物セット	1	おかず	ご飯汁物セット
食	エネルギー 165kcal		エネルギー 157kcal		エネルギー	167kcal		エネルギー	184kcal		エネルギー	167kcal	431kcal
	たんぱく質 8.7g		たんぱく質 12.3g		たんぱく質	13. 0g		たんぱく質	8. 7g	L	たんぱく質	9. 4g	15. 0g
	脂質 7.8g		脂質 5.5g		脂質	8. 1g	9. 8g	脂質	8. 7g		脂質	7. 9g	8. 8g
	炭水化物 15.0g	69. 2g	炭水化物 15.1g		炭水化物	9. 8g	65. 6g	炭水化物	18. 0g		炭水化物	16. 6g	72. 7g
	ナトリウム 641mg	789mg	ナトリウム 581mg		ナトリウム	677mg	903mg	ナトリウム	759mg		ナトリウム	676mg	903mg
	食塩相当量 1.6g		食塩相当量 1.5g		食塩相当量			食塩相当量	1. 9g		食塩相当量		2. 3g
	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん15			★ごはん15			★ごはん15		
	サワラの磯辺焼	麦	豚肉と野菜の中華炒め	麦か	白身魚の味			鶏のごまタ	レ煮	麦	豚肉ときのこのコ		乳麦
	人参のレモン煮	乳麦	鶏肉ピーマン炒め	麦	人参のきん		麦	菜の花			高野豆腐の		卵麦
	豆腐のあっさりカレー煮込み		大根の甘酢漬け	_	鶏じゃが煮		麦落	厚揚げとふ	きの煮物	乳麦	キャベツのピー		
	ナスのおろし和え	麦	★味噌汁(ひじき・キャベツ)		コールスロ	ーサラダ		キャロット		麦	★味噌汁(揚げ		
	★すまし汁(錦糸玉子・若芽)				★味噌汁(豆腐			★すまし汁(椎	・ 茸・豆腐)	麦			
昼 食													
艮	おかず	ご飯汁物セット	おかず	ご飯汁物セット	1	おかず	ご飯汁物セット	1 1	おかず	ご飯汁物セット	1	おかず	ご飯汁物セット
	エネルギー 270kcal	529kcal	エネルギー 241kcal	497kcal	エネルギー	236kcal	498kcal	エネルギー	226kcal	480kcal	エネルギー	225kcal	493kcal
	たんぱく質 16.1g	21.4g	たんぱく質 14.8g	19.9g	たんぱく質	15. 8g	21.4g	たんぱく質	12. 4g	17. 5g	たんぱく質	14.6g	20. 6g
	脂質 15.3g	16.6g	脂質 11.6g		脂質	10. 6g	11.6g	脂質	12. 0g	12.8g	脂質	13.8g	15. 4g
	炭水化物 16.3g	70.8g	炭水化物 17.5g	72. 4g	炭水化物	19.1g	74. 3g	炭水化物	17. 6g	72. 0g	炭水化物	11.3g	66. 4g
	ナトリウム 756mg	946mg	ナトリウム 723mg	951mg	ナトリウム	747mg	977mg	ナトリウム	717mg	865mg	ナトリウム	698mg	927mg
	食塩相当量 1.9g	2. 4g	食塩相当量 1.8g	2. 4g	食塩相当量	1.9g	2. 5g	食塩相当量	1.8g	2. 2g	食塩相当量	1.8g	2. 4g
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g	2. 4g	◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g		2. 4g
間食	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150		◎牛乳180g ◎りんご150g	2. 4g	◎牛乳180g ◎グレープ	フルーツ2		◎牛乳180g ◎キウイフ	ルーツ150		◎牛乳180g ◎オレンジ	200g	2. 4g
間食	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150 ★ごはん150g)g	◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん150g		◎牛乳180g ◎グレープ ★ごはん15	フルーツ2 0g	200g	◎牛乳180g◎キウイフ★ごはん15g	ルーツ150 0g)g	◎牛乳180g ◎オレンジ ★ごはん15	200g 0g	
間食	◎牛乳180g◎牛ウイフルーツ150★ごはん150g鶏肉としめじのケチャップ煮)g 大	◎牛乳180g◎りんご150g★ごはん150gホッケのごま焼	麦	◎牛乳180g◎グレープ★ごはん15鶏肉の塩こ	フルーツ2 0g うじ焼		◎牛乳180g◎キウイフ★ごはん15gアジの幽庵	ルーツ150 0g 焼)g 麦	◎牛乳180g◎オレンジ★ごはん15鶏肉とれんこ	200g 0g んの照り煮	麦
間食	◎牛乳180g◎キウイフルーツ150★ごはん150g鶏肉としめじのケチャップ煮里芋と玉ねぎのそぼろ煮)g 麦 乳麦	◎牛乳180g◎りんご150g★ごはん150gホッケのごま焼インゲンソテー	麦乳麦	◎牛乳180g◎グレープ★ごはん15鶏肉の塩こ平さやいん	フルーツ2 0g うじ焼 げん	200g 麦	◎牛乳180g◎牛ウイフ★ごはん150アジの幽庵ピーマンソ	ルーツ150 0g 焼)g 麦 卵乳麦	◎牛乳180g◎オレンジ★ごはん15鶏肉とれんこ法蓮草の煮	200g 0g んの照り煮 びたし	麦麦
間食	◎牛乳180g◎キウイフルーツ150★ごはん150g鶏肉としめじのケチャップ煮里芋と玉ねぎのそぼろ煮湯葉と枝豆の梅おかかサラダ)g 麦 乳麦	◎牛乳180g◎りんご150g★ごはん150gホッケのごま焼インゲンソテー切干と挽肉のオイスター炒め	麦乳麦麦	◎牛乳180g◎ゲレープ★ごはん15鶏肉の塩こ平幸うま煮	フルーツ2 Og うじ焼 げん	200g 麦 卵乳麦か	○牛乳180g○牛ウイフ★ごはん15gアジの幽庵ピーマンソごぼう大豆	ルーツ150 0g 焼 テー	g 麦 卵乳麦 麦	◎牛乳180g◎オレンジ★ごはん15鶏肉とれんこ法蓮草の煮数の野菜あ	200g 0g んの照り煮 びたし んかけ	麦
間食	◎牛乳180g◎キウイフルーツ150★ごはん150g鶏肉としめじのケチャップ煮里芋と玉ねぎのそぼろ煮)g 麦 乳麦	◎牛乳180g◎りんご150g★ごはん150gホッケのごま焼インゲンソテー切干と挽肉のオイスター炒めハムの和風サラダ	麦乳麦	◎牛乳180g◎グレープ★ごはん15g鶏肉の塩こ平華うま煮ひじきと白菜	フル <u>ーツ2</u> Og うじ焼 げん の生姜和え	00g 麦 卵乳麦か 麦	◎牛乳180g ◎牛ウイフ ★ごはん150 アジの幽庵 ピーマン大豆 ごぼう大豆 インケンとッナのご	ルーツ150 0g 焼 テー	g 麦卵乳麦 卵乳麦	◎牛乳180g◎オレンジ★ごはん15鶏肉とれんこ法蓮草の煮数の野菜あカリフラワーの	200g 0g んの照り煮 びたし んかけ 柚子味噌和え	麦麦麦
間食	◎牛乳180g◎キウイフルーツ150★ごはん150g鶏肉としめじのケチャップ煮里芋と玉ねぎのそぼろ煮湯葉と枝豆の梅おかかサラダ)g 麦 乳麦	◎牛乳180g◎りんご150g★ごはん150gホッケのごま焼インゲンソテー切干と挽肉のオイスター炒め	麦乳麦麦	◎牛乳180g◎ゲレープ★ごはん15鶏肉の塩こ平幸うま煮	フル <u>ーツ2</u> Og うじ焼 げん の生姜和え	00g 麦 卵乳麦か 麦	○牛乳180g○牛ウイフ★ごはん15gアジの幽庵ピーマンソごぼう大豆	ルーツ150 0g 焼 テー	g 麦卵乳麦 卵乳麦	◎牛乳180g◎オレンジ★ごはん15鶏肉とれんこ法蓮草の煮数の野菜あ	200g 0g んの照り煮 びたし んかけ 柚子味噌和え	麦麦
g	◎牛乳180g◎キウイフルーツ150★ごはん150g鶏肉としめじのケチャップ煮里芋と玉ねぎのそぼろ煮湯葉と枝豆の梅おかかサラダ)g 麦 乳麦	◎牛乳180g◎りんご150g★ごはん150gホッケのごま焼インゲンソテー切干と挽肉のオイスター炒めハムの和風サラダ	麦乳麦麦	◎牛乳180g◎グレープ★ごはん15g鶏肉の塩こ平華うま煮ひじきと白菜	フル <u>ーツ2</u> Og うじ焼 げん の生姜和え	00g 麦 卵乳麦か 麦	◎牛乳180g ◎牛ウイフ ★ごはん150 アジの幽庵 ピーマン大豆 インケンとッナのご	ルーツ150 0g 焼 テー	g 麦卵乳麦 卵乳麦	◎牛乳180g◎オレンジ★ごはん15鶏肉とれんこ法蓮草の煮数の野菜あカリフラワーの	200g 0g んの照り煮 びたし んかけ 柚子味噌和え	麦麦麦
	 ◎牛乳180g ◎キウイフルーツ15(★ごはん150g 鶏肉としめじのケチャップ煮 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 湯葉と枝豆の梅おかかサラダ ★味噌汁(揚げ・なめこ))g 麦乳麦	 ◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん150g ホッケのごま焼 インゲンソテー 切干と挽肉のオイスター炒め ハムの和風サラダ ★味噌汁(若芽・白菜) 	麦 乳麦 麦 卵乳麦	◎牛乳180g◎グレープ★ごはん15g鶏肉の塩こ平華うま煮ひじきと白菜	フルーツ2 0g うじ焼 げん の生姜和え ・おつゆ麩)	00g 麦 卵乳麦か 麦 麦	◎牛乳180g ◎牛ウイフ ★ごはん150 アジの幽庵 ピーマン大豆 インケンとッナのご	ルーツ150 0g 焼 テー マスタード和え ・キャベツ)	度 麦卵乳麦 野乳麦 野乳麦	◎牛乳180g◎オレンジ★ごはん15鶏肉とれんこ法蓮草の煮数の野菜あカリフラワーの	200g 0g んの照り煮 びたし んかけ 柚子味噌和え 詩芽・豆腐)	麦麦麦麦
g	 ◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g 鶏肉としめじのケチャップ煮 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 湯葉と枝豆の梅おかかサラダ ★味噌汁(揚げ・なめこ))g 麦 乳麦 麦	 ◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん150g ホッケのごま焼 インゲンソテー 切干と挽肉のオイスター炒め ハムの和風サラダ ★味噌汁(若芽・白菜) 	麦 乳麦 麦 卵乳麦	◎牛乳180g◎ゲレープ★ごはん15鶏肉の塩こ平さやいん中華うま白菜★すまし汁(若芽	フルーツ2 0g うじ焼 げん の生姜和え ・おつゆ麩)	200g 麦 卵乳麦か 麦 麦	◎牛乳180g ◎キウイフ ★ごはん150 アジの幽庵 ピーマンソ ごぼう大豆 インゲンとッナの・ ★味噌汁(巻麩)	ルーツ150 0g 焼 テー マスタード和え ・キャベツ)	g 麦 卵乳麦 麦 卵乳麦 麦 卵乳麦	◎牛乳180g◎オレンジ★ごはん15鶏肉とれんこ法蓮草の煮麸の野菜あカリフラワーの★すまし汁(を	200g 0g んの照り煮 びたし んかけ 柚子味噌和ぇ き芽・豆腐)	麦麦麦麦
g	 ◎牛乳180g ◎キウイフルーツ15(★ごはん150g 鶏肉としめじのケチャップ煮 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 湯葉と枝豆の梅おかかサラダ ★味噌汁(揚げ・なめこ) おかず エネルギー 217kcal)g 麦 乳麦 麦 ご飯汁物セット 483kcal	 ◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん150g ホッケのごま焼 インゲンソテー 切干と挽肉のオイスター炒めハムの和風サラダ ★味噌汁(若芽・白菜) エネルギー 221kcal 	麦 乳麦 麦 卵乳麦 ご飯汁物セット 477kcal	 ◎牛乳180g ◎グレム15 難理ないないないのやうととは、 ★すまし汁(若芽) エネルギー 	フルーツ2 0g うじ焼 げん の生姜和え ・・おつゆ麩) おかず 214kcal	200g 麦 卵乳麦か 麦 麦 - ご飯汁物セット 470kcal	 ◎牛乳180g ◎キウイフ ★ごはん15 ピーマうストッナの・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	ルーツ150 0g 焼 テー マスタード和え ・キャベツ) おかず 236kcal	g 表 卵乳麦 野乳麦 多 卵乳麦 麦 1 500kcal	◎牛乳180g◎オレンジ★ごはん15鶏肉とれんこ法蓮の野菜の野菜の野菜のままし汁(をまますました)エネルギー	200g 0g んの照り煮 ぴたし んかけけ 柚子味噌和え ま芽・豆腐) おかず 244kcal	麦麦麦麦 麦 <u>ご飯汁物セット</u> 498kcal
g	 ◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g 鶏肉としめじのケチャップ煮 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 湯葉と枝豆の梅おかかサラダ ★味噌汁(揚げ・なめこ) おかず エネルギー 217kcal たんぱく質 14.8g 	麦 乳麦 麦 <u>ご飯汁物セット</u> 483kcal 20.6g	 ◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん150g ホッケのごま焼 インゲンソテー 切干と挽肉のオイスター炒め ハムの和風サラダ ★味噌汁(若芽・白菜) おかず エネルギー 221kcal たんぱく質 14.3g 	麦 乳麦 麦 卵乳麦 477kcal 19.5g	 ◎牛乳180g ◎グレープ ★ごはん15 鶏肉のいる 中華うま白菜 ★すまし汁(若芽 エネルギーたんぱく質 	フルーツ2 0g うじ焼 げん の生姜和え ・・おつゆ麩) よかず 214kcal	200g 麦 卵乳麦か 麦 麦 470kcal 20.7g	◎牛乳180g ◎キウイフ ★ごはん150 アジのマン大 ごぼうマン大 でがいたがよりますが、 ★味噌汁(巻数 エネルギー たんぱく質	ルーツ150 0g 焼 テー マスタード和え ・キャベツ) おかず 236kcal 17.9g	度 表 卵乳麦 麦 卵乳麦 麦 卵乳麦 2 3.66 23.66	◎牛乳180g◎オレンジ★ごはん15鶏肉とれんこ法蓮の野菜あカリフラワーの★すまし汁(をエネルギーたんぱく質	200g 0g んの照り煮 びたし んかけ 柚子味噌和ぇ ま芽・豆腐) おかず 244kcal	麦麦麦麦 麦 ———————————————————————————————
g	 ◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g 鶏肉としめじのケチャップ煮 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 湯葉と枝豆の梅おかかサラダ ★味噌汁(揚げ・なめこ) おかず エネルギー 217kcal たんぱく質 14.8g 脂質 9.2g 	麦 乳麦 麦 【金飯汁物セット 483kcal 20.6g 10.8g	 ◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん150g ホッケのごま焼 インゲンソテー 切干と挽肉のオイスター炒め ハムの和風サラダ ★味噌汁(若芽・白菜) 本水ギー 221kcal たんぱく質 14.3g 脂質 13.1g 	麦 乳麦 麦 卵乳麦 477kcal 19.5g 13.9g	 ◎牛乳180g ◎グレープ ★ごはん15 鶏肉のやまったのはきまり ★すまし汁(若芽ない) エネルギーケんぱく 脂質 	フルーツ2 0g うじ焼 げん の生姜和え ・・おつゆ麩) 214kcal 15.4g 12.3g	200g 麦 卵乳麦か 麦 麦 470kcal 20.7g 13.0g	 ◎牛乳180g ◎キウイフ ★ごはん150 アジのマン大・マッナの・・・ ★味噌汁(巻数 エネルギー質 脂質 	ルーツ150 0g 焼 テー マスタード和え ・キャベツ) おかず 236kcal 17.9g 9.9g	を 表 卵乳表 表 卵乳表 表 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	 ○牛乳180g ○オレンジ ★ごはん15 鶏肉とれんこ 法 並野菜の ★すまし汁(を エネルギーたんぱく 脂質 	200g 0g んの照り煮 びたし んかけ 柚子味噌和ぇ ま芽・豆腐) よかず 244kcal 15.2g 10.6g	麦 麦 麦 <u>~ 飯汁物セット</u> 498kcal
g	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g 鶏肉としめじのケチャップ煮 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 湯葉と枝豆の梅おかかサラダ ★味噌汁(揚げ・なめこ) おかず エネルギー 217kcal たんぱく質 14.8g 脂質 9.2g 炭水化物 18.5g	麦 乳麦 麦 <u>ご飯汁物セット</u> 483kcal 20.6g 10.8g 73.4g	 ◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん150g ホッケのごま焼 インゲンソテー 切干と挽肉のオイスター炒め ハムの和風サラダ ★味噌汁(若芽・白菜) エネルギー 221kcal たんぱく質 14.3g 脂質 13.1g 炭水化物 10.3g 	麦 乳麦 麦 卵乳麦 477kcal 19.5g 13.9g 65.3g	 ○牛乳180g ○ゲレース ☆ごはん15 鶏肉のやまり ★すまし汁(若芽レン・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	フルーツ2 0g うじ焼 げん の生姜和え ・・おつゆ麩) 214kcal 15.4g 12.3g 9.4g	を 変表 卵乳麦か 麦 麦 470kcal 20.7g 13.0g 64.6g	 ○牛乳180g ○牛ウイフ ★ごのといますの ★味噌汁(巻数 エネルギー たんぱく 炭水化物 	ルーツ150 0g 焼 テー マスタード和え ・キャベツ) よかず 236kcal 17.9g 9.9g 16.7g	ま 卵乳麦 麦 卵乳麦 麦 卵乳麦 <u>で飯汁物セット</u> <u>500kcal</u> <u>23.6g</u> 10.8g	 ○牛乳180g ○オレンジ ★ごはん15 鶏肉とれんこ 法の野菜の ★すまし汁(をおります) エネルギーたんぱく 脂質水化物 	200g 0g んの照り煮 びたし んかけ 柚子味噌和ぇ ま芽・豆腐) おかず 244kcal	麦麦麦麦 麦 ———————————————————————————————
g	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g 鶏肉としめじのケチャップ煮 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 湯葉と枝豆の梅おかかサラダ ★味噌汁(揚げ・なめこ) おかず エネルギー 217kcal たんぱく質 14.8g 脂質 9.2g 炭水化物 18.5g ナトリウム 838mg	麦 乳麦 麦 <u>********************************</u>	 ◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん150g ホッケのごま焼 インゲンソテー切干と挽肉のオイスター炒め ★味噌汁(若芽・白菜) 本味噌汁(若芽・白菜) エネルギー 221kcal たんぱく質 14.3g 店板水化物 10.3g ナトリウム 672mg 	表 乳麦 麦 卵乳麦 477kcal 19.5g 13.9g 65.3g 924mg	 ◎牛乳180g ◎グレープ ★ごはん15 鶏肉のやまったのはきまり ★すまし汁(若芽ない) エネルギーケんぱく 脂質 	フルーツ2 0g うじ焼 げん の生姜和え ・・おつゆ麩) 214kcal 15.4g 12.3g	表 卵乳麦か 麦 麦 470kcal 20.7g 13.0g 64.6g 936mg	 ○牛乳180g ○牛ウム150 アビーよりではいる アビーではいる マナンゲンとッナの *味噌汁(巻数 エネルばく エネルばり ナトリウム 	ルーツ150 0g 焼 テー マスタード和え ・キャベツ) おかず 236kcal 17.9g 9.9g	ま 卵乳麦 麦 卵乳麦 麦 卵乳麦 100kcal 23.6g 10.8g 72.8g 915mg	 ○牛乳180g ○オレム15 鶏肉とれんこ 法のする オリフラワーの ★すまし汁(を変します) エネルばく 正水ばり ボックム 	200g 0g んの照り煮 びたし んかけ 柚子味噌和え 芸芽・豆腐) 244kcal 15.2g 10.6g 725mg	麦 麦 麦 <u>~ 飯汁物セット</u> 498kcal
g	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g 鶏肉としめじのケチャップ煮 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 湯葉と枝豆の梅おかかサラダ ★味噌汁(揚げ・なめこ) おかず エネルギー 217kcal たんぱく質 14.8g 脂質 9.2g 炭水化物 18.5g ナトリウム 838mg	麦 乳麦 麦 <u>********************************</u>	 ◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん150g ホッケのごま焼 インゲンソテー 切干と挽肉のオイスター炒め 八ムの和風サラダ ★味噌汁(若芽・白菜) 本水ギー 221kcal たんぱく質 14.3g 店賃 市んぱく質 10.3g ナトリウム 672mg 食塩相当量 1.7g 	表 乳麦 麦 卵乳麦 477kcal 19.5g 13.9g 65.3g 924mg 2.4g	 ○牛乳180g ○ゲルー ○ゲルー ○ガルー ○カルー ・カルー ・カルー ・カルー ・カルー	フルーツ2 0g うじ焼 げん の生姜和え ・おつゆ麩) 214kcal 15.4g 12.3g 9.4g 764mg 1.9g	表 卵乳麦か 麦 麦 470kcal 20.7g 13.0g 64.6g 936mg	◎ 牛乳180g ◎ キウム150 アジーではいる150 アジーでは、 でいるでは、 でいるでは、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、	ルーツ150 0g 焼 テー マスタード和え ・キャベツ) 336kcal 17.9g 9.9g 16.7g 688mg 1.7g	ま 卵乳麦 麦 卵乳麦 麦 卵乳麦 10.08cal 23.6g 10.8g 72.8g 915mg 2.3g	 ○牛乳180g ○オレム15 鶏肉とれのま草野ワーランナました。 ★ ボーガー 佐水・リー当 	200g 0g んの照り煮 びたし んかけ 柚子味噌和え 芸芽・豆腐) 244kcal 15.2g 10.6g 725mg	麦麦麦麦 麦 498kcal 20.4g 11.4g 74.3g 898mg 2.3g
g	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g 鶏肉としめじのケチャップ煮 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 湯葉と枝豆の梅おかかサラダ ★味噌汁(揚げ・なめこ) おかず エネルギー 217kcal たんぱく質 14.8g 脂質 9.2g 炭水化物 18.5g ナトリウム 838mg 食塩相当量 2.1g	麦 乳麦 麦 20.6g 10.8g 73.4g 1065mg 2.7g	 ◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん150g ホッケのごま焼 インゲンソテー 切干と挽肉のオイスター炒め ハムの和風サラダ ★味噌汁(若芽・白菜) 本水ギー 221kcal たんぱく質 14.3g 脂質 13.1g 炭水化物 10.3g ナトリウム 672mg 食塩相当量 1.7g おかず エネルギー 619kcal 	表 乳麦 麦 卵乳麦 477kcal 19.5g 13.9g 65.3g 924mg 2.4g 二飯汁物セット	 ○牛乳180g ○ゲレム15 鶏肉のやうさいました ★すまし汁(若芽 エネルばいカム質 上がり当量 大塩 	フルーツ2 0g うじ焼 げん の生姜和え ・おつゆ麩) おかず 214kcal 15. 4g 12. 3g 9. 4g 764mg 1. 9g おかず	を ののg 麦 卵乳麦か 麦 麦 470kcal 20.7g 13.0g 64.6g 936mg 2.4g	◎ 牛乳180g ◎ キウム150 アピーではん150 アピーでは、150 アピーでは、150 マー・ファットでは、150 * 味噌汁(巻数 エネルばり、150 大り、150 エネルがり、150 エネルがり、150 エネルがり、150 大り、150 大り、150 エネルがり エネルがり エネルがり エネルがり エネルがり エネルがり エネルがり エネルがり エネルがり エネルがり エネルがり エネルがり	ルーツ150 0g 焼 テー マスタード和え ・キャベツ) おかず 236kcal 17.9g 9.9g 16.7g 688mg 1.7g	を 表 卵乳麦 麦 卵乳麦 麦 卵乳麦 麦 卵乳麦 麦 10.8g 72.8g 915mg 2.3g	◎ 牛乳180g ◎ オレム15 鶏肉とれん15 鶏肉とする 大力はんれる 大力はないる 大力なないる 大力ななないる 大力なななななななななななななななななななななななななななななななななななな	200g 0g んの照り煮 びたし んかけ 柚子味噌和え 5芽・豆腐) 244kcal 15.2g 10.6g 19.8g 725mg 1.8g	麦 麦 麦 麦 <u>111.4g</u> 74.3g 898mg 2.3g
g	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g 鶏肉としめじのケチャップ煮 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 湯葉と枝豆の梅おかかサラダ ★味噌汁(揚げ・なめこ) おかず エネルギー 217kcal たんぱく質 14.8g 脂質 9.2g 炭水化物 18.5g ナトリウム 838mg 食塩相当量 2.1g おかず エネルギー 652kcal	表 乳麦 麦 20.6g 10.8g 73.4g 1065mg 2.7g ご飯汁物セット 1431kcal	 ◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん150g ホッケのごま焼 インゲンソテー 切干と挽肉のオイスター炒め ハムの和風サラダ ★味噌汁(若芽・白菜) 本水ギー 221kcal たんぱく質 14.3g 脂質 13.1g 炭水化物 10.3g ナトリウム 672mg 食塩相当量 1.7g おかず エネルギー 619kcal 	表 乳麦 麦 卵乳麦 477kcal 19.5g 13.9g 65.3g 924mg 2.4g 565.3g 924mg 1387kcal	 ○牛乳180g ○ゲレイ15 鶏肉のやうさいのできる ★すまし汁(着男人) 本がまり、 大り 上れいり 上れいり 上れいり 上れいり 上れい エネルギー 	フルーツ2 ^{0g} うじ焼 げん の生姜和え ・おつゆ麩) おかず 214kcal 15. 4g 12. 3g 9. 4g 764mg 1. 9g おかず 617kcal	表 卵乳麦か 麦 麦 470kcal 20.7g 13.0g 64.6g 936mg 2.4g ご飯汁物セット 1408kcal	◎ 牛乳180g ◎ キウム150 アピーばのマウンとでは、アピーでは、 アピーでは、 アピーでは、 アピーでは、 大味噌汁(巻数 エネルばり、 大り、 大り、 大り、 大り、 大り、 大り、 大り、 大	ルーツ150 0g 焼 テー マスタード和え ・キャベツ) おかず 236kcal 17.9g 9.9g 16.7g 688mg 1.7g おかず 646kcal	ま 卵乳麦 麦 卵乳麦 麦 卵乳麦 麦 卵乳麦 <u>500kcal</u> <u>23.6g</u> 10.8g 72.8g 915mg 2.3g	◎ 牛乳180g ◎ オレム15 鶏肉とれん15 鶏肉とする 大力はれんこ 素のででは、 大力で 大力で	200g 0g んの照り煮 びたし んかけ 柚子味噌和え 詩芽・豆腐) 244kcal 15.2g 10.6g 19.8g 725mg 1.8g おかず 636kcal	表表表表表 表 498kcal 20.4g 11.4g 74.3g 898mg 2.3g 二飯汁物セット 1422kcal
夕食	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g 鶏肉としめじのケチャップ煮 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 湯葉と枝豆の梅おかかサラダ ★味噌汁(揚げ・なめこ) おかず エネルギー 217kcal たんぱく質 14.8g 脂質 9.2g 炭水化物 18.5g ナトリウム 838mg 食塩相当量 2.1g おかず エネルギー 652kcal たんぱく質 39.6g	表 乳麦 麦 乳麦麦 <u>20.6g</u> 10.8g 73.4g 1065mg 2.7g ご飯汁物セット 483kcal 20.6g 110.8g 73.4g 1431kcal 55.8g	 ◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん150g ホッケのごま焼 インゲンソテー 切干と挽肉のオイスター炒め ハムの和風サラダ ★味噌汁(若芽・白菜) 本水ギー 221kcal たんぱく質 14.3g 脂質 13.1g 炭水化物 10.3g ナトリウム 672mg 食塩相当量 1.7g おかず エネルギー 619kcal たんぱく質 41.4g 	表 乳麦 麦 卵乳麦 477kcal 19.5g 13.9g 65.3g 924mg 2.4g 1387kcal 1387kcal 56.9g	 ○牛乳180g ○ゲレイリー ※対けまります。 ★すまります。 ★すまります。 ★がまりません。 本がまります。 をはまります。 をはまりまする。 をはまりまする。	フルーツ2 0g うじ焼 げん の生姜和え ・おつゆ麩) おかず 214kcal 15. 4g 12. 3g 9. 4g 764mg 1. 9g おかず 617kcal 44. 2g	表 卵乳麦か 麦 麦 470kcal 20.7g 13.0g 64.6g 936mg 2.4g ご飯汁物セット 1408kcal 61.4g	 ○ 牛乳180g ○ 牛力は150g ○ 牛力は150g アピーばん150g ナーは幽ン大きないが、からないが、大きないが、ないが、大きないが、ないが、ないが、ないが、ないが、ないが、まないが、ないが、ないが、ないが、ないが、ないが、ないが、ないが、ないが、ないが、	ルーツ150 0g 焼 テー マスタード和え ・キャベツ) おかず 236kcal 17.9g 9.9g 16.7g 688mg 1.7g おかず 646kcal 39.0g	ま 卵乳麦 麦 卵乳麦 麦 卵乳麦 麦 卵乳麦 麦 卵乳麦 麦 915mg 2.3g 10.8g 72.8g 915mg 2.3g 1430kcal 1430kcal	◎ 牛乳180g ◎ オレム15 鶏肉とれん15 鶏肉とれの草葉のフラワーの ★ すまし汁(を エネルばく 上がり当出 エネルばく エネルばく	200g 0g んの照り煮 びたし んかけ 柚子味噌和え 詩芽・豆腐) おかず 244kcal 15.2g 10.6g 19.8g 725mg 1.8g おかず 636kcal 39.2g	麦 麦 麦 麦 <u>11.4g</u> 74.3g 898mg 2.3g <u>14.22kcal</u> 56.0g
g	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g 鶏肉としめじのケチャップ煮 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 湯葉と枝豆の梅おかかサラダ ★味噌汁(揚げ・なめこ) おかず エネルギー 217kcal たんぱく質 14.8g 脂質 9.2g 炭水化物 18.5g ナトリウム 838mg 食塩相当量 2.1g おかず エネルギー 652kcal	表 乳麦 麦 20.6g 10.8g 73.4g 1065mg 2.7g ご飯汁物セット 1431kcal 55.8g 36.0g	 ◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん150g ホッケのごま焼 インゲンソテー 切干と挽肉のオイスター炒め ハムの和風サラダ ★味噌汁(若芽・白菜) 本水ギー 221kcal たんぱく質 14.3g 脂質 13.1g 炭水化物 10.3g ナトリウム 672mg 食塩相当量 1.7g おかず エネルギー 619kcal たんぱく質 41.4g 	表 乳麦 麦 卵乳麦 477kcal 19.5g 13.9g 65.3g 924mg 2.4g 2.4g 1387kcal 56.9g 32.5g	 ○牛乳180g ○ゲレイリー ※対けまります。 ★すまります。 ★すまります。 ★がまりません。 本がまります。 をはまります。 をはまりまする。 をはまりまする。	フルーツ2 0g うじ焼 げん の生姜和え こもつゆ麩) おかず 214kcal 15. 4g 12. 3g 9. 4g 764mg 1. 9g おかず 617kcal 44. 2g 31. 0g	を ののg 表 卵乳麦か 麦 麦 470kcal 20.7g 13.0g 64.6g 936mg 2.4g ご飯汁物セット 1408kcal 61.4g 34.4g	◎ 牛 180g ◎ キ 180g ◎ キ ごの マラ 150 ア ピ ご インゲ ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** **	ルーツ150 0g 焼 テー マスタード和え ・キャベツ) おかず 236kcal 17.9g 9.9g 16.7g 688mg 1.7g おかず 646kcal	ま 卵乳麦 麦 卵乳麦 麦 卵乳麦 麦 10.8g 72.8g 915mg 2.3g 1430kcal 155.7g 33.9g	◎ 牛乳180g ◎ オレム15 鶏肉とれん15 鶏肉とれの草葉のフラワーの ★ すまし汁(を エネルばく 上がり当出 エネルばく エネルばく	200g 0g んの照り煮 びたし んかけ 柚子味噌和え 詩芽・豆腐) 244kcal 15.2g 10.6g 19.8g 725mg 1.8g おかず 636kcal	表表表表表 表 498kcal 20.4g 11.4g 74.3g 898mg 2.3g 二飯汁物セット 1422kcal
夕食	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g 鶏肉としめじのケチャップ煮 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 湯葉と枝豆の梅おかかサラダ ★味噌汁(揚げ・なめこ) おかず エネルギー 217kcal たんぱく質 14.8g 脂質 9.2g 炭水化物 18.5g ナトリウム 838mg 食塩相当量 2.1g おかず エネルギー 652kcal たんぱく質 39.6g 脂質 32.3g	表 乳麦 表 20.6g 10.8g 73.4g 1065mg 2.7g ご飯汁物セット 1431kcal 55.8g 36.0g 213.4g	 ◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん150g ホッケのごま焼 インゲンソテー 切干と挽肉のオイスター炒め ハムの和風サラダ ★味噌汁(若芽・白菜) 本水ギー 221kcal たんぱく質 14.3g 脂質 10.3g ナトリウム 672mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 619kcal たんぱく質 41.4g 脂質 30.2g 炭水化物 42.9g 	表 乳麦 麦 卵乳麦 477kcal 19.5g 13.9g 65.3g 924mg 2.4g 2.4g 1387kcal 56.9g 32.5g 207.7g	 ○牛乳180g ○ケポース ○ケボース ○ケポース ○ケポース	フルーツ2 ^{0g} うじ焼 げん の生姜和え ・おつゆ麩) おかず 214kcal 15. 4g 12. 3g 9. 4g 764mg 1. 9g おかず 617kcal 44. 2g 31. 0g 38. 3g	表 卵乳麦か 麦 麦 470kcal 20.7g 13.0g 64.6g 936mg 2.4g 二飯汁物セット 1408kcal 61.4g 34.4g 204.5g	◎牛180g ◎キごのマラン・ マーばのマラン・ オン・ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	ルーツ150 0g 焼 テー マスタード和え ・キャベツ) おかず 236kcal 17.9g 9.9g 16.7g 688mg 1.7g おかず 646kcal 39.0g 30.6g	ま 卵乳麦 麦 卵乳麦 麦 卵乳麦 麦 卵乳麦 麦 卵乳麦 <u>500kcal</u> <u>23.6g</u> 10.8g 72.8g <u>915mg</u> 2.3g <u>1430kcal</u> <u>55.7g</u> <u>33.9g</u> 217.7g	 ○ 牛乳180g ○ オンはれる15 鶏肉とはれる草野ワラナオ 本ごもれる草野ワラナオ 本がは、木が質が、木が増加が、大き塩のように、ボーク当 エネルばり エネルばり エネルばり エネルばり 大き塩のように エネルばり 大き塩のように エネルばり 大き塩のように 大き塩のよりに 大き塩のように 大き塩のように 大き塩のように 大き塩のよりに	200g 0g んの照り煮 びたし んかけ 柚子味噌和え 5芽・豆腐) おかず 244kcal 15. 2g 19. 8g 725mg 1. 8g おかず 636kcal 39. 2g 32. 3g	表表表表表表表表表表表表表表表。
夕食	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g 鶏肉としめじのケチャップ煮 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 湯葉と枝豆の梅おかかサラダ ★味噌汁(揚げ・なめこ) おかず エネルギー 217kcal たんぱく質 14.8g 脂質 9.2g 炭水化物 18.5g ナトリウム 838mg 食塩相当量 2.1g おかず エネルギー 652kcal たんぱく質 39.6g 脂質 32.3g 炭水化物 49.8g	表 乳麦 表 20.6g 10.8g 73.4g 1065mg 2.7g ご飯汁物セット 1431kcal 55.8g 36.0g 213.4g 2800mg	 ◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん150g ホッケのごま焼 インゲンソテー 切干と挽肉のオイスター炒め ハムの和風サラダ ★味噌汁(若芽・白菜) 本水ギー 221kcal たんぱく質 14.3g 脂質 13.1g 炭水化物 10.3g ナトリウム 672mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 619kcal たんぱく質 41.4g 脂質 30.2g 	表 乳麦 麦 卵乳麦 477kcal 19.5g 13.9g 65.3g 924mg 2.4g 2.4g 2.4g 387kcal 56.9g 32.5g 207.7g 2603mg	 ○牛乳180g ○ゲンは 15 鶏平中ではました ★すました 本・カルは エネん質 ルリ相 エネルば エネルば エネルば エネルば 	フルーツ2 ^{0g} うじ焼 げん の生姜和え ・おつゆ麩) おかず 214kcal 15. 4g 12. 3g 9. 4g 764mg 1. 9g おかず 617kcal 44. 2g 31. 0g 38. 3g	表 卵乳麦か 麦 麦 470kcal 20. 7g 13. 0g 64. 6g 936mg 2. 4g ご飯汁物セット 1408kcal 61. 4g 34. 4g 204. 5g 2816mg	◎ 牛 180g ◎ キ 180g ◎ キ ごの マラ 150 ア ピ ご インゲ ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** **	ルーツ150 0g 焼 テー マスタード和え ・キャベツ) おかず 236kcal 17.9g 9.9g 16.7g 688mg 1.7g おかず 646kcal 39.0g 30.6g 52.3g	ま 卵乳麦 麦 卵乳麦 麦 卵乳麦 麦 卵乳麦 麦 卵乳麦 <u>500kcal</u> <u>23.6g</u> 10.8g 72.8g <u>915mg</u> <u>2.3g</u> <u>1430kcal</u> <u>55.7g</u> <u>33.9g</u> <u>217.7g</u> <u>2765mg</u>	◎ 中乳180g ◎ オレん15 鶏肉と草野ワララン ★ ではれる 大きないでは、 、 大きないでは、 大きないでは、 大きないでは、 大きないでは、 大きないでは、 大きないでは、 大きないでは、 大きないないでは、 大き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	200g 0g んの照り煮 びたし んかけ 柚子味噌和え 5芽・豆腐) 244kcal 15. 2g 19. 8g 725mg 1. 8g おかず 636kcal 39. 2g 32. 3g 47. 7g	表表表表表表表表表表表表表表表。 20. 4g 11. 4g 74. 3g 898mg 2. 3g 2. 3g 2. 3g 2. 3g 35. 6g 213. 4g
夕食	◎キリ180g ◎キウイフルーツ150g 鶏肉としめじのケチャップ煮 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 湯葉と枝豆の梅おかかサラダ ★味噌汁(揚げ・なめこ) おかず エネルギー 217kcal たんぱく質 14.8g 脂質 9.2g 炭水化物 18.5g ナトリウム 838mg 食塩相当量 2.1g ボルギー 652kcal たんぱく質 39.6g 脂質 32.3g 炭水化物 49.8g ナトリウム 2235mg 食塩相当量 5.6g エネルギー 853kcal	表 乳麦 表 乳麦麦 20.6g 10.8g 73.4g 1065mg 2.7g ご飯汁物せい 1431kcal 55.8g 36.0g 213.4g 2800mg 7.1g	 ◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん150g ホッケのごま焼 インゲンソテー 切干と挽肉のオイスター炒め ハムの和風サラダ ★味噌汁(若芽・白菜) 本味噌汁(若芽・白菜) 本ルギー 221kcal たんぱく質 14.3g 脂質 10.3g ナトリウム 672mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 619kcal たんぱく質 41.4g 脂質 30.2g 炭水化物 42.9g ナトリウム 1976mg 	表 乳麦 麦 卵乳麦 477kcal 19.5g 13.9g 65.3g 924mg 2.4g 56.9g 32.5g 207.7g 2603mg 6.7g	 ○ 牛乳 180g ○ ケース 180g	フルーツ2 ^{0g} うじ焼 げん の生姜和え ・おつゆ麩) 214kcal 15. 4g 12. 3g 9. 4g 764mg 1. 9g おかず 617kcal 44. 2g 31. 0g 38. 3g 2188mg 5. 5g	表 卵乳麦か 麦 麦 470kcal 20. 7g 13. 0g 64. 6g 936mg 2. 4g ご飯汁物セット 1408kcal 61. 4g 34. 4g 204. 5g 2816mg 7. 2g	◎ キコ180g ◎ キングーは 150g アピごインゲーは 150g オングーは 150g オングーは 150g 大味噌 ルパ は 物 上 は 物 上 は 物 上 は が 上 が は か 上 は が か 上 は か 上 が は か 上 か は か 上 が か 上 世 版 水 ト リ 中 世 が 上 が 上 が か 上 か 上 が か 上 世 質 水 ト リ 中 質 か 上 か 上 か 上 か 上 か 上 か 上 か 上 か 上 か 上 か	ルーツ150 0g 焼 テー マスタード和え ・キャベツ) おかず 236kcal 17.9g 9.9g 16.7g 688mg 1.7g 646kcal 39.0g 30.6g 52.3g 2164mg 5.4g	表 卵乳麦 麦 卵乳麦 麦 卵乳麦 麦 卵乳麦 麦 卵乳麦 <u>500kcal</u> <u>23.6g</u> 10.8g <u>72.8g</u> 915mg <u>2.3g</u> <u>1430kcal</u> <u>55.7g</u> <u>33.9g</u> <u>217.7g</u> <u>2765mg</u> 7.0g	◎ 中乳180g ◎ オンはれんでは、 ・ はないでは、 ・ はないではないでは、 ・ はないではないでは、 ・ はないでは、 ・ はないではないではないではないではないではないではないではないではないではないで	200g 0g んの照り煮 びたし んかけ 柚子味噌和え 詩芽・豆腐) 244kcal 15. 2g 10. 6g 19. 8g 725mg 1. 8g 39. 2g 39. 2g 32. 3g 47. 7g 2099mg 5. 3g	表表表表表表表表表表表表表表表。 498kcal 20. 4g 11. 4g 74. 3g 898mg 2. 3g 11. 422kcal 56. 0g 35. 6g 213. 4g 2728mg
夕食合計	◎キウイフルーツ15(★ごはん150g 鶏肉としめじのケチャップ煮 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 湯葉と枝豆の梅おかかサラダ ★味噌汁(揚げ・なめこ) おかず エネルギー 217kcal たんぱく質 14.8g 脂質 9.2g 炭水化物 18.5g ナトリウム 838mg 食塩相当量 2.1g エネルギー 652kcal たんぱく質 39.6g 脂質 32.3g 炭水化物 49.8g ナトリウム 2235mg 食塩相当量 5.6g エネルギー 853kcal たんぱく質 47.0g	表 乳麦 表 乳麦麦 20.6g 10.8g 73.4g 1065mg 2.7g 1431kcal 55.8g 36.0g 213.4g 2800mg 7.1g 1632kcal 63.2g	 ◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん150g ホッケのごま焼 インゲンソテー 切干と挽肉のオイスター炒め ハムの和風サラダ ★味噌汁(若芽・白菜) 本味噌汁(若芽・白菜) たんぱく質 14.3g 脂質 10.3g ナトリウム 672mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 619kcal たんぱく質 41.4g 脂質 30.2g 炭水化物 42.9g ナトリウム 1976mg 食塩相当量 5.0g エネルギー 826kcal たんぱく質 47.5g 	表 乳麦 麦 卵乳麦 477kcal 19.5g 13.9g 65.3g 924mg 2.4g 2.4g 2.65.9g 32.5g 207.7g 2603mg 6.7g 1594kcal 63.0g	 ○牛乳 180g ○ グ ご 内 2 15 鶏 平中 じ ままります。 本 ん質 水 り 相 いば いまらき は おっと ボース 心質 水 り 相 ル ぱ 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	フルーツ2 ^{0g} うじ焼 げん の生姜和え こおつゆ麩) おかず 214kcal 15. 4g 12. 3g 9. 4g 764mg 1. 9g おかず 617kcal 44. 2g 31. 0g 38. 3g 2188mg 5. 5g 814kcal 51. 9g	表 卵乳麦か 麦 麦 470kcal 20. 7g 13. 0g 64. 6g 936mg 2. 4g ご飯汁物セット 1408kcal 61. 4g 34. 4g 204. 5g 2816mg 7. 2g 1605kcal 69. 1g	◎ キごいでは、 ② キングーばいのマランとは、 本 が で が で が で が で が で が で が で が で が で が	ルーツ150 0g 焼 テー マスタード和え ・キャベツ) おかず 236kcal 17.9g 9.9g 16.7g 688mg 1.7g 646kcal 39.0g 30.6g 52.3g 2164mg 5.4g	表 卵乳麦 麦 卵乳麦 麦 卵乳麦 麦 卵乳麦 麦 卵乳麦 <u>500kcal</u> 23.6g 10.8g 72.8g 915mg 2.3g <u>1430kcal</u> 55.7g 33.9g 217.7g 2765mg 7.0g 1631kcal 63.1g	◎ ★ 180g ◎ オンはれるないでする。 ※ 本のは、 ・ 本のでは、 ・ できる。 ・ 本のでは、 ・ ないでは、 ・ 本のでは、 ・ ものでは、 ・ ものでは、 ・ ものでは、 ・ ものでは、 ・ ものでは、 ・ ものでは、 ・ ものでは、 ・ もの	200g 0g んの照り煮 びたし んかけ 柚子味噌和え 詩芽・豆腐) 244kcal 15. 2g 10. 6g 19. 8g 725mg 1. 8g 39. 2g 39. 2g 32. 3g 47. 7g 2099mg 5. 3g	表表表表表表表表表表表表表表表。 498kcal 20. 4g 11. 4g 74. 3g 898mg 2. 3g 2.3g 213. 4g 2728mg 7. 0g
夕食合計合計(合計)	◎キウイフルーツ15(★ごはん150g 鶏肉としめじのケチャップ煮 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 湯葉と枝豆の梅おかかサラダ ★味噌汁(揚げ・なめこ) おかず エネルギー 217kcal たんぱく質 14.8g 脂質 9.2g 炭水化物 18.5g ナトリウム 838mg 食塩相当量 2.1g エネルギー 652kcal たんぱく質 39.6g 脂質 32.3g 炭水化物 49.8g ナトリウム 2235mg 食塩相当量 5.6g エネルギー 853kcal たんぱく質 47.0g 脂質 39.3g	表 乳麦 表 乳麦麦 麦 20.6g 10.8g 73.4g 1065mg 2.7g 1431kcal 55.8g 36.0g 213.4g 2800mg 7.1g 1632kcal 63.2g 43.0g	 ◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん150g ホッケのごま焼 インゲンソテー 切干と挽肉のオイスター炒め ハムの和風サラダ ★味噌汁(若芽・白菜) 本味噌汁(若芽・白菜) たんぱく質 14.3g 脂質 10.3g ナトリウム 672mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 619kcal たんぱく質 41.4g 脂質 30.2g 炭水化物 42.9g ナトリウム 1976mg 食塩相当量 5.0g エネルギー 826kcal たんぱく質 47.5g 脂質 37.3g 	表 乳麦 麦 卵乳麦 477kcal 19.5g 13.9g 65.3g 924mg 2.4g 2.4g 2.65.3g 924mg 2.7g 2.603mg 6.7g 2603mg 6.7g 1594kcal 63.0g 39.6g	 ○ 牛乳 180g ○ 大震平中ひます □ 大記のやうきとける エた脂炭ナ塩 エた脂炭 エた脂炭 エた脂炭 エた脂炭 エを含む エを含む	フルーツ2 ^{0g} うじ焼 げん の生姜和え ・おつゆ麩) おかず 214kcal 15. 4g 12. 3g 9. 4g 764mg 1. 9g おかず 617kcal 44. 2g 31. 0g 38. 3g 2188mg 5. 5g 814kcal 51. 9g 38. 0g	が表表が表表を が引表かまま を表表を 20.7g 13.0g 64.6g 936mg 2.4g で飯汁物セット 1408kcal 61.4g 34.4g 204.5g 2816mg 7.2g 1605kcal 69.1g 41.4g	◎ ★ アピごィンチ 中間 次ナ 食 エネん質 水り 出 がり 当 ボー 質 水り 出 ボー 質 水り 出 ボー で 当 で で かっと かっと かっと かっと かっと かっと かっと で で かっと し で で で で で で で かっと し で で で で で で で で で で で で で で で で で で	ルーツ150 0g 焼 テー マスタード和え ・キャベツ) おかず 236kcal 17.9g 9.9g 16.7g 688mg 1.7g 646kcal 39.0g 30.6g 52.3g 2164mg 5.4g 847kcal 46.4g 37.6g	表 卵乳麦 麦 卵乳麦 麦 卵乳麦 麦 卵乳麦 麦 卵乳麦 麦 10.8g 72.8g 915mg 2.3g ご飯汁物セット 1430kcal 55.7g 33.9g 217.7g 2765mg 7.0g 1631kcal 63.1g 40.9g	◎ ★ 180g ◎ オンはれるない。 ★ 内はよれる 東京 15 はれる 16 はれる 1	200g Og んの照り煮 びたし んかけ 柚子味噌和え 詩芽・豆腐) 244kcal 15.2g 10.6g 19.8g 725mg 1.8g 39.2g 32.3g 47.7g 2099mg 5.3g 835kcal 47.1g 39.3g	表表表表表表表表表表表表表表表。 498kcal 20. 4g 11. 4g 74. 3g 898mg 2. 3g 2.3g 213. 4g 2728mg 7. 0g 1621kcal 63. 9g 42. 6g 42. 6g
夕食 合計 合計(間	◎キウイフルーツ15(★ごはん150g 鶏肉としめじのケチャップ煮 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 湯葉と枝豆の梅おかかサラダ ★味噌汁(揚げ・なめこ) おかず エネルギー 217kcal たんぱく質 14.8g 脂質 9.2g 炭水化物 18.5g ナトリウム 838mg 食塩相当量 2.1g エネルギー 652kcal たんぱく質 39.6g 脂質 32.3g 炭水化物 49.8g ナトリウム 2235mg 食塩相当量 5.6g エネルギー 853kcal たんぱく質 47.0g	表 乳麦 表 乳麦麦 麦 20.6g 10.8g 73.4g 1065mg 2.7g 1431kcal 55.8g 36.0g 213.4g 2800mg 7.1g 1632kcal 63.2g 43.0g	 ◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん150g ホッケのごま焼 インゲンソテー 切干と挽肉のオイスター炒め ハムの和風サラダ ★味噌汁(若芽・白菜) 本味噌汁(若芽・白菜) たんぱく質 14.3g 脂質 10.3g ナトリウム 672mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 619kcal たんぱく質 41.4g 脂質 30.2g 炭水化物 42.9g ナトリウム 1976mg 食塩相当量 5.0g エネルギー 826kcal たんぱく質 47.5g 	表 乳麦 麦 卵乳麦 477kcal 19.5g 13.9g 65.3g 924mg 2.4g 2.4g 2.65.3g 924mg 2.7g 2.603mg 6.7g 2603mg 6.7g 1594kcal 63.0g 39.6g	 ○牛乳 180g ○ グ ご 内 2 15 鶏 平中 じ ままります。 本 ん質 水 り 相 いば いまらき は おっと ボース 心質 水 り 相 ル ぱ 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	フルーツ2 ^{0g} うじ焼 げん の生姜和え こおつゆ麩) おかず 214kcal 15. 4g 12. 3g 9. 4g 764mg 1. 9g おかず 617kcal 44. 2g 31. 0g 38. 3g 2188mg 5. 5g 814kcal 51. 9g	が表表が表表を が引表かまま を表表を 20.7g 13.0g 64.6g 936mg 2.4g で飯汁物セット 1408kcal 61.4g 34.4g 204.5g 2816mg 7.2g 1605kcal 69.1g 41.4g	◎ キごいでは、 ② キングーばいのマランとは、 本 が で が で が で が で が で が で が で が で が で が	ルーツ150 0g 焼 テー マスタード和え ・キャベツ) おかず 236kcal 17.9g 9.9g 16.7g 688mg 1.7g 646kcal 39.0g 30.6g 52.3g 2164mg 5.4g 847kcal 46.4g	表 卵乳麦 麦 卵乳麦 麦 卵乳麦 麦 卵乳麦 麦 卵乳麦 麦 10.8g 72.8g 915mg 2.3g ご飯汁物セット 1430kcal 55.7g 33.9g 217.7g 2765mg 7.0g 1631kcal 63.1g 40.9g	◎ ★ 180g ◎ オンはれるないでする。 ※ 本のは、 ・ 本のでは、 ・ できる。 ・ 本のでは、 ・ ないでは、 ・ 本のでは、 ・ ものでは、 ・ ものでは、 ・ ものでは、 ・ ものでは、 ・ ものでは、 ・ ものでは、 ・ ものでは、 ・ もの	200g 0g んの照り煮 びたし んかけ 柚子味噌和え 詩芽・豆腐) 244kcal 15. 2g 10. 6g 19. 8g 725mg 1. 8g 39. 2g 32. 3g 47. 7g 2099mg 5. 3g 835kcal 47. 1g	表表表表表表表表表表表表表表表。 498kcal 20. 4g 11. 4g 74. 3g 898mg 2. 3g 213. 4g 2728mg 7. 0g 1621kcal 63. 9g
夕食合計合計(合計)	◎キウイフルーツ15(★ごはん150g 鶏肉としめじのケチャップ煮 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 湯葉と枝豆の梅おかかサラダ ★味噌汁(揚げ・なめこ) おかず エネルギー 217kcal たんぱく質 14.8g 脂質 9.2g 炭水化物 18.5g ナトリウム 838mg 食塩相当量 2.1g エネルギー 652kcal たんぱく質 39.6g 脂質 32.3g 炭水化物 49.8g ナトリウム 2235mg 食塩相当量 5.6g エネルギー 853kcal たんぱく質 47.0g 脂質 39.3g	表 乳麦 麦 乳麦麦 麦 20.6g 10.8g 73.4g 1065mg 2.7g 二飯汁物セット 1431kcal 55.8g 36.0g 213.4g 2800mg 7.1g 1632kcal 63.2g 43.0g 242.3g	 ◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん150g ホッケのごま焼 インゲンソテー 切干と挽肉のオイスター炒め ハムの和風サラダ ★味噌汁(若芽・白菜) 本味噌汁(若芽・白菜) たんぱく質 14.3g 脂質 10.3g ナトリウム 672mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 619kcal たんぱく質 41.4g 脂質 30.2g 炭水化物 42.9g ナトリウム 1976mg 食塩相当量 5.0g エネルギー 826kcal たんぱく質 47.5g 脂質 37.3g 	表 乳麦 麦 卵乳麦 477kcal 19.5g 13.9g 65.3g 924mg 2.4g 256.9g 32.5g 207.7g 2603mg 6.7g 1594kcal 63.0g 39.6g 239.6g 2677mg	 ○ 牛乳 180g ○ 大鶏 マーウン * □ 大郎 大泉 マーウン * □ 大郎 大泉 マーウン * □ 大郎 大泉 マーク * □ 大郎 大泉 マーク * □ 大郎 大郎	フルーツ2 ^{0g} うじ焼 げん の生姜和え ・おつゆ麩) おかず 214kcal 15. 4g 12. 3g 9. 4g 764mg 1. 9g おかず 617kcal 44. 2g 31. 0g 38. 3g 2188mg 5. 5g 814kcal 51. 9g 38. 0g	表 卵乳麦か 麦 麦 470kcal 20. 7g 13. 0g 64. 6g 936mg 2. 4g ご飯汁物セット 1408kcal 61. 4g 34. 4g 204. 5g 2816mg 7. 2g 1605kcal 69. 1g 41. 4g 232. 3g	◎ ★ アピごィンチ 中間 次ナ 食 エネん質 水り 出 がり 当 ボー 質 水り 出 ボー 質 水り 出 ボー で 当 で で かっと かっと かっと かっと かっと かっと かっと で で かっと し で で で で で で で かっと し で で で で で で で で で で で で で で で で で で	ルーツ150 Og 焼 テー マスタード和え ・キャベツ) おかず 236kcal 17.9g 9.9g 16.7g 688mg 1.7g 646kcal 39.0g 30.6g 52.3g 2164mg 5.4g 847kcal 46.4g 37.6g 81.2g	表 卵乳麦 麦 卵乳麦 麦 卵乳麦 麦 卵乳麦 麦 卵乳麦 麦 卵乳麦 10.8g 72.8g 915mg 2.3g 2.3g 2.3g 2.3g 2.7g 33.9g 2.77,7g 2.765mg 7.0g 1631kcal 63.1g 40.9g 246.6g	◎ ★ 180g ◎ オンはれるない。 ★ 内はよれる 東京 15 はれる 16 はれる 1	200g Og んの照り煮 びたし んかけ 柚子味噌和え 詩芽・豆腐) おかず 244kcal 15. 2g 10. 6g 19. 8g 725mg 1. 8g 39. 2g 32. 3g 47. 7g 2099mg 5. 3g 835kcal 47. 1g 39. 3g 75. 9g	表表表表表表表表表表表表表表表。 20. 4g 11. 4g 74. 3g 898mg 2. 3g 213. 4g 2728mg 7. 0g 1621kcal 63. 9g 42. 6g 241. 6g 241. 6g
夕食合計(間食	◎キウイフルーツ150g 鳴内としめじのケチャップ煮 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 湯葉と枝豆の梅おかかサラダ ★味噌汁(揚げ・なめこ) おかず エネルギー 217kcal たんぱく質 14.8g 脂質 9.2g 炭水化物 18.5g ナトリウム 838mg 食塩相当量 2.1g ボルギー 652kcal たんぱく質 39.6g 脂質 32.3g 炭水化物 49.8g ナトリウム 2235mg 食塩相当量 5.6g エネルギー 853kcal たんぱく質 47.0g 脂質 39.3g 炭水化物 49.8g ナトリウム 2235mg 食塩相当量 5.6g	表 乳麦 表 20.6g 10.8g 73.4g 1065mg 2.7g 2.7g 2.6g 10431kcal 55.8g 36.0g 213.4g 2800mg 7.1g 1632kcal 63.2g 43.0g 242.3g 2877mg	 ◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん150g ホッケのごま焼 インゲンソテー 切干と挽肉のオイスター炒め 入の和風サラダ ★味噌汁(若芽・白菜) 本味噌汁(若芽・白菜) 本ルギー 221kcal たんぱく質 14.3g 市りウム 672mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 619kcal たんぱく質 41.4g 脂質 30.2g 炭水化物 42.9g ナトリウム 1976mg 食塩相当量 5.0g エネルギー 826kcal たんぱく質 47.5g 脂質 37.3g 炭水化物 74.8g 	表 乳麦 麦 卵乳麦 477kcal 19.5g 13.9g 65.3g 924mg 2.4g 256.9g 32.5g 207.7g 2603mg 6.7g 1594kcal 63.0g 39.6g 239.6g 2677mg	◎ ★ 180g ◎ ★ 180g ◎ ★ 150g ※ ご 内 さ 幸 き し : ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	フルーツ2 0g うじ焼 げん の生姜和え こおかず 214kcal 15. 4g 12. 3g 9. 4g 764mg 1. 9g おかず 617kcal 44. 2g 31. 0g 38. 3g 2188mg 5. 5g 814kcal 51. 9g 38. 0g 66. 1g	表 卵乳麦か 麦 麦 470kcal 20.7g 13.0g 64.6g 936mg 2.4g ご飯汁物セット 1408kcal 61.4g 34.4g 204.5g 2816mg 7.2g 1605kcal 69.1g 41.4g 232.3g 2892mg 7.4g	 ○ 本アピごイン・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	ルーツ150 Og 焼 テー マスタード和え ・キャベツ) おかず 236kcal 17.9g 9.9g 16.7g 688mg 1.7g 646kcal 39.0g 30.6g 52.3g 2164mg 5.4g 847kcal 46.4g 37.6g 81.2g 2241mg 5.6g	表 卵乳麦 麦 卵乳麦 麦 卵乳麦 麦 卵乳麦 <u>500kcal</u> 23.6g 10.8g 72.8g 915mg 2.3g 217.7g 2765mg 7.0g 1631kcal 63.1g 40.9g 2842mg 7.2g	◎ ★ 鶏法麩カリオ まかり まかり また おいます といって おいます という	200g Og んの照り煮 びたし んかけ 柚子味噌和え 詩芽・豆腐) 244kcal 15.2g 10.6g 19.8g 725mg 1.8g 39.2g 32.3g 47.7g 2099mg 5.3g 835kcal 47.1g 39.3g 75.9g 2175mg 5.5g	表表表表表表表表表表表表表表表。 498kcal 20. 4g 111. 4g 74. 3g 898mg 2. 3g 256. 0g 35. 6g 213. 4g 2728mg 7. 0g 1621kcal 63. 9g 42. 6g 2804mg 7. 2g

※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。

※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召上がりください。

※本品は消費者厅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。

※「◎」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。

※アレルゲン は特定8品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)・くるみ(く)です。()内は献立表での表記です。 この商品の利用に関しては、「コープの介護食等宅配約款」「組合員の商品代金等支払いに関する約款」に基づきます。

お食事の作り方



ご利用日までは冷蔵庫で保管 してください。

1食分ずつ包装されています。 喫食日を記載した袋を開封して 料理が入った袋を取り出します。



一 このマークが目印 -



温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



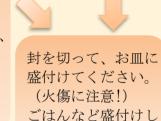
湯せんは鍋に水を張り 惣菜の袋を入れて火に る場合は、お皿に かけてください。 鍋肌から気泡が浮いて 温めてください。 きたら火を止めて、

蓋をしておきます。

(約70~80℃)

電子レンジで温め 移しラップをして、 袋を取り出すまで鍋に

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。



て完成です。

ワンポイントアドバイス

- ●湯煎はグラグラ煮込まないでください。
- ●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。



●ご注文は、ご連絡がなければ、自動継続です。翌週分を休止・変更され る場合は、お届け日の前週 水曜日 夜8時までにご連絡ください。

大阪いずみ市民生活協同組合

0120-056-777

(为ロリー1440調整食) 週間献立表

				,		1 2 - 20 - 1			0.535 (4)		
	2月3日(月	()	2月4日(火	()	2月5日(水	.)	2月6日(木	:)	2月7日	日(金)	
	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	
	★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		
	ロールキャベツのスープ煮	卵乳麦	千草焼き	卵	高野豆腐と法蓮草の含め煮	麦	がんもどきの含め煮	麦	白身魚のしんじ		
	鶏肉の青じそ南蛮	麦	五色煮豆	卵麦	ブロッコリーの玉子とじ	卵麦	チキンアラビアータ	麦	コーンと挽肉の炊	炒め物 乳麦	
	レンコンとフキの煮物	麦	法蓮草と蒸し鶏のサラダ	麦	豚肉と大根の煮物	麦	野菜の三杯酢	麦	菜の花のおひた	さし 麦	
朝									l <u> </u>		
食	おかず	ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		かず ご飯セット	
	エネルギー 165kcal		エネルギー 157kcal		エネルギー 167kcal	L	エネルギー 184kcal			7kcal 360kcal	
	<u>たんぱく質 8.7g</u> 脂質 7.8g	12. 0g 8. 3g	たんぱく質 12.3g 脂質 5.5g		たんぱく質 13.0g 脂質 8.1g		たんぱく質 8.7g 脂質 8.7g		 	9. 4g 12. 7g 7. 9g 8. 4g	
	<u> </u>	-l <u>-</u>	<u> </u>		<u> </u>		<u> </u>			6. 6g 58. 5g	
	アトリウム 641mg	642mg	ナトリウム 581mg		ナトリウム 677mg		ナトリウム 759mg	760mg		76mg 677mg	
	タ (食塩相当量 1.5g		食塩相当量 1.7g		食塩相当量 1.9g			1.7g 1.7g	
	★ごはん120g	1.08	★ごはん120g	1.08	★ごはん120g	1. 78	★ごはん120g	1.08	★ごはん120g	,	
	サワラの磯辺焼	麦	豚肉と野菜の中華炒め	麦か	白身魚の味噌煮		鶏のごまタレ煮	麦	豚肉ときのこのコンソス	メバター 乳麦	
	人参のレモン煮	乳麦	鶏肉ピーマン炒め	麦	人参のきんぴら	麦	菜の花		高野豆腐の味噌	曾煮 卵麦	
	豆腐のあっさりカレー煮込み	乳麦	大根の甘酢漬け		鶏じゃが煮	麦落	厚揚げとふきの煮物	乳麦	キャベツのピーナッ	ツ和え 麦落	
	ナスのおろし和え	麦			コールスローサラダ	卵乳麦	キャロットラペ	麦			
昼 食											
食	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		<u></u> いず ご飯セット	
	エネルギー 270kcal		エネルギー 241kcal		エネルギー 236kcal		エネルギー 226kcal			5kcal 418kcal	
	たんぱく質 16.1g	19. 4g	たんぱく質 14.8g		たんぱく質 15.8g		たんぱく質 12.4g		 	4. 6g 17. 9g	
	脂質 15.3g		脂質 11.6g		脂質 10.6g		脂質 12.0g			3. 8g 14. 3g	
	炭水化物 16.3g	58. 2g	炭水化物 17.5g	59. 4g	炭水化物 19.1g		炭水化物 17.6g	59.5g		1. 3g 53. 2g	
	ナトリウム 756mg	757mg	ナトリウム 723mg		ナトリウム 747mg		ナトリウム 717mg	718mg		98mg 699mg	
	食塩相当量 1.9g	1.9g	食塩相当量 1.8g	1.8g	食塩相当量 1.9g	1. 9g	食塩相当量 1.8g	1.8g		1.8g 1.8g	
間食	◎牛乳180g	۸	◎牛乳180g		◎牛乳180g ◎ ギュー ポコル ツ/	000-	◎牛乳180g	\ _	◎牛乳180g	_	
間食	◎キウイフルーツ15	0g	⊚りんご150g	1	◎グレープフルーツ2	200g	◎キウイフルーツ150)g	◎オレンジ200g	g	
間食	<u>⊚キウイフルーツ15</u> ★ごはん120g		⊚りんご150g ★ごはん120g	丰	◎グレープフルーツ2 ★ごはん120g		<u>⊚キウイフルーツ150</u> ★ごはん120g		◎オレンジ200g ★ごはん120g		
間食	◎キウイフル―ツ15★ごはん120g鶏肉としめじのケチャップ煮	麦	◎りんご150g★ごはん120gホッケのごま焼	麦图素	◎グレープフルーツ2★ごはん120g鶏肉の塩こうじ焼	200g 麦	◎キウイフルーツ150★ごはん120gアジの幽庵焼	麦	◎オレンジ200g ★ごはん120g 鶏肉とれんこんの!	照り煮 麦	
間食	◎キウイフルーツ15★ごはん120g鶏肉としめじのケチャップ煮里芋と玉ねぎのそぼろ煮	麦乳麦	◎りんご150g★ごはん120gホッケのごま焼インゲンソテー	乳麦	◎グレープフルーツ2★ごはん120g鶏肉の塩こうじ焼平さやいんげん	麦	◎キウイフルーツ150★ごはん120gアジの幽庵焼ピーマンソテー	麦 卵乳麦	◎オレンジ200g ★ごはん120g	照り煮 麦 こし 麦	
間食	◎キウイフル―ツ15★ごはん120g鶏肉としめじのケチャップ煮	麦乳麦	◎りんご150g★ごはん120gホッケのごま焼	乳麦	◎グレープフルーツ2★ごはん120g鶏肉の塩こうじ焼	麦卵乳麦か	◎キウイフルーツ150★ごはん120gアジの幽庵焼ピーマンソテー	麦 卵乳麦 麦	◎オレンジ200g★ごはん120g鶏肉とれんこんの!法蓮草の煮びた	照り煮 麦 こし 麦 いけ 麦	
間食 ·	◎キウイフルーツ15★ごはん120g鶏肉としめじのケチャップ煮里芋と玉ねぎのそぼろ煮	麦乳麦	◎りんご150g★ごはん120gホッケのごま焼インゲンソテー切干と挽肉のオイスター炒め	乳麦 麦	◎グレープフルーツ2★ごはん120g鶏肉の塩こうじ焼平さやいんげん中華うま煮	麦卵乳麦か	◎キウイフルーツ150 ★ごはん120g アジの幽庵焼 ピーマンソテー ごぼう大豆	麦 卵乳麦 麦	◎オレンジ200g★ごはん120g鶏肉とれんこんのり法蓮草の煮びた麩の野菜あんか	照り煮 麦 こし 麦 いけ 麦	
	◎キウイフルーツ15★ごはん120g鶏肉としめじのケチャップ煮里芋と玉ねぎのそぼろ煮	麦乳麦	◎りんご150g★ごはん120gホッケのごま焼インゲンソテー切干と挽肉のオイスター炒め	乳麦 麦	◎グレープフルーツ2★ごはん120g鶏肉の塩こうじ焼平さやいんげん中華うま煮	麦卵乳麦か	◎キウイフルーツ150 ★ごはん120g アジの幽庵焼 ピーマンソテー ごぼう大豆	麦 卵乳麦 麦	◎オレンジ200g★ごはん120g鶏肉とれんこんのり法蓮草の煮びた麩の野菜あんか	照り煮 麦 こし 麦 いけ 麦	
g	◎キウイフルーツ15 ★ごはん120g 鶏肉としめじのケチャップ煮 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 湯葉と枝豆の梅おかかサラダ	麦 乳麦 麦	◎りんご150g ★ごはん120g ホッケのごま焼 インゲンソテー 切干と挽肉のオイスター炒め ハムの和風サラダ	乳麦 麦 卵乳麦	●グレープフルーツ2★ごはん120g鶏肉の塩こうじ焼平さやいんげん中華うま煮ひじきと白菜の生姜和え	麦 卵乳麦か 麦	◎キウイフルーツ150 ★ごはん120g アジの幽庵焼 ピーマンソテー ごぼう大豆 インゲンとッナのマスタード和え	麦 卵乳麦 麦 卵乳麦	◎オレンジ200g ★ごはん120g 鶏肉とれんこんの! 法蓮草の煮びた 麩の野菜あんか カリフラワーの柚子明	照り煮 麦 こし 麦 いけ 麦 ^{味噌和え}	
	◎キウイフルーツ15★ごはん120g鶏肉としめじのケチャップ煮里芋と玉ねぎのそぼろ煮湯葉と枝豆の梅おかかサラダおかず	麦乳麦	◎りんご150g ★ごはん120g ホッケのごま焼 インゲンソテー 切干と挽肉のオイスター炒め ハムの和風サラダ	乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット	◎グレープフルーツ2★ごはん120g鶏肉の塩こうじ焼平さやいんげん中華うま煮ひじきと白菜の生姜和えおかず	表別乳麦か麦	◎キウイフルーツ150 ★ごはん120g アジの幽庵焼 ピーマンソテー ごぼう大豆 インゲンとッナのマスタード和え おかず	麦 卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦	◎オレンジ200g ★ごはん120g 鶏肉とれんこんの! 法蓮草の煮びた 麩の野菜あんか カリフラワーの柚子明	照り煮 麦 こし 麦 nけ 麦 k ^{常和え}	
夕食	 ◎キウイフルーツ15 ★ごはん120g 鶏肉としめじのケチャップ煮 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 湯葉と枝豆の梅おかかサラダ おかず エネルギー 217kcal 	麦 乳麦 麦 ご飯セット 410kcal	◎りんご150g ★ごはん120g ホッケのごま焼 インゲンソテー 切干と挽肉のオイスター炒め ハムの和風サラダ おかず エネルギー 221kcal	乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 414kcal	 ◎グレープフルーツ2 ★ごはん120g 鶏肉の塩こうじ焼 平さやいんげん 中華うま煮 ひじきと白菜の生姜和え おかず エネルギー 214kcal 	麦 卵乳麦か 麦 ご飯セット 407kcal	 ◎キウイフルーツ150 ★ごはん120g アジの幽庵焼 ピーマンソテーごぼう大豆 インゲンとッナのマスタード和え おかず エネルギー 236kcal 	麦 卵乳麦 麦 卵乳麦 ・ ご飯セット 429kcal	◎オレンジ200g ★ごはん120g 鶏肉とれんこんの! 法蓮草の煮びた 麩の野菜あんか カリフラワーの柚子呀 おエネルギー 244	照り煮 麦 こし 麦 トけ 麦 味噌和え Sかず ご飯セット 4kcal 437kcal	
夕食	 ◎キウイフルーツ15 ★ごはん120g 鶏肉としめじのケチャップ煮 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 湯葉と枝豆の梅おかかサラダ おかず エネルギー 217kcal たんぱく質 14.8g 	麦 乳麦 麦 <u>ご飯セット</u> 410kcal 18.1g	◎りんご150g ★ごはん120g ホッケのごま焼 インゲンソテー 切干と挽肉のオイスター炒め ハムの和風サラダ おかず エネルギー 221kcal たんぱく質 14.3g	乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 414kcal 17.6g	◎グレープフルーツ2 ★ごはん120g 鶏肉の塩こうじ焼 平さやいんげん 中華うま煮 ひじきと白菜の生姜和え おかず エネルギー 214kcal たんぱく質 15.4g	麦 卵乳麦か 麦 ご飯セット 407kcal 18.7g	 ◎キウイフルーツ150 ★ごはん120g アジの幽庵焼 ピーマンソテーごぼう大豆 インゲンとッナのマスタード和え おかず エネルギー 236kcal たんぱく質 17.9g 	麦 卵乳麦 麦 卵乳麦 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	◎オレンジ200g ★ごはん120g 鶏肉とれんこんの! 法蓮草の煮びた 麩の野菜あんか カリフラワーの柚子呀 よびなります。 おりている。 まりている。 まりる。 まりている。 まりての。 まりため。 まりた。 まりて。 まりた。 まりて。 まりた。 まりて。 まりた。 まりた。 まりて。 まりた。 まりた。 まりた。 まりた。 まりて。 まりた。 まりた。 まりた。 まりた。 まりた。 まりた。 まりた。 まりた	照り煮 麦 こし 麦 トけ 麦 味噌和え ご飯セット 4kcal 437kcal 5.2g 18.5g	
夕食	 ◎キウイフルーツ15 ★ごはん120g 鶏肉としめじのケチャップ煮 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 湯葉と枝豆の梅おかかサラダ エネルギー 217kcal たんぱく質 14.8g 脂質 9.2g 	麦 乳麦 麦 ご飯セット 410kcal 18.1g 9.7g	◎りんご150g ★ごはん120g ホッケのごま焼 インゲンソテー 切干と挽肉のオイスター炒め ハムの和風サラダ エネルギー 221kcal たんぱく質 14.3g 脂質 13.1g	乳麦 麦 卵乳麦 - ご飯セット 414kcal - 17.6g - 13.6g	◎グレープフルーツ2 ★ごはん120g 鶏肉の塩こうじ焼 平さやいんげん 中華うま煮 ひじきと白菜の生姜和え おかず エネルギー 214kcal たんぱく質 15.4g 脂質 12.3g	表 卵乳麦か 麦 ご飯セット 407kcal 18.7g 12.8g	 ◎キウイフルーツ150 ★ごはん120g アジの幽庵焼 ピーマンソテーごぼう大豆 インゲンとツナのマスタード和え 本かず エネルギー 236kcal たんぱく質 17.9g 脂質 9.9g 	麦 卵乳麦 麦 卵乳麦 10.429kcal 21.2g 10.4g	 ◎オレンジ200g ★ごはん120g 鶏肉とれんこんのり 法蓮草の煮びた 麩の野菜あんかカリフラワーの柚子頃 エネルギー 244 たんぱく質 15 脂質 10 	照り煮 麦 こし 麦 トけ 麦 味噌和え ご飯セット 4kcal 437kcal 5.2g 18.5g 0.6g 11.1g	
夕食	 ◎キウイフルーツ15 ★ごはん120g 鶏肉としめじのケチャップ煮 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 湯葉と枝豆の梅おかかサラダ おかず エネルギー 217kcal たんぱく質 14.8g 脂質 9.2g 炭水化物 18.5g 	麦 乳麦 麦 <u>ご飯セット</u> 410kcal 18.1g 9.7g 60.4g	◎りんご150g ★ごはん120g ホッケのごま焼 インゲンソテー 切干と挽肉のオイスター炒め ハムの和風サラダ エネルギー 221kcal たんぱく質 14.3g 脂質 13.1g 炭水化物 10.3g	乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 414kcal 17.6g 13.6g 52.2g	◎グレープフルーツ2 ★ごはん120g 鶏肉の塩こうじ焼 平さやいんげん 中華うま煮 ひじきと白菜の生姜和え おかず エネルギー 214kcal たんぱく質 15.4g 脂質 12.3g 炭水化物 9.4g	表 卵乳麦か 麦 ご飯セット 407kcal 18.7g 12.8g 51.3g	 ◎キウイフルーツ15f ★ごはん120g アジの幽庵焼 ピーマンソテーごぼう大豆 インゲンとッナのマスタード和え おかず エネルギー 236kcal たんぱく質 17.9g 脱ケ水化物 16.7g 	麦 卵乳麦 東 卵乳麦 10.429kcal 21.2g 10.4g 58.6g	 ◎オレンジ200g ★ごはん120g 鶏肉とれんこんのり 法蓮草の煮びた 麩の野菜あんかカリフラワーの柚子頃 エネルギー 244たんぱく質 15脂質 10炭水化物 15 	照り煮 麦 こし 麦 トけ 麦 味噌和え ご飯セット 4kcal 437kcal 5.2g 18.5g 0.6g 11.1g 9.8g 61.7g	
夕食	 ◎キウイフルーツ15 ★ごはん120g 鶏肉としめじのケチャップ煮 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 湯葉と枝豆の梅おかかサラダ エネルギー 217kcalたんぱく質 14.8g 脂質 9.2g 炭水化物 18.5g ナトリウム 838mg 	麦 乳麦 麦 2000 210 210 210 210 210 210 210 210 21	◎りんご150g ★ごはん120g ホッケのごま焼 インゲンソテー 切干と挽肉のオイスター炒め ハムの和風サラダ ボルギー 221kcal たんぱく質 14.3g 脂質 13.1g 炭水化物 10.3g ナトリウム 672mg	乳麦 麦 卵乳麦 - ご飯セット 414kcal - 17.6g - 13.6g - 52.2g - 673mg	◎グレープフルーツ2 ★ごはん120g 鶏肉の塩こうじ焼 平さやいんげん 中華うま煮 ひじきと白菜の生姜和え エネルギー 214kcal たんぱく質 15.4g 脂質 12.3g 炭水化物 9.4g ナトリウム 764mg	表 卵乳麦か 麦 ご飯セット 407kcal 18.7g 12.8g 51.3g 765mg	 ◎キウイフルーツ150 ★ごはん120g アジの幽庵焼 ピーマンソテーごぼう大豆 インゲンとッナのマスタード和え エネルギー 236kcal たんぱく質 17.9g 脱丁 9.9g 炭水化物 16.7g ナトリウム 688mg 	麦 卵乳麦 麦 卵乳麦 10.429kcal 21.2g 10.4g 58.6g 689mg	◎オレンジ200g ★ごはん120g 鶏肉とれんこんの! 法蓮草の煮びた 麩の野菜あんか カリフラワーの柚子! エネルギー 244 たんぱく質 15 脂質 10 炭水化物 15	照り煮 麦 たいけ 味噌和え Sかず ご飯セット 4kcal 437kcal 5.2g 18.5g 0.6g 11.1g 9.8g 61.7g 25mg 726mg	
夕食	 ◎キウイフルーツ15 ★ごはん120g 鶏肉としめじのケチャップ煮 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 湯葉と枝豆の梅おかかサラダ おかず エネルギー 217kcal たんぱく質 14.8g 脂質 9.2g 炭水化物 18.5g 	麦 乳麦 麦 2 飯セット 410kcal 18.1g 9.7g 60.4g 839mg 2.1g	◎りんご150g ★ごはん120g ホッケのごま焼 インゲンソテー 切干と挽肉のオイスター炒め ハムの和風サラダ おかず エネルギー 221kcal たんぱく質 14.3g 脂質 13.1g 炭水化物 10.3g ナトリウム 672mg 食塩相当量 1.7g	乳麦 麦 卵乳麦 - ご飯セット 414kcal - 17.6g - 13.6g - 52.2g - 673mg	◎グレープフルーツ2 ★ごはん120g 鶏肉の塩こうじ焼 平さやいんげん 中華うま煮 ひじきと白菜の生姜和え たんぱく質 15.4g 脂質 12.3g 炭水化物 9.4g ナトリウム 764mg 食塩相当量 1.9g	表 卵乳麦か 麦 ご飯セット 407kcal 18.7g 12.8g 51.3g 765mg	 ◎キウイフルーツ150 ★ごはん120g アジの幽庵焼 ピーマンソテーごぼう大豆 インゲンとツナのマスタード和え たんぱく質 17.9g 版水化物 16.7g ナトリウム 688mg 食塩相当量 1.7g 	表 卵乳麦 麦 卵乳麦 10.4g 10.4g 58.6g 689mg 1.8g	◎オレンジ200g ★ごはん120g 鶏肉とれんこんの! 法蓮草の煮びた 麩の野菜あんか カリフラワーの柚子! エネルギー 244 たんぱく質 15 脱質 10 炭水化物 13 ナトリウム 72 食塩相当量 1	照り煮 麦 こし 麦 トけ 麦 味噌和え ご飯セット 4kcal 437kcal 5.2g 18.5g 0.6g 11.1g 9.8g 61.7g 25mg 726mg 1.8g 1.8g	
夕食	 ◎キウイフルーツ15 ★ごはん120g 鶏肉としめじのケチャップ煮 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 湯葉と枝豆の梅おかかサラダ おかず エネルギー 217kcal たんぱく質 14.8g 脂質 9.2g 炭水化物 18.5g ナトリウム 838mg 食塩相当量 2.1g 	麦 乳麦 麦 2000 2010 410 kcal 18.1g 9.7g 60.4g 839 mg 2.1g 2000 2010	◎りんご150g ★ごはん120g ホッケのごま焼 インゲンソテー 切干と挽肉のオイスター炒め ハムの和風サラダ おかず エネルギー 221kcal たんぱく質 14.3g 脂質 13.1g 炭水化物 10.3g ナトリウム 672mg 食塩相当量 1.7g おかず エネルギー 619kcal	乳麦 麦 卵乳麦 - ご飯セット 414kcal 17.6g 13.6g 52.2g 673mg 1.7g	◎グレープフルーツ2 ★ごはん120g 鶏肉の塩こうじ焼 平さやいんげん 中華うま煮 ひじきと白菜の生姜和え おかず エネルギー 214kcal たんぱく質 15.4g 脂質 12.3g 炭水化物 9.4g ナトリウム 764mg 食塩相当量 1.9g	表 卵乳麦か 麦 ご飯セット 407kcal 18.7g 12.8g 51.3g 765mg 1.9g ご飯セット	 ◎キウイフルーツ150 ★ごはん120g アジの幽庵焼 ピーマンソテーごぼう大豆 インゲンとツナのマスタード和え たんぱく質 17.9g 版水化物 16.7g ナトリウム 688mg 食塩相当量 1.7g 	表 卵乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 429kcal 21.2g 10.4g 58.6g 689mg 1.8g	◎オレンジ200g ★ごはん120g 鶏肉とれんこんの! 法蓮草の煮びた 麩の野菜あんか カリフラワーの柚子! エネルギー 244 たんぱく質 11 脂質 10 炭水化物 15 食塩相当量 1	照り煮 麦 たし 水け 味噌和え このず ご飯セット 4kcal 437kcal 5.2g 18.5g 0.6g 11.1g 9.8g 61.7g 25mg 726mg 1.8g 1.8g かず ご飯セット	
夕食	 ◎キウイフルーツ15 ★ごはん120g 鶏肉としめじのケチャップ煮 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 湯葉と枝豆の梅おかかサラダ エネルギー 217kcal たんぱく質 14.8g 脂質 9.2g 炭水化物 18.5g ナトリウム 838mg 食塩相当量 2.1g エネルギー 652kcal たんぱく質 39.6g 	麦 乳麦 麦 2000 491 410 kcal 18.1g 9.7g 60.4g 839 mg 2.1g 2.1g 1231 kcal 49.5g	◎りんご150g ★ごはん120g ホッケのごま焼 インゲンソテー 切干と挽肉のオイスター炒め ハムの和風サラダ おかず エネルギー 221kcal たんぱく質 14.3g 脂質 13.1g 炭水化物 10.3g ナトリウム 672mg 食塩相当量 1.7g おかず エネルギー 619kcal たんぱく質 41.4g	乳麦 麦 卵乳麦 - ご飯セット 414kcal 17.6g 13.6g 52.2g 673mg 1.7g - ご飯セット 1198kcal 51.3g	◎グレープフルーツ2 ★ごはん120g 鶏肉の塩こうじ焼 平さやいんげん 中華うま煮 ひじきと白菜の生姜和え たんぱく質 15.4g 脂質 12.3g 炭水化物 9.4g ナトリウム 764mg 食塩相当量 1.9g エネルギー 617kcal たんぱく質 44.2g	表 卵乳麦か 麦 ご飯セット 407kcal 18.7g 12.8g 51.3g 765mg 1.9g ご飯セット 1196kcal 54.1g	 ◎キウイフルーツ150 ★ごはん120g アジの幽庵焼 ピーマンソテーごぼう大豆 インゲンとツナのマスタード和え たんぱく質 17.9g 膨水化物 16.7g ナトリウム 688mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 646kcal たんぱく質 39.0g 	表 卵乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 429kcal 21.2g 10.4g 58.6g 689mg 1.8g ご飯セット 1225kcal 48.9g	◎オレンジ200g ★ごはん120g 鶏肉とれんこんの! 法蓮草の煮びた 麩の野菜あんか カリフラワーの柚子! エネルギー 244 たんぱく質 15 炭水化物 15 ナトリウム 72 食塩相当量 1 エネルギー 634 たんぱく質 3	照り煮 麦 こし 麦 トけ 麦 味噌和え ご飯セット 4kcal 437kcal 5.2g 18.5g 0.6g 11.1g 9.8g 61.7g 25mg 726mg 1.8g 1.8g 5かず ご飯セット 6kcal 1215kcal 9.2g 49.1g	
夕食	 ◎キウイフルーツ15 ★ごはん120g 鶏肉としめじのケチャップ煮 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 湯葉と枝豆の梅おかかサラダ エネルギー 217kcal たんぱく質 14.8g 房が水化物 18.5g ナトリウム 838mg 食塩相当量 2.1g エネルギー 652kcal たんぱく質 39.6g 脂質 32.3g 	麦 乳麦 麦 2000 291 410kcal 18.1g 9.7g 60.4g 839mg 2.1g 2.1g 1231kcal 49.5g 33.8g	◎りんご150g ★ごはん120g ホッケのごま焼 インゲンソテー 切干と挽肉のオイスター炒め ハムの和風サラダ おかず エネルギー 221kcal たんぱく質 14.3g 脂質 13.1g 炭水化物 10.3g ナトリウム 672mg 食塩相当量 1.7g おかず エネルギー 619kcal たんぱく質 41.4g 脂質 30.2g	乳麦 麦 卵乳麦 414kcal 17.6g 13.6g 52.2g 673mg 1.7g 1198kcal 51.3g 31.7g	◎グレープフルーツ2 ★ごはん120g 鶏肉の塩こうじ焼 平さやいんげん 中華うま煮 ひじきと白菜の生姜和え たんぱく質 15.4g 脂質 12.3g 炭水化物 9.4g ナトリウム 764mg 食塩相当量 1.9g おかず エネルギー 617kcal たんぱく質 44.2g 脂質 31.0g	表 卵乳麦か 麦 ご飯セット 407kcal 18.7g 12.8g 51.3g 765mg 1.9g ご飯セット 1196kcal 54.1g 32.5g	 ◎キウイフルーツ150 ★ごはん120g アジの幽庵焼 ピーマンソテーごぼう大豆 インゲンとツナのマスタード和え たんぱく質 17.9g 膨水化物 16.7g ナトリウム 688mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 646kcal たんぱく質 39.0g 脂質 30.6g 	表 卵乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 429kcal 21.2g 10.4g 58.6g 689mg 1.8g ご飯セット 1225kcal 48.9g 32.1g	◎オレンジ200g ★ごはん120g 鶏肉とれんこんの! 法蓮草の煮びた 麩の野菜あんか カリフラワーの柚子! エネルギー 244 たんぱく質 15 版水化物 15 ナトリウム 72 食塩相当量 1 エネルギー 636 たんぱく質 33 脂質 32	照り煮 麦 こし 麦 トけ 麦 味噌和え ご飯セット 4kcal 437kcal 5.2g 18.5g 0.6g 11.1g 9.8g 61.7g 726mg 1.8g 1.8g 5かず ご飯セット 6kcal 1215kcal 9.2g 49.1g 2.3g 33.8g	
夕食合計	 ◎キウイフルーツ15 ★ごはん120g 鶏肉としめじのケチャップ煮 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 湯葉と枝豆の梅おかかサラダ エネルギー 217kcal たんぱく質 14.8g 脂質 9.2g 炭水化物 18.5g ナトリウム 838mg 食塩相当量 2.1g エネルギー 652kcal たんぱく質 39.6g 脂質 32.3g 炭水化物 49.8g 	表 乳麦 麦 2000 49 410kcal 18.1g 9.7g 60.4g 839mg 2.1g 2.1g 1231kcal 49.5g 33.8g 175.5g	◎りんご150g ★ごはん120g ホッケのごま焼 インゲンソテー 切干と挽肉のオイスター炒め ハムの和風サラダ ボルギー 221kcal たんぱく質 14.3g 脂質 13.1g 炭水化物 10.3g ナトリウム 672mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 619kcal たんぱく質 41.4g 脂質 30.2g 炭水化物 42.9g	乳麦 麦 卵乳麦 414kcal 17.6g 13.6g 52.2g 673mg 1.7g 1198kcal 51.3g 31.7g 168.6g	◎グレープフルーツ2 ★ごはん120g 鶏肉の塩こうじ焼 平さやいんげん 中華うま煮 ひじきと白菜の生姜和え たんぱく質 15.4g 脂質 12.3g 炭水化物 9.4g ナトリウム 764mg 食塩相当量 1.9g エネルギー 617kcal たんぱく質 44.2g 脂質 31.0g 炭水化物 38.3g	表 卵乳麦か 麦 ご飯セット 407kcal 18.7g 12.8g 51.3g 765mg 1.9g ご飯セット 1196kcal 54.1g 32.5g 164.0g	 ◎キウイフルーツ150 ★ごはん120g アジの幽庵焼 ピーマンソテーごぼう大豆 インゲンとツナのマスタード和え たんぱく質 17.9g 炭水化物 16.7g ナトリウム 688mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 646kcal たんぱく質 39.0g 脂質 30.6g 炭水化物 52.3g 	表 卵乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 429kcal 21.2g 10.4g 58.6g 689mg 1.8g 二飯セット 1225kcal 48.9g 32.1g 178.0g	◎オレンジ200g ★ごはん120g 鶏肉とれんこんの! 法蓮草の煮びた 麩の野菜あんか カリフラワーの柚子! エネルギー 244 たんぱく質 15 炭水化物 15 ナトリウム 72 食塩相当量 1 エネルギー 634 たんぱく質 33 版水化物 4	照り煮 麦 こし 麦 トけ 麦 味噌和え ご飯セット 4kcal 437kcal 5.2g 18.5g 0.6g 11.1g 9.8g 61.7g 25mg 726mg 1.8g 1.8g 5かず ご飯セット 6kcal 1215kcal 9.2g 49.1g 2.3g 33.8g 7.7g 173.4g	
夕食合計	 ◎キウイフルーツ15 ★ごはん120g 鶏肉としめじのケチャップ煮 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 湯葉と枝豆の梅おかかサラダ エネルギー 217kcal たんぱく質 14.8g 脂質 9.2g 炭水化物 18.5g ナトリウム 838mg 食塩相当量 2.1g エネルギー 652kcal たんぱく質 39.6g 脂質 32.3g 炭水化物 49.8g ナトリウム 2235mg 	麦 乳麦 麦 2000 49 410 kcal 18.1g 9.7g 60.4g 839mg 2.1g 1231 kcal 49.5g 33.8g 175.5g 2238mg	◎りんご150g ★ごはん120g ホッケのごま焼 インゲンソテー 切干と挽肉のオイスター炒め ハムの和風サラダ エネルギー 221kcal たんぱく質 14.3g 脂質 13.1g 炭水化物 10.3g ナトリウム 672mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 619kcal たんぱく質 41.4g 脂質 30.2g 炭水化物 42.9g ナトリウム 1976mg	乳麦 麦 卵乳麦 414kcal 17.6g 13.6g 52.2g 673mg 1.7g ご飯セット 1198kcal 51.3g 31.7g 168.6g 1979mg	◎グレープフルーツ2 ★ごはん120g 鶏肉の塩こうじ焼 平さやいんげん 中華うま煮 ひじきと白菜の生姜和え たんぱく質 15.4g 脂質 12.3g 炭水化物 9.4g ナトリウム 764mg 食塩相当量 1.9g エネルギー 617kcal たんぱく質 44.2g 脂質 31.0g 炭水化物 38.3g ナトリウム 2188mg	表 卵乳麦か 麦 ご飯セット 407kcal 18.7g 12.8g 51.3g 765mg 1.9g ご飯セット 1196kcal 54.1g 32.5g 164.0g 2191mg	 ◎キウイフルーツ150 ★ごはん120g アジの幽庵焼 ピーマンソテーごぼう大豆 インゲンとツナのマスタード和え たんぱく質 17.9g 膨水化物 16.7g ナトリウム 688mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 646kcal たんぱく質 39.0g 脂質 30.6g 炭水化物 52.3g ナトリウム 2164mg 	表 卵乳麦 麦 卵乳麦 - ご飯セット 429kcal - 21.2g - 10.4g - 58.6g - 689mg - 1.8g - 二飯セット 1225kcal - 48.9g - 32.1g - 178.0g - 2167mg	◎オレンジ200g ★ごはん120g 鶏肉とれんこんの! 法蓮草の煮びた 麩の野菜あんか カリフラワーの柚子! エネルギー 244 たんぱく質 15 炭水化物 15 ナトリウム 72 食塩相当量 1 エネルギー 634 たんぱく質 33 版水化物 4 ナトリウム 20	照り煮 麦 し かげ 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大	
夕食	 ◎キウイフルーツ15 ★ごはん120g 鶏肉としめじのケチャップ煮 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 湯葉と枝豆の梅おかかサラダ 上んぱく質 14.8g 脂質 9.2g 炭水化物 18.5g ナトリウム 838mg 食塩相当量 2.1g エネルギー 652kcal たんぱく質 39.6g 脂質 32.3g 炭水化物 49.8g ナトリウム 2235mg 食塩相当量 5.6g 	表 乳麦 麦 2000 49 410 kcal 18.1g 9.7g 60.4g 839mg 2.1g 1231 kcal 49.5g 33.8g 175.5g 2238mg 5.6g	◎りんご150g ★ごはん120g ホッケのごま焼 インゲンソテー 切干と挽肉のオイスター炒め ハムの和風サラダ おかず エネルギー 221kcal たんぱく質 14.3g 脂質 13.1g 炭水化物 10.3g ナトリウム 672mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 619kcal たんぱく質 41.4g 脂質 30.2g 炭水化物 42.9g ナトリウム 1976mg 食塩相当量 5.0g	乳麦 麦 卵乳麦 414kcal 17.6g 13.6g 52.2g 673mg 1.7g 1198kcal 51.3g 31.7g 168.6g 1979mg 5.0g	◎グレープフルーツ2 ★ごはん120g 鶏肉の塩こうじ焼 平さやいんげん 中華うま煮 ひじきと白菜の生姜和え たんぱく質 15.4g 脂質 12.3g 炭水化物 9.4g ナトリウム 764mg 食塩相当量 1.9g エネルギー 617kcal たんぱく質 44.2g 脂質 31.0g 炭水化物 38.3g ナトリウム 2188mg 食塩相当量 5.5g	表 卵乳麦か 表 ご飯セット 407kcal 18. 7g 12. 8g 51. 3g 765mg 1. 9g ご飯セット 1196kcal 54. 1g 32. 5g 164. 0g 2191mg 5. 5g	 ◎キウイフルーツ150 ★ごはん120g アジの幽庵焼 ピーマンソテーごぼう大豆 インゲンとツナのマスタード和え たんぱく質 17.9g 膨水化物 16.7g ナトリウム 688mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 646kcal たんぱく質 39.0g 膨水化物 52.3g ナトリウム 2164mg 食塩相当量 5.4g 	表 卵乳麦 麦 卵乳麦 - 二飯セット 429kcal 21.2g 10.4g 58.6g 689mg 1.8g - 二飯セット 1225kcal 48.9g 32.1g 178.0g 2167mg 5.5g	◎オレンジ200g ★ごはん120g 鶏肉とれんこんのの 法蓮草の煮びた 麩の野菜あんか カリフラワーの柚子啊 エネルギー 244 たんぱく質 15 版水化物 19 ナトリウム 72 食塩相当量 1 エネルギー 636 たんぱく質 33 版水化物 4 ナトリウム 20 食塩相当量 5	照り煮 麦 し いけ 味噌和え このず こ飯セット 4kcal 437kcal 5.2g 18.5g 0.6g 11.1g 9.8g 61.7g 25mg 726mg 1.8g 1.8g 1.8g 1.8g 30かず ご飯セット 6kcal 1215kcal 9.2g 49.1g 2.3g 33.8g 7.7g 173.4g 199mg 2102mg 5.3g 5.3g	
夕食 合計 合:	 ◎キウイフルーツ15 ★ごはん120g 鶏肉としめじのケチャップ煮 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 湯葉と枝豆の梅おかかサラダ 上んぱく質 14.8g 脂質 9.2g 炭水化物 18.5g ナトリウム 838mg 食塩相当量 2.1g エネルギー 652kcal たんぱく質 39.6g 正ないず 49.8g ナトリウム 2235mg 食塩相当量 5.6g エネルギー 853kcal 	表 乳麦 麦 2000 490 410 410 410 410 410 410 410 410 410 41	◎りんご150g ★ごはん120g ホッケのごま焼 インゲンソテー 切干と挽肉のオイスター炒め ハムの和風サラダ おかず エネルギー 221kcal たんぱく質 14.3g 脂質 13.1g 炭水化物 10.3g ナトリウム 672mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 619kcal たんぱく質 41.4g 脂質 30.2g 炭水化物 42.9g ナトリウム 1976mg 食塩相当量 5.0g エネルギー 826kcal	乳麦 麦 卵乳麦 414kcal 17.6g 13.6g 52.2g 673mg 1.7g 1198kcal 51.3g 31.7g 168.6g 1979mg 5.0g	◎グレープフルーツ2 ★ごはん120g 鶏肉の塩こうじ焼 平さやいんげん 中華うま煮 ひじきと白菜の生姜和え たんぱく質 15.4g 脂質 12.3g 炭水化物 9.4g ナトリウム 764mg 食塩相当量 1.9g エネルギー 617kcal たんぱく質 44.2g 脂質 31.0g 炭水化物 38.3g ナトリウム 2188mg 食塩相当量 5.5g エネルギー 814kcal	表 卵乳麦か 表 ご飯セット 407kcal 18. 7g 12. 8g 51. 3g 765mg 1. 9g ご飯セット 1196kcal 54. 1g 32. 5g 164. 0g 2191mg 5. 5g	 ◎キウイフルーツ150 ★ごはん120g アジの幽庵焼 ピーマンソテーごぼう大豆 インゲンとツナのマスタード和え たんぱく質 17.9g 膨水化物 16.7g ナトリウム 688mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 646kcal たんぱく質 39.0g 脂質 30.6g 炭水化物 52.3g ナトリウム 2164mg 食塩相当量 5.4g エネルギー 847kcal 	表 卵乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 429kcal 21.2g 10.4g 58.6g 689mg 1.8g 二飯セット 1225kcal 48.9g 32.1g 178.0g 2167mg 5.5g	◎オレンジ200g ★ごはん120g 鶏肉とれんこんの! 法蓮草の煮びた 麩の野菜あんか カリフラワーの柚子! エネルギー 244 たんぱく質 15 版水化物 15 ナトリウム 72 食塩相当量 1 エネルギー 636 たんぱく質 33 版水化物 4 ナトリウム 20 食塩相当量 5	照り煮 麦 し かず ご飯セット 4kcal 437kcal 5.2g 18.5g 0.6g 11.1g 9.8g 61.7g 25mg 726mg 1.8g 1.8g 5.0 ず ご飯セット 6kcal 1215kcal 9.2g 49.1g 2.3g 33.8g 7.7g 173.4g 999mg 2102mg 5.3g 5.3g 5.3g 5.3g	
夕食 合計 合計(◎キウイフルーツ15 ★ごはん120g 鶏肉としめじのケチャップ煮 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 湯葉と枝豆の梅おかかサラダ 上んぱく質 14.8g 脂質 9.2g 炭水化物 18.5g ナトリウム 838mg 食塩相当量 2.1g エネルギー 652kcal たんぱく質 39.6g 脂質 32.3g 炭水化物 49.8g ナトリウム 2235mg 食塩相当量 5.6g エネルギー 853kcal たんぱく質 47.0g 	表 乳麦 麦 2000 49 410kcal 18.1g 9.7g 60.4g 839mg 2.1g 2.1g 231kcal 49.5g 33.8g 175.5g 2238mg 5.6g 1432kcal 56.9g	◎りんご150g ★ごはん120g ホッケのごま焼 インゲンソテー 切干と挽肉のオイスター炒め ハムの和風サラダ おかず エネルギー 221kcal たんぱく質 14.3g 脂質 13.1g 炭水化物 10.3g ナトリウム 672mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 619kcal たんぱく質 41.4g 脂質 30.2g 炭水化物 42.9g ナトリウム 1976mg 食塩相当量 5.0g エネルギー 826kcal たんぱく質 47.5g	乳麦 麦 卵乳麦 414kcal 17.6g 13.6g 52.2g 673mg 1.7g 1198kcal 51.3g 31.7g 168.6g 1979mg 5.0g	◎グレープフルーツ2 ★ごはん120g 鶏肉の塩こうじ焼 平さやいんげん 中華うま煮 ひじきと白菜の生姜和え たんぱく質 15.4g 脂質 12.3g 炭水化物 9.4g ナトリウム 764mg 食塩相当量 1.9g エネルギー 617kcal たんぱく質 44.2g 脂質 31.0g 炭水化物 38.3g ナトリウム 2188mg 食塩相当量 5.5g エネルギー 814kcal たんぱく質 51.9g	表 卵乳麦か 麦 ご飯セット 407kcal 18. 7g 12. 8g 51. 3g 765mg 1. 9g ご飯セット 1196kcal 54. 1g 32. 5g 164. 0g 2191mg 5. 5g 1393kcal 61. 8g	 ◎キウイフルーツ150 ★ごはん120g アジの幽庵焼 ピーマンソテーごぼう大豆 インゲンとツナのマスタード和え たんぱく質 17.9g 脂質 9.9g 炭水化物 16.7g ナトリウム 688mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 646kcal たんぱく質 39.0g 脂質 30.6g 炭水化物 52.3g ナトリウム 2164mg 食塩相当量 5.4g エネルギー 847kcal たんぱく質 46.4g 	表 卵乳麦 麦 卵乳麦 - ご飯セット 429kcal 21.2g 10.4g 58.6g 689mg 1.8g - 二飯セット 1225kcal 48.9g 32.1g 178.0g 2167mg 5.5g 1426kcal 56.3g	◎オレンジ200g ★ごはん120g 鶏肉とれんこんの! 法蓮草の煮びた 麩の野菜あんか カリフラワーの柚子! エネルギー 244 たんぱく質 15 版水化物 15 ナトリウム 72 食塩相当量 1 エネルギー 636 たんぱく質 33 版水化物 4 ナトリウム 20 食塩相当量 5	照り煮 麦 し かげ 大端和え このです このです 一で飯セット 4kcal 437kcal 5.2g 18.5g 0.6g 11.1g 9.8g 61.7g 726mg 1.8g 726mg 1.8g 1.8g 30.6g 1.8g 1.215kcal 9.2g 49.1g 2.3g 33.8g 7.7g 173.4g 173.4g 173.4g 173.4g 173.4g 173.4g 173.4g 173.4g 173.4g 173.4g 173.4g 173.4g 174.4kcal 175.0g 176.0g 177.0g 177.0g	
夕食 合計 合計 合計(間	 ◎キウイフルーツ15 ★ごはん120g 鶏肉としめじのケチャップ煮 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 湯葉と枝豆の梅おかかサラダ 上んぱく質 14.8g 脂質 9.2g 炭水化物 18.5g ナトリウム 838mg 食塩相当量 2.1g エネルギー 652kcal たんぱく質 39.6g 脂質 32.3g 炭水化物 49.8g ナトリウム 2235mg 食塩相当量 5.6g エネルギー 853kcal たんぱく質 47.0g 脂質 39.3g 	表 乳麦 麦 20m t v v h 410kcal 18.1g 9.7g 60.4g 839mg 2.1g 2.1g 1231kcal 49.5g 33.8g 175.5g 2238mg 5.6g 1432kcal 56.9g 40.8g	◎りんご150g ★ごはん120g ホッケのごま焼 インゲンソテー 切干と挽肉のオイスター炒め ハムの和風サラダ おかず エネルギー 221kcal たんぱく質 14.3g 脂質 10.3g ナトリウム 672mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 619kcal たんぱく質 41.4g 脂質 30.2g 炭水化物 42.9g ナトリウム 1976mg 食塩相当量 5.0g エネルギー 826kcal たんぱく質 47.5g 脂質 37.3g	乳麦 麦 卵乳麦 414kcal 17.6g 13.6g 52.2g 673mg 1.7g 1198kcal 51.3g 31.7g 168.6g 1979mg 5.0g 1405kcal 57.4g 38.8g	◎グレープフルーツ2 ★ごはん120g 鶏肉の塩こうじ焼 平さやいんげん 中華うま煮 ひじきと白菜の生姜和え たんぱく質 15.4g 脂質 12.3g 炭水化物 9.4g ナトリウム 764mg 食塩相当量 1.9g エネルギー 617kcal たんぱく質 44.2g 脂質 31.0g 炭水化物 38.3g ナトリウム 2188mg 食塩相当量 5.5g エネルギー 814kcal たんぱく質 51.9g 脂質 38.0g	表 卵乳麦か 表 ご飯セット 407kcal 18. 7g 12. 8g 51. 3g 765mg 1. 9g ご飯セット 1196kcal 54. 1g 32. 5g 164. 0g 2191mg 5. 5g 1393kcal 61. 8g 39. 5g	 ◎キウイフルーツ150 ★ごはん120g アジの幽庵焼 ピーマンソテーごぼう大豆 インゲンとツナのマスタード和え たんぱく質 17.9g 膨水化物 16.7g ナトリウム 688mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 646kcal たんぱく質 39.0g 膨水化物 52.3g ナトリウム 2164mg 食塩相当量 5.4g エネルギー 847kcal たんぱく質 46.4g 脂質 37.6g 	表 卵乳麦 麦 卵乳麦 - 二飯セット 429kcal 21.2g 10.4g 58.6g 689mg 1.8g - 二飯セット 1225kcal 48.9g 32.1g 178.0g 2167mg 5.5g 1426kcal 56.3g 39.1g	◎オレンジ200g ★ごはん120g 鶏肉とれんこんのの 法蓮草の煮びた 麩の野菜あんか カリフラワーの柚子啊 エネルギー 244 たんぱく質 15 底水化物 15 ナトリウム 72 食塩相当量 1 エネルギー 636 たんぱく質 33 炭水化物 4 ナトリウム 20 食塩相当量 5 エネルギー 83 たんぱく質 4 脂質 33	照り煮 麦 しいけ 未噌和え このず ご飯セット 4kcal 437kcal 5.2g 18.5g 0.6g 11.1g 9.8g 61.7g 726mg 1.8g 726mg 1.8g 1.8g 30かず ご飯セット 6kcal 1215kcal 9.2g 49.1g 2.3g 33.8g 7.7g 173.4g 173.	
夕食 合計 合計(間食	 ◎キウイフルーツ15 ★ごはん120g 鶏肉としめじのケチャップ煮 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 湯葉と枝豆の梅おかかサラダ 上んぱく質 14.8g 脂質 9.2g 炭水化物 18.5g ナトリウム 838mg 食塩相当量 2.1g エネルギー 652kcal たんぱく質 39.6g ボルボー 652kcal たんぱく質 39.6g ボルギー 652kcal たんぱく質 39.6g ボルボー 853kcal たんぱく質 47.0g 脂質 39.3g 炭水化物 78.7g 	表 乳麦 麦 18.1g 9.7g 60.4g 839mg 2.1g 1231kcal 49.5g 33.8g 175.5g 2238mg 5.6g 1432kcal 56.9g 40.8g 204.4g	◎りんご150g ★ごはん120g ホッケのごま焼 インゲンソテー 切干と挽肉のオイスター炒め ハムの和風サラダ おかず エネルギー 221kcal たんぱく質 14.3g 脂質 10.3g ナトリウム 672mg 食塩相当量 1.7g おかず エネルギー 619kcal たんぱく質 41.4g 脂質 30.2g 炭水化物 42.9g ナトリウム 1976mg 食塩相当量 5.0g エネルギー 826kcal たんぱく質 47.5g 脂質 37.3g 炭水化物 74.8g	乳麦 麦 卵乳麦 414kcal 17.6g 13.6g 52.2g 673mg 1.7g 1198kcal 51.3g 31.7g 168.6g 1979mg 5.0g 1405kcal 57.4g 38.8g 200.5g	◎グレープフルーツ2 ★ごはん120g 鶏肉の塩こうじ焼 平さやいんげん 中華うま煮 ひじきと白菜の生姜和え たんぱく質 15.4g 脂質 12.3g 炭水化物 9.4g ナトリウム 764mg 食塩相当量 1.9g エネルギー 617kcal たんぱく質 44.2g 脂質 31.0g 炭水化物 38.3g ナトリウム 2188mg 食塩相当量 5.5g エネルギー 814kcal たんぱく質 51.9g 脂質 38.0g 炭水化物 66.1g	表 卵乳麦か 表 ご飯セット 407kcal 18.7g 12.8g 51.3g 765mg 1.9g ご飯セット 1196kcal 54.1g 32.5g 164.0g 2191mg 5.5g 1393kcal 61.8g 39.5g 191.8g	 ◎キウイフルーツ150 ★ごはん120g アジの幽庵焼 ピーマンソテーごぼう大豆 インゲンとツナのマスタード和え たんぱく質 17.9g 脂質 9.9g 炭水化物 16.7g ナトリウム 688mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 646kcal たんぱく質 39.0g ボ化物 52.3g ナトリウム 2164mg 食塩相当量 5.4g エネルギー 847kcal たんぱく質 46.4g 脂質 37.6g 炭水化物 81.2g 	表 卵乳麦 麦 卵乳麦 - ご飯セット 429kcal 21.2g 10.4g 58.6g 689mg 1.8g - 二飯セット 1225kcal 48.9g 32.1g 178.0g 2167mg 5.5g 1426kcal 56.3g 39.1g 206.9g	◎オレンジ200g ★ごはん120g 鶏肉とれんこんのの 法蓮草の煮びた 麩の野菜あんか カリフラワーの柚子啊 エネルギー 244 たんぱく質 15 底水化物 15 ナトリウム 72 食塩相当量 1 エネルギー 636 たんぱく質 33 炭水化物 4 ナトリウム 20 食塩相当量 5 エネルギー 83 たんぱく質 4 脂質 33 炭水化物 75	照り煮 麦 しいけ *** *** *** *** *** *** *** *** *** **	
夕食合計合計(間食	 ◎キウイフルーツ15 ★ごはん120g 鶏肉としめじのケチャップ煮 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 湯葉と枝豆の梅おかかサラダ エネルギー 217kcal たんぱく質 14.8g 房がす エネルギー 838mg 食塩相当量 2.1g おかず エネルギー 652kcal たんぱく質 39.6g 脂質 32.3g 炭水化物 49.8g ナトリウム 2235mg 食塩相当量 5.6g エネルギー 853kcal たんぱく質 47.0g 脂質 39.3g 炭水化物 78.7g 	表 乳麦 麦 200 4g 839mg 2.1g 00.4g 839mg 2.1g 231kcal 49.5g 33.8g 175.5g 2238mg 5.6g 1432kcal 56.9g 40.8g 2315mg	◎りんご150g ★ごはん120g ホッケのごま焼 インゲンソテー 切干と挽肉のオイスター炒め ハムの和風サラダ おかず エネルギー 221kcal たんぱく質 14.3g 脂質 10.3g ナトリウム 672mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 619kcal たんぱく質 41.4g 脂質 30.2g 炭水化物 42.9g ナトリウム 1976mg 食塩相当量 5.0g エネルギー 826kcal たんぱく質 47.5g 脂質 37.3g 炭水化物 74.8g	乳麦 麦 卵乳麦 414kcal 17.6g 13.6g 52.2g 673mg 1.7g 1198kcal 51.3g 31.7g 168.6g 1979mg 5.0g 1405kcal 57.4g 38.8g 200.5g 2053mg	◎グレープフルーツ2 ★ごはん120g 鶏肉の塩こうじ焼 平さやいんげん 中華うま煮 ひじきと白菜の生姜和え たんぱく質 15.4g 脂質 12.3g 炭水化物 9.4g ナトリウム 764mg 食塩相当量 1.9g エネルギー 617kcal たんぱく質 44.2g 脂質 31.0g 炭水化物 38.3g ナトリウム 2188mg 食塩相当量 5.5g エネルギー 814kcal たんぱく質 51.9g 脂質 38.0g	表 卵乳麦か 表 ご飯セット 407kcal 18.7g 12.8g 51.3g 765mg 1.9g ご飯セット 1196kcal 54.1g 32.5g 164.0g 2191mg 5.5g 1393kcal 61.8g 39.5g 191.8g 2267mg 5.7g	 ◎キウイフルーツ150 ★ごはん120g アジの幽庵焼 ピーマンソテーごぼう大豆 インゲンとツナのマスタード和え たんぱく質 17.9g 膨水化物 16.7g ナトリウム 688mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 646kcal たんぱく質 39.0g 脂質 30.6g 炭水化物 52.3g ナトリウム 2164mg 食塩相当量 5.4g エネルギー 847kcal たんぱく質 46.4g 脂質 37.6g 炭水化物 81.2g 	表 卵乳表 麦 卵乳表 10.4g 58.6g 689mg 1.8g 1225kcal 48.9g 32.1g 178.0g 2167mg 5.5g 1426kcal 56.3g 39.1g 206.9g 2244mg 5.7g	◎オレンジ200g ★ごはん120g 鶏肉とれんこんのの 法蓮草の煮びた 麩の野菜あんか カリフラワーの柚子啊 エネルギー 244 たんぱく質 15 脂質 10 炭水化物 19 ナトリウム 72 食塩相当量 3 炭水化物 4 ナトリウム 20 食塩相当量 5 たんぱく質 4 ナトリウム 21 食塩相当量 5	照り煮 麦 しいけ *** *** *** *** *** *** *** *** *** **	

※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。

※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召上がりください。

※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。

※「◎」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。

※アレルゲン は特定8品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)・くるみ(く)です。()内は献立表での表記です。 この商品の利用に関しては、「コープの介護食等宅配約款」「組合員の商品代金等支払いに関する約款」に基づきます。

お食事の作り方



ご利用日までは冷蔵庫で保管 してください。

1食分ずつ包装されています。 喫食日を記載した袋を開封して 料理が入った袋を取り出します。



一このマークが月臼 -



温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



湯せんは鍋に水を張り 惣菜の袋を入れて火に る場合は、お皿に かけてください。 鍋肌から気泡が浮いて 温めてください。 きたら火を止めて、

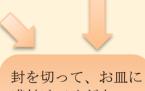
袋を取り出すまで鍋に

蓋をしておきます。

(約70~80℃)

電子レンジで温め 移しラップをして、

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。



盛付けてください。 (火傷に注意!) ごはんなど盛付けし て完成です。

ワンポイントアドバイス

- ●湯煎はグラグラ煮込まないでください。
- ●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。



●ご注文は、ご連絡がなければ、自動継続です。翌週分を休止·変更され る場合は、お届け日の前週 水曜日 夜8時までにご連絡ください。

大阪いずみ市民生活協同組合

0120-056-777

(たんぱく40g調整食) 週間献立表

	2 F	3日(月)	2 F	14日(火)	2月5日(水)			2 F	6日(木)	2 F	•)	
	品名		アレルゲン	品		1	品		_			アレルゲン	品名	<mark>7日(金</mark>	
_	# ごはん150		アレルケン			アレルゲン			アレルゲン	☆ご はん15		アレルケン			アレルゲン
	野菜入りトマ		到事	★こはん10 豆腐ステー		卵	★こはん13		卵麦	大豆の肉じ		乳麦	★ごはん15 鶏肉カレーク		到事
	豆腐の塩あ			クリームコ		乳麦か				数とえのきの			野菜たっぷり	マーボ炒め	主か まか
	ひじきの柚子		卵麦			卵乳麦	キャベツの麻婆あんかけ えびポテトサラダ			インゲンとツナの			人参と春雨のサラダ		
			, ,			71 752			,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,			7177			
				1			1			1] ,		
朝		おかず	ご飯セット	1 18	おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
食	エネルギー	225kcal		エネルギー	302kcal		エネルギー	265kcal		エネルギー	223kcal		エネルギー	269kcal	512kcal
	<u>たんぱく質</u> 脂質	8. 1g 14. 2g	12. 2g 14. 8g	<u>たんぱく質</u> 脂質	8. 1g 22. 5g		たんぱく質 脂質	7. 0g 16. 4g	11. 1g 17. 0g	たんぱく質 脂質	9. 1g 12. 7g	13. 2g 13. 3g	たんぱく質 脂質	5. 8g 14. 9g	9. 9g 15. 5g
	^{加貝} 炭水化物	17. 9g	70. 7g	_阻 具 炭水化物	16. 2g		^{胆县} 炭水化物	22. 4g		^{胆良} 炭水化物	18. 3g	71. 1g	^{加县} 炭水化物	27. 4g	80. 2g
	ナトリウム	519mg	520mg	ナトリウム			ナトリウム	667mg	668mg	ナトリウム	449mg	450mg	ナトリウム	692mg	693mg
	カリウム	493mg	554mg	カリウム	197mg	258mg	カリウム	383mg		カリウム	531mg	592mg	カリウム	394mg	455mg
	リン	114mg	179mg	リン	71mg		リン	107mg	172mg	リン	153mg	218mg	リン	84mg	149mg
	食塩相当量		1.3g	食塩相当量		1. 1g	食塩相当量		1. 7g	食塩相当量		1.1g	食塩相当量		1.8g
	★ごはん150	-	± **	★ごはん15	•		★ごはん15	•	60 전 +	★ごはん15		<u>+</u>	★ごはん15		+ **
	4肉とじゃがい ふきと人参		友浴 麦	キャベツと豚肉			肉団子とさつま 菜の花のク			鯖のごま醤 人参グラッ		麦 乳麦	豚生姜焼き ジャガ芋き		麦落 麦
	玉子スパサ		^友 卵乳麦	フレンチマ		^友 卵乳麦	春雨とツナ			じゃが芋のそ		麦	コールスロ		
	<u> </u>	,	31-705		,,	31-765		•,,,,,	21.	キャロット		卵乳麦		, , ,	31-70-5
	_			1			1]		J. 1024] .		
昼		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
食	エネルギー	371kcal		エネルギー	375kcal		エネルギー	371kcal		エネルギー	347kcal		エネルギー	384kcal	627kcal
	<u>たんぱく質</u> 脂質	8. 1g 23. 0g	12. 2g 23. 6g	<u>たんぱく質</u> 脂質	10.0g 24.6g		たんぱく質	8. 2g 19. 4g	12. 3g 20. 0g	たんぱく質	12. 4g 21. 5g	16.5g 22.1g	たんぱく質	10.0g	14. 1g 24. 2g
	<u> </u>	23. 0g 30. 6g	83. 4g	<u>脚具</u> 炭水化物	24. 0g 25. 9g		脂質 炭水化物	41. 4g	20. 0g 94. 2g	脂質 炭水化物	23. 9g	76. 7g	脂質 炭水化物	23. 6g 31. 2g	24. 2g 84. 0g
	ナトリウム	769mg	770mg	ナトリウム			ナトリウム	703mg	704mg	ナトリウム	661mg	662mg	ナトリウム	763mg	764mg
	カリウム	581mg	642mg	カリウム	502mg	563mg	カリウム	493mg		カリウム	538mg	599mg	カリウム	580mg	641mg
	リン	119mg	184mg	リン	145mg	210mg	リン	140mg	205mg	リン	168mg	233mg	リン	141mg	206mg
	食塩相当量	2. 0g	2. 0g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g
	○共址/左\		05		11 11	1. 05			11 -11			1.75			
間食	◎黄桃(缶)	75g	1	◎みかん(台	[) 75g	1 1. 4	◎パイナッ	ブル(缶)	75g	◎黄桃(缶)	75g	1.75	◎パイナッ	ブル(缶)	75g
間食	★ごはん150	75g		◎みかん(台 ★ごはん15	li) 75g Og		◎パイナッ ★ごはん15	プル(缶) 0g	75g	◎黄桃(缶) ★ごはん15	75g 0g		◎パイナッ ★ごはん15	プル(缶) Og	75g
間食		75g Og	麦麦麦	◎みかん(台	5) 75g 0g 風炒め	麦	◎パイナッ	プル(缶) 0g D柚子風味煮	75g	◎黄桃(缶)	75g 0g	5.7s 麦え 麦	◎パイナッ	プル(缶) Og	75g
間食	★ごはん150 ブリの蒲焼 人参シャト・ ジャガ芋の	75g 0g ー 中華炒め	麦麦麦乳麦	○みかん(台 ★ごはん15 鶏肉の韓国	E) 75g 0g 風炒め さつ		◎パイナッ ★ごはん15 豚バラと白菜の	ブル(缶) Og D柚子風味煮 子とじ	75g 麦 卵麦	◎黄桃(缶) ★ごはん15 えびカツ バジルマカ ナスの炒り	75g 0g ロニ 煮	麦え 麦 麦	◎パイナッ ★ごはん15 カレイのお	ブル(缶) Og ろし和え	75g
間食	★ごはん150 ブリの蒲焼 人参シャト	75g 0g ー 中華炒め	麦麦	◎みかん(台 ★ごはん15 鶏肉の韓国 スイートお	E) 75g 0g 風炒め さつ	麦	◎パイナッ★ごはん15豚バラと白菜の油揚げの玉	ブル(缶) Og D柚子風味煮 子とじ	75g 麦 卵麦	◎黄桃(缶) ★ごはん15 えびカツ バジルマカ	75g 0g ロニ 煮	麦え麦	◎パイナッ ★ごはん15 カレイのお 小倉金時	ブル(缶) Og ろし和え	75g 麦
間食	★ごはん150 ブリの蒲焼 人参シャト・ ジャガ芋の	75g Dg 一 中華炒め I 辛サラダ	麦 麦 乳麦 卵乳麦	◎みかん(台 ★ごはん15 鶏肉の韓国 スイートお	后) 75g 0g 風炒め さつ のツナマヨ和え	麦卵麦	◎パイナッ★ごはん15豚バラと白菜の油揚げの玉	プル(缶) Og D柚子風味煮 子とじ さきのサラダ	75g 麦 卵麦 卵乳麦	◎黄桃(缶) ★ごはん15 えびカツ バジルマカ ナスの炒り	75g 0g ロニ 煮 ラダ	麦え 麦 麦 麦 卵乳麦	◎パイナッ ★ごはん15 カレイのお 小倉金時	ブル(缶) Og ろし和え サラダ	75g 麦 卵乳麦
間食	★ごはん155 ブリの蒲焼 人参シャト・ ジャガ芋の ゴボウのピリ	75g Dg 一 中華炒め P辛サラダ おかず	麦 麦 乳麦 卵乳麦 ご飯セット	◎みかん(f ★ごはん15 鶏肉の韓国 スイートお	后) 75g 0g 風炒め さつ のッナマョ和え	麦卵麦ご飯セット	◎パイナッ ★ごはん15 豚バラと白菜の 油揚げの玉 れんこんとひし	プル(缶) Og D抽子風味煮 子とじ ごきのサラダ	75g 麦 卵麦 卵乳麦 ポスカ	◎黄桃(缶) ★ごはん15 えびカツ バジルマカ ナスの炒り カラフルサ	75g 0g ロニ 煮 ラダ おかず	麦え 麦 麦 那乳麦 『飯セット	◎パイナッ ★ごはん15 カレイのお 小倉金時 ハムの和風	ブル(缶) Og ろし和え サラダ おかず	75g 麦 卵乳麦 ご飯セット
間食	★ごはん155 ブリの蒲焼 人参シャト・ ジャガ芋の ゴボウのピリ エネルギー	75g Dg 一 中華炒め I 辛サラダ	麦 麦 乳麦 卵乳麦 ご飯セット	◎みかん(食 ★ごはん15 鶏肉の韓国 スイートお インゲンとキャベツ	五) 75g 0g 風炒め さつ のッナマョ和え おかず 359kcal	麦 卵麦 ご飯セット 602kcal	◎パイナッ ★ごはん15 豚バラと白菜の 油揚げの玉 れんこんとひし	プル(缶) Og D柚子風味煮 子とじ さきのサラダ	75g 麦 卵麦 卵乳麦 ^{ご飯セット} 570kcal	◎黄桃(缶) ★ごはん15 えびカツ バジルマカ ナスの炒り カラフルサ	75g 0g ロニ 煮 ラダ おかず 395kcal	麦え 麦 麦 卵乳麦 <u>ご飯セット</u> 638kcal	◎パイナッ ★ごはん15 カレイのお 小倉金時 ハムの和風 エネルギー	ブル(缶) Og ろし和え サラダ	75g 麦 卵乳麦 ご飯セット 551kcal
間という食	★ごはん155 ブリの蒲焼 人参シャト・ ジャガ芋の ゴボウのピリ	75g Og 一 中華炒め I辛サラダ おかず 369kcal	麦 麦 乳麦 卵乳麦 <u>ご飯セット 612kcal</u> 16.2g 22.3g	◎みかん(行 ★ごはん15 鶏肉の幹国 スイートお インゲンとキャベッ エネルギー たんぱく 脂質	田 かず 359kcal 11.2g 16.5g	麦 卵麦 ご飯セット 602kcal 15.3g	◎パイナッ ★ごはん15 豚バラと白菜の 油揚げの玉 れんこんとひし	ブル(缶) Og D柚子風味煮 子とじ さきのサラダ おかず 327kcal	75g 麦 卵麦 卵乳麦 <u>ご飯セット</u> 570kcal 13.3g 23.1g	◎黄桃(缶) ★ごはん15 えびカツ バジルマカ ナスの炒り カラフルサ	75g 0g ロニ 煮 ラダ おかず	麦え 麦 麦 那乳麦 『飯セット	◎パイナッ ★ごはん15 カレイのお 小倉金時 ハムの和風	プル(缶) Og ろし和え サラダ おかず 308kcal	75g 麦 卵乳麦 ご飯セット 551kcal 15.5g 17.7g
間食夕食	★ごはん15 ブリのシガラ 人シャガラのピリ エネルばく 上たが 版水化物	75g Og 中華炒め P辛サラダ おかず 369kcal 12.1g 21.7g 29.5g	麦 麦 乳麦 卵乳麦 <u>ご飯セット</u> 612kcal 16.2g 22.3g 82.3g	◎みかん(行 ★ごはん15 鶏肉の中 スイーケンとキャベッ エネルギー たんぱ 脂質 炭水化物	田 かず 359kcal 16.5g 41.8g	麦 卵麦 ご飯セット 602kcal 15.3g 17.1g 94.6g	◎パイナッ ★ごはん15 豚バラと白菜の 油揚げの玉 れんこんとひし エネルギー たんぱく質 炭水化物	ブル(缶) Og D柚子風味煮 子とじ ごきのサラダ 327kcal 9.2g 22.5g 21.2g	75g 麦 卵麦 卵乳麦 ご飯セット 570kcal 13.3g 23.1g 74.0g	◎黄桃(缶) ★ごはん15 えびシルマカリカマリカラフルサ エネルギー たんぱく 脂質	75g 0g ロニ 煮 ラダ おかず 395kcal 9.4g 25.3g 32.1g	麦え 麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 638kcal 13.5g 25.9g 84.9g	○パイナック大ごはの15カレイのカレイのカル金のエネルギーたんぱくケック大が大が大物	ブル(缶) 0g ろし和え サラダ おかず 308kcal 11.4g 27.4g	75g 麦 卵乳麦 ご飯セット 551kcal 15.5g 17.7g 80.2g
良り	★ごはん15 ブリシガラ ブリシガボウのピリエネルは エネルばく エネルばく 上 上 上 に 質 大 ト リウム リカン リカン リカン リカン リカン リカン リカン リカン リカン リカン	75g Og 一 中華炒め !辛サラダ おかず 369kcal 12.1g 21.7g 29.5g 681mg	麦 麦 乳麦 卵乳麦 <u>ご飯セット 612kcal</u> 16.2g 22.3g 82.3g 682mg	◎みかん(行 ★ごはん15 鶏肉の一トランとキャベッ エネルばく 上たし質 ボルウケンとキャベッ エネルばく 上たり質 サトリウム	田 75g 0g 風炒め さつ のッナマョ和え 359kcal 11.2g 16.5g 41.8g 473mg	麦 卵麦 ご飯セット 602kcal 15.3g 17.1g 94.6g 474mg	◎パイナッ ★ごはん15 豚バラと白菜の 油揚げの玉 れんこんとひし エネルギー たんぱく 覧 炭水化物 ナトリウム	ブル(缶) Og D抽子風味煮子とじ さきのサラダ おかず 327kcal 9.2g 22.5g 21.2g 906mg	75g 麦 卵麦 卵乳麦 ご飯セット 570kcal 13.3g 23.1g 74.0g 907mg	◎黄桃(缶) ★ごはん15 えびガルマかけ カラフルサ エネルば 上たん質 炭水リウム	75g 0g ロニ 煮 ラダ 395kcal 9.4g 25.3g 32.1g 464mg	麦え 麦 家乳 麦 <u>ご飯セット</u> 638kcal 13.5g 25.9g 84.9g 465mg	◎パイナット ★ごはの15 カレイの カレイの か倉の カル たいが 大いが 大いが 大いが 大いが 大いが 大いが 大いが 大	ブル(缶) 0g ろし和え サラダ おかず 308kcal 11.4g 17.1g 27.4g 456mg	75g 麦 卵乳麦 ご飯セット 551kcal 15.5g 17.7g 80.2g 457mg
良り	★ごはん15 ブリ参ガのピリンボボウのピリエん質 エたん質 ルポく エたり カリウム カリウム	75g Og 一 中華炒め ド辛サラダ おかず 369kcal 12.1g 21.7g 29.5g 681mg 519mg	麦 麦 乳麦 卵乳麦 612kcal 16.2g 22.3g 82.3g 682mg 580mg	◎みかん(f) ★ごはん15 鶏肉の一人のでいる。 鶏ハーハックンとキャベッ エネルば、物 たい質し、物 ナトリウム	田 かず 359kcal 11.2g 47.3mg 665mg	麦 卵麦 ご飯セット 602kcal 15.3g 17.1g 94.6g 474mg 726mg	●パイナッ ★ごはん15 豚バラとのの 油揚げんとひい エネルギー たんぱ 炭水や ナトリウム カリウム	ブル(缶) Og D抽子風味煮 子とじ さきのサラダ おかず 327kcal 9.2g 22.5g 21.2g 906mg 573mg	75g 麦 野妻 卵乳麦 <u>ご飯セット</u> 570kcal 13. 3g 23. 1g 74. 0g 907mg 634mg	◎黄桃(缶) ★にはカルのフ 大のフ 大のフ 大りカー 大り 大り 大り 大り 大り 大り 大り 大り 大り 大り 大り 大り 大り	75g 0g ロニ 煮 ラダ 395kcal 9.4g 25.3g 32.1g 464mg 505mg	麦え 麦 男乳麦 <u>ご飯セット</u> 638kcal 13.5g 25.9g 84.9g 465mg 566mg	●パはの時カルクをカルクをカルクをカルクをカルクをカルインカルインカルインカルインカルインカルインカルインカルインカルインカルインカルインカルインカルインカルインカルインカルインカルインカルインカルインカルインカルインカルインカルインカルインカルインカルインカルインカルインカルインカルインカルインカルインカルインカルインカルインカルインカルインカルインカルインカルインカルインカルインカルインカルインカルインカルインカルインカルインカルインカルインカルインカルインカルインカルインカルインカルインカルインカルインカルインカルインカルインカルインカルインカルインカルインカルインカルインカルインカルインカルインカルインカルインカルインカルインカルインカルインカルインカルインカルインカルインカルインカルインカルインカルインカルインカルインカルインカルインカルインカルインカルインカルインカルインカルインカルインカルインカルインカルインカルインカルインカルインカルインカルインカルインカルインカルインカルインカルインカルインカルインカルインカルインカルインカルインカルインカルインカルインカルインカルインカルインカルインカルインカルインカルインカルインカルインカルインカルインカルインカルインカルインカルインカルインカルインカルインカルインカルインカルインカルインカルインカルインカルインカルインカルインカルインカルインカルインカルインカルインカルインカルイン<!--</td--><td>ブル(缶) 0g ろし和え サラダ おかず 308kcal 11.4g 17.1g 27.4g 456mg 538mg</td><td>75g 麦 卵乳麦 ご飯セット 551kcal 15.5g 17.7g 80.2g 457mg 599mg</td>	ブル(缶) 0g ろし和え サラダ おかず 308kcal 11.4g 17.1g 27.4g 456mg 538mg	75g 麦 卵乳麦 ご飯セット 551kcal 15.5g 17.7g 80.2g 457mg 599mg
食	★ごはん15 ブ人ジゴ イン イン 大 が で かい	75g Og 中華炒め キサラダ おかず 369kcal 12.1g 21.7g 29.5g 681mg 519mg	麦 麦 乳麦 卵乳麦 612kcal 16.2g 22.3g 82.3g 682mg 580mg 188mg	◎みかは15 ★肉の一キャベッ エたん質 ボルリウム カリン	田 かず 359kcal 16.5g 47.3mg 665mg 170mg	麦 卵麦 ご飯セット 602kcal 15.3g 17.1g 94.6g 474mg 726mg 235mg	◎パイナッ ★ごはん15 豚バラとのい 油場にのひい エネルギー 質したし質し ナトリウム カリン	ブル(缶) Og D抽子風味煮 子とじ こきのサラダ 327kcal 9.2g 22.5g 21.2g 906mg 573mg 174mg	表 ・ 表 ・ ま ・ ま ・ ま ・ ま ・ で ・ で ・ で ・ で ・ で ・ で ・ で ・ で	◎黄だのでは、 ★はいった。 をはいったができますが、 大力ができますが、 大力ができますが、 ではいった。 ではいったができますが、 ではいった。 ではいる。 ではい。 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、	75g 0g ロニ 煮ラダ 395kcal - 9. 4g - 25. 3g - 32. 1g - 464mg - 505mg 147mg	麦え 麦 麦 卵乳 麦 ご飯セット 638kcal 13.5g 25.9g 84.9g 465mg 566mg 212mg	◎パはカーラップでは、 かかからない。 かからない。 かからない。 かからない。 からない。 では、ないでは、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、	ブル(缶) 0g ろし和え サラダ おかず 308kcal	75g 麦 卵乳麦 ご飯セット 551kcal 15.5g 17.7g 80.2g 457mg 599mg 240mg
り食り食り	★ごはん15 ブリ参ガのピリンボボウのピリエん質 エたん質 ルポく エたり カリウム カリウム	75g Og 中華炒め キサラダ おかず 369kcal 12.1g 21.7g 29.5g 681mg 519mg 123mg 1.7g	麦 麦 乳 乳 子 の 1612kcal 16.2g 22.3g 82.3g 682mg 580mg 188mg 1.7g	◎みかん(f) ★ごはん15 鶏肉の一人のでいる。 鶏ハーハックンとキャベッ エネルば、物 たい質し、物 ナトリウム	田 かず 359kcal 17.2g 47.3mg 665mg 1.2g 1.2g 1.2g 1.2g 1.2g 1.2g 1.2g 1.2	麦 卵麦 ご飯セット 602kca1 15.3g 17.1g 94.6g 474mg 726mg 235mg 1.2g	◎パイナッ ★ごはん15 豚バラとの 油んこんとひい エネルぱく たん質 大トリウム リン 食塩相当	ブル(缶) Og D抽子風味煮 子とじ こきのサラダ 327kcal 9, 2g 22, 5g 21, 2g 906mg 573mg 174mg 2, 3g	表 卵表 卵乳表 ご飯セット 570kcal 13.3g 23.1g 74.0g 907mg 634mg 239mg 2.3g	◎黄桃(缶) ★はカルのフ エた間 ボンジスラ エたに質水リウム エたに質水リウム サカリン 相 大りりン 相 大りり 大りり 大りり 大りりる 当 大りりる 当 大りりる は 大りりる は 大りりる は 大りりる は 大りりる は 大りりる は 大りりる は 大りりる は 大りりる は 大りりる は 大りりる は 大りりる は 大りりる は 大りりる は は は も も も も も も も も も も も も も	75g 0g ロニ 煮ラダ 395kcal - 9. 4g - 25. 3g - 32. 1g - 464mg - 505mg 147mg 1. 2g	麦え 麦 麦 野乳麦 ご飯セット 638kcal 13.5g 25.9g 84.9g 465mg 212mg 1.2g	 ●パンクラン (15) からいます。 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	ブル(缶) 0g 3 し和え サラダ おかず 308kcal 11. 4g 17. 1g 27. 4g 456mg 538mg 175mg 1. 2g	75g 麦 卵乳麦 ご飯セット 551kcal 15.5g 17.7g 80.2g 457mg 599mg 240mg 1.2g
り食り食	★ごはん15 ブ人ジゴ イン イン 大 が で かい	75g Og 中華炒め キサラダ おかず 369kcal 12.1g 21.7g 29.5g 681mg 519mg	麦 麦 乳 麦 卵乳 麦 ご飯セット 612kcal 16.2g 22.3g 82.3g 682mg 580mg 188mg 1.7g	◎みかは15 ★肉の一キャベッ エたん質 ボルリウム カリン	田 かず 359kcal 16.5g 47.3mg 665mg 170mg	表 卵麦 ご飯セット 602kca1 15.3g 17.1g 94.6g 474mg 726mg 235mg 1.2g	◎パイナッ ★ごはん15 豚バラとの 油んこんとひい エネルぱく たん質 大トリウム リン 食塩相当	ブル(缶) Og D抽子風味煮子とじ こきのサラダ おかず 327kcal 9.2g 22.5g 22.5g 906mg 573mg 174mg 2.3g おかず 963kcal	75g 麦 卵麦 卵乳麦 ご飯セット 570kcal 13.3g 23.1g 74.0g 907mg 634mg 239mg 2.3g 2.3g 1692kcal	● 黄桃(缶) ★ はんり 大 が にんり 大 が にんり 大 が にんり 大 か に で で で で で で で で で で で で で で で で で で	75g 0g ロニ 煮ラダ 395kcal 9.4g 25.3g 32.1g 464mg 505mg 147mg 1.2g	麦え 麦 麦 野乳麦 ご飯セット 638kcal 13.5g 25.9g 84.9g 465mg 212mg 1.2g ご飯セット	 ●パンクラン (15) からいます。 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	ブル(缶) 0g ろし和え サラダ おかず 308kcal 11.4g 17.1g 27.4g 456mg 538mg 1.75mg 1.2g	75g 麦 卵乳麦 ご飯セット 551kcal 15.5g 17.7g 80.2g 457mg 599mg 240mg 1.2g 二飯セット
日食 夕食	★ごはん15 ブルジョンボース メンボース 大がでする エカルは ボルリウム ルポく で 大カリン 塩 は サウム リウム リウム リウム リウム リウム リウム リウム	75g つg ー 中華炒め 辛サラダ おかず 369kcal 12.1g 29.5g 681mg 519mg 1.7g 369kcal 23mg 1.7g 365kcal 28.3g 38.3g	表 表 乳麦 卵乳麦 ご飯セット 612kcal 16.2g 22.3g 82.3g 682mg 188mg 1.7g 1694kcal 40.6g	◎みかは15 ************************************	田 かず 1036kcal 29. 3g	表 卵麦 ご飯セット 602kcal 15.3g 17.1g 94.6g 474mg 726mg 235mg 1.2g こ飯セット 1765kcal 41.6g	●パイナット *** *** *** *** *** *** *** *** *** *	ブル(缶) Og D抽子風味煮子とじ こきのサラダ おかず 327kcal 9.2g 22.5g 21.2g 906mg 174mg 2.3g おかず 963kcal 24.4g	75g 麦 卵麦 卵乳麦 ご飯セット 570kcal 13.3g 23.1g 74.0g 907mg 634mg 2.3gmg	● 黄桃(缶) ★ はんり 大 えがシスカーカー エカル は	75g 0g ロニ 煮ラダ 395kcal 9.4g 25.3g 32.1g 46.4mg 505mg 1.2g おかず 965kcal 30.9g	麦え 麦 麦 野乳麦 ご飯セット 638kcal 13.5g 25.9g 465mg 212mg 1.2g こ飯セット 1694kcal 43.2g	●パイは7515 カル15カルイはイ金のの ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	プル(缶) 0g 3 し和え サラダ おかず 308kcal 11. 4g 17. 1g 27. 4g 456mg 538mg 1.2g おかず 961kcal 27. 2g	75g 麦 卵乳麦 ご飯セット 551kcal 15.5g 17.7g 80.2g 457mg 599mg 240mg 1.2g 1,2g 1,2g 1,2g 1,2g 1,2g 1,2g 1,2g 1,
食 ·	★ごはん15 ブ人ジゴ エネん質 化リウム エネん質 化リウム 当量 エー 質 エた脂質	75g つg 中華炒め キサラダ おかず 369kcal 12.1g 21.7g 29.5g 681mg 519mg 1.7g おかず 965kcal 28.3g 58.9g	表 表 乳麦 卵乳麦 ご飯セット 612kcal 16.2g 22.3g 82.3g 682mg 580mg 1.7g ご飯セット 1694kcal 40.6g 60.7g	◎みかは15 鶏スインゲンとキャベッ エネルばく 脂炭水トリウム エネルばく 脂炭水トリウム カリン塩相 エネルばく 脂炭水トリウム エネルばく 脂炭水トリウム 上たんぽ エネルばく 脂炭水トリウム 上に 脂質	田 かず 359kcal 11.2g 16.5g 47.3mg 665mg 1.2g おかず 1036kcal 29.3g 63.6g	表 卵麦 ご飯セット 602kcal 15.3g 17.1g 94.6g 474mg 726mg 235mg 1.2g ご飯セット 1765kcal 41.6g 65.4g	●パイナット ★ごけん15 豚バラとのの 油揚げんとのい エネルギー質 炭水トリウム カリン 大人間質 大トリウム リウム リウム カリン 大人が 大人が 大人が 大人が 大人が 大人が 大人が 大人が	ブル(缶) Og D抽子風味煮子とじ こきのサラダ おかず 327kcal 9.2g 22.5g 21.2g 906mg 174mg 2.3g おかず 963kcal 24.4g 58.3g	75g 麦 卵表 卵乳麦 ご飯セット 570kcal 13.3g 23.1g 74.0g 907mg 634mg 2.3g 2.3g 2.3g 2.3g 2.3g 2.3g 2.3g 2.3g 2.3g 2.3d 604mg 2.3g 2.3g 2.3g 2.3d 604mg 2.3g 2.3g 2.3g 604mg 2.3g 605mg	● 黄桃(缶) ★ こびジスのフ エネルば 15 ボンツマツルル ギく 15 脂炭水トリウム 15 エネルば 17 大カリン 17 エネルば 17 大カリン 18 エネルば 17 大カリン 18 エネルば 17 大カリン 18 エネルば 17 大力リウム 18 エネルば 17 大力リウム 18 エネルば 17 大力リウム 18 エネルば 18 エネルは 18 エネルは 18 エネルは 18 エネルは 18 エネルは 18 エネルは	75g 0g ロニ 煮ラダ 395kcal 9.4g 25.3g 32.1g 464mg 505mg 147mg 1.2g おかず 965kcal 30.9g 59.5g	麦え 麦 麦 野乳麦 ご飯セット 638kcal 13.5g 25.9g 465mg 212mg 1.2g ご飯セット 1694kcal 43.2g 61.3g	● パイは 15 カル 15	プル(缶) 0g 3 し和え サラダ おかず 308kcal 11. 4g 17. 1g 27. 4g 456mg 538mg 1.2g おかず 961kcal 27. 2g 555. 6g	75g 表 卵乳麦 ご飯セット 551kca1 15.5g 17.7g 80.2g 457mg 599mg 240mg 1.2g ご飯セット 1690kca1 39.5g 57.4g
食 合	★ごはん15 ブ人ジゴ エたに質水トリン塩 エたに質水トリン 相 ポープ エルポイン カリウム 当量 エルば質水化物 上 本の質が 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	75g つg 中華炒め 辛サラダ 369kcal 12.1g 21.7g 29.5g 681mg 519mg 1.7g カカザ 965kcal 28.3g 58.9g 78.0g	表 表 乳麦 卵乳麦 ご飯セット 612kcal 16.2g 22.3g 82.3g 682mg 580mg 1.7g ご飯セット 1694kcal 40.6g 60.7g 236.4g	◎みかは15 鶏スインゲンとキャベッ エネルばく 脂炭水トリウム エキルばく 脂炭水トリウム サカリン 生れがした ボーリウム エたん質 エネルばく 上、リウム エネルばく 上、リウム エネルばく 上、リウム ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	田 かず 359kcal 11.2g 16.5g 47.3mg 665mg 17.0mg 1.2g おかず 1036kcal 29.3g 63.6g 83.9g	表 卵麦 ご飯セット 602kcal 15.3g 17.1g 94.6g 474mg 726mg 235mg 1.2g ご飯セット 1765kcal 41.6g 65.4g 242.3g	●パイナット ★ごけん15 豚バラとのい エネルばく 質水とのい エネルばく 質水・リウム カリン 大・リウム リウム サークム 上がして 大・リウム エネルばく 脂炭水・リウム リウム 大・リウム リウム 上・「質 ボールがした。 にでして にてして にて にてして にて にて にて にて にて にて にて にて にて に	ブル(缶) Og D抽子風味煮子とじ こきのサラダ おかず 327kcal 9.2g 22.5g 21.2g 906mg 174mg 2.3g おかず 963kcal 24.4g 58.3g 85.0g	75g 麦 卵麦 卵乳麦 ご飯セット 570kcal 13.3g 23.1g 74.0g 907mg 634mg 2.3g 2.3g 2.3g 2.3g 2.3g 2.3g 2.3g 2.3g 2.3g 2.3d 60.1g 243.4g	● 黄桃(缶) ★ はんり 大 が にんり 大 が にんり 大 が にんり 大 か に で で で で で で で で で で で で で で で で で で	75g 0g 0g ロニ 煮 ラダ 395kcal 9.4g 25.3g 32.1g 464mg 505mg 147mg 1.2g おかず 965kcal 30.9g 59.5g 74.3g	麦え 麦 麦 野乳麦 ご飯セット 638kcal 13.5g 25.9g 84.9g 465mg 566mg 212mg 1.2g ご飯セット 1694kcal 43.2g 61.3g 232.7g	 ○パイはハーション カルクラン カルクラン カルクラン カルクラン カルクラン カルクラン カルイン カルイン カルイン カルシー エネルばく カカリクム エネルばく カカリン 塩 エネルばく カカリカム カカ	プル(缶) 0g 3 し和え サラダ おかず 308kcal 11. 4g 17. 1g 27. 4g 456mg 538mg 1.2g おかず 961kcal 27. 2g 555. 6g 86. 0g	75g 麦 卵乳麦 ご飯セット 551kcal 15.5g 17.7g 80.2g 457mg 599mg 240mg 1.2g こ飯セット 1690kcal 39.5g 57.4g 244.4g
食 合	★ごは 15 ブ人ジゴ エ た 覧 水 トリン 塩 本 ん 質 水 トリン 相 ポイ と 質 水 トリン 相 ル ぱ で か ム り ウム 当 量 エ た 間 次 トリウム 当 量 エ た 間 次 トリウム し サーブ と な か とり	75g つg 中華炒め 辛サラダ おかず 369kcal 12.1g 21.7g 29.5g 681mg 519mg 1.7g 558mg 128.3g 58.9g 78.0g 1969mg	麦 麦 乳麦 卵乳麦 ご飯セット 612kcal 16.2g 22.3g 82.3g 682mg 580mg 1.7g 二飯セット 1694kcal 40.6g 60.7g 236.4g 1972mg	◎みかは15 鶏肉の一ときゃくツ エネルぱく 脂皮水トリウム 上たん質 大トリウム 大たん質 エネルぱく 上でした。 上でした。 上でした。 上でした。 上でした。 上でした。 上でした。 上でした。 上でした。 上でした。 上でした。 上でした。 上でした。 上でした。 上でした。 上でした。 上でした。 上でした。 上でした。 上でいた。	田 かず 359kcal 11.2g 16.5g 47.3mg 665mg 17.0mg 1.2g おかず 10.36kcal 29.3g 63.6g 83.9g 1555mg	表 卵麦 ご飯セット 602kcal 15.3g 17.1g 94.6g 474mg 726mg 235mg 1.2g ご飯セット 1765kcal 41.6g 65.4g 242.3g 1558mg	●パイナッ15 豚バラとのい エネルばく 監が、カリウム エネルばく に変が、カリウム 上が、カリウム 上が、カリウム 上が、大が、カリウム 上が、大が、大が、大が、大が、大が、大が、大が、大が、大が、大が、大が、大が、大が	ブル(缶) Og D抽子風味煮 子とじ こきのサラダ おかず 327kcal 9.2g 22.5g 21.2g 906mg 573mg 174mg 2.3g おかず 963kcal 24.4g 58.3g 85.0g 2276mg	75g 麦 卵麦 卵乳麦 パション 570kcal 13.3g 23.1g 74.0g 907mg 634mg 2.3g 2.3g 2.3g 2.3g 2.3g 2.3g 2.3g 2.3g 2.3d 2.3	● 黄桃(缶) ★ はんり 大 が にかり 大 が にかり 大 か で か で か で で で で で で で で で で で で で で	75g 0g ロニ 煮 ラダ おかず 395kcal 9.4g 25.3g 32.1g 464mg 505mg 147mg 1.2g おかず 965kcal 30.9g 59.5g 74.3g 1574mg	麦え 麦 麦 野乳麦 ご飯セット 638kcal 13.5g 25.9g 84.9g 465mg 566mg 212mg 1.2g こ飯セット 1694kcal 43.2g 61.3g 232.7g 1577mg	 ★コンク (15) カルク (15) カルク (15) カルク (15) カルク (15) カルク (15) カカリン (15)<!--</td--><td>プル(缶) 0g 3 し和え サラダ おかず 308kcal 11. 4g 17. 1g 27. 4g 456mg 538mg 1. 2g おかず 961kcal 27. 2g 55. 6g 86. 0g 1911mg</td><td>75g 表 卵乳麦</td>	プル(缶) 0g 3 し和え サラダ おかず 308kcal 11. 4g 17. 1g 27. 4g 456mg 538mg 1. 2g おかず 961kcal 27. 2g 55. 6g 86. 0g 1911mg	75g 表 卵乳麦
食 合	★ごは 15 ブリ参ャボ エ た 質 化 ウム エ た が で か し か し か し か し か し が で で で で で で で で で で で で で で で で で で	75g つg 中華炒め 辛サラダ おかず 369kcal 12.1g 21.7g 29.5g 681mg 519mg 1.7g おかず 965kcal 28.3g 58.9g 78.0g 1969mg 1593mg	表 表 乳麦 卵乳麦 ご飯セット 612kcal 16.2g 22.3g 82.3g 682mg 580mg 1.7g ご飯セット 1694kcal 40.6g 60.7g 236.4g 1972mg 1776mg	◎みかは15 ★肉の一とキャベッ エネんぱ 15 脂パインゲンとキャベッ エネんぱ 15 脂皮水トリウム エネんぱ 17 上をしていた。 エネんぱ 17 上でいた。 エネんぱ 17 上でいた。 エネんぱ 17 上でいた。	田 かず 75g 0g 風炒め さつ のッナマヨ和え 359kcal 11.2g 16.5g 41.8g 473mg 665mg 170mg 1.2g おかず 1036kcal 29.3g 63.6g 83.9g 1555mg 1364mg	表 卵麦 ご飯セット 602kcal 15.3g 17.1g 94.6g 474mg 726mg 235mg 1765kcal 41.6g 65.4g 242.3g 1558mg 1547mg	●パイナッ15 豚バラとのい エネルギくの 脂がある。 エネルギくの になりが、 たん質した。 大トリウム 大トリウム はなりが、 大・リウム はなりが、 大・リウム はなりが、 大・リウム はなりが、 大・リウム はなりが、	ブル(缶) Og D抽子風味煮子とじ こきのサラダ おかず 327kcal 9.2g 22.5g 21.2g 906mg 573mg 174mg 2.3g おかず 963kcal 24.4g 58.3g 85.0g 2276mg 1449mg	75g 麦 卵麦 卵乳麦 パラ70kcal 13.3g 23.1g 74.0g 907mg 634mg 239mg 239mg 239mg 23g こ飯セット 1692kcal 36.7g 60.1g 243.4g 2279mg 1632mg	●	75g 0g 0g ロニ 煮 ラダ おかず 395kcal 9.4g 25.3g 32.1g 464mg 505mg 147mg 1.2g おかず 965kcal 30.9g 59.5g 74.3g 1574mg 1574mg	表え 表 表 影乳表 ご飯セット 638kcal 13.5g 25.9g 84.9g 465mg 212mg 1.2g 1.2g 1.2g 1.3g 61.3g 232.7g 1577mg 1757mg	 ★ごかり かごかり かごかり かごかり から から<td>プル(缶) 0g 3 し和え サラダ おかず 308kcal 11. 4g 17. 1g 27. 4g 456mg 538mg 1. 2g おかず 961kcal 27. 2g 55. 6g 86. 0g 1911mg 1512mg</td><td>75g 表 卵乳麦 『飯セット 551kcal 15.5g 17.7g 80.2g 457mg 240mg 1.2g 240mg 1.2g 1.2g 1.2g 1.2g 1.2g 1.2g 1.2g 1.2</td>	プル(缶) 0g 3 し和え サラダ おかず 308kcal 11. 4g 17. 1g 27. 4g 456mg 538mg 1. 2g おかず 961kcal 27. 2g 55. 6g 86. 0g 1911mg 1512mg	75g 表 卵乳麦 『飯セット 551kcal 15.5g 17.7g 80.2g 457mg 240mg 1.2g 240mg 1.2g 1.2g 1.2g 1.2g 1.2g 1.2g 1.2g 1.2
食 合	★ごは 15 ブ人ジゴ エ た 覧 水 トリン 塩 本 ん 質 水 トリン 相 ポイ と 質 水 トリン 相 ル ぱ で か ム り ウム 当 量 エ た 間 次 トリウム 当 量 エ た 間 次 トリウム し サーブ と な か とり	75g つg 中華炒め 辛サラダ おかず 369kcal 12.1g 21.7g 29.5g 681mg 519mg 1.7g 558mg 128.3g 58.9g 78.0g 1969mg	麦 麦 乳麦 卵乳麦 ご飯セット 612kcal 16.2g 22.3g 82.3g 682mg 580mg 188mg 1.7g 1694kcal 40.6g 60.7g 236.4g 1972mg 1776mg 551mg	◎みかは15 ★はの一 大きない。 本での一 大きない。 本では、 大きない。 、 大きない。 、 大きない。 大きない。 大きない。 大きない。 大きない。 大きない。 大きない。 大きない。 大きない。 大きない。 大きない。 大きない。 大きない。 大きない。 大きない。 大きない。 大きない。 大きない。 、 大きない。 大きない。 大きない。 大きない。 大きない。 大きない。 大きない。 大きない。 大きない。 、 大きない。 、 大きない。 大きない。 、 大きない。 大きない。 大きない。 大きない。 大きない	話かず 359kcal 11. 2g 16. 5g 41. 8g 473mg 170mg 1. 2g 1036kcal 29. 3g 63. 6g 83. 9g 1555mg 1364mg 386mg	表 卵麦 ご飯セット 602kcal 15.3g 17.1g 94.6g 474mg 726mg 235mg 1765kcal 41.6g 65.4g 242.3g 1558mg 1547mg 581mg	●パイナッ15 豚バラとのい エネルギくの 脂がある。 エネルギくの になりが、 たん質した。 大トリウム 大トリウム はなりが、 大・リウム はなりが、 大・リウム はなりが、 大・リウム はなりが、 大・リウム はなりが、	ブル(缶) Og D抽子風味煮子とじ こきのサラダ おかず 327kcal 9.2g 22.5g 21.2g 906mg 573mg 174mg 2.3g おかず 963kcal 24.4g 58.3g 85.0g 2276mg 1449mg 421mg	75g 麦 卵麦 卵乳麦 デ570kcal 13.3g 23.1g 74.0g 907mg 634mg 239mg 239mg 239mg 200 tyl 1692kcal 36.7g 60.1g 243.4g 2279mg 1632mg 616mg	●	75g 0g 0g ロニ 煮 ラダ おかず 395kcal 9.4g 25.3g 32.1g 464mg 505mg 147mg 1.2g おかず 965kcal 30.9g 59.5g 74.3g 1574mg 468mg	表え 表 表 影乳表 ご飯セット 638kcal 13.5g 25.9g 84.9g 465mg 212mg 1.2g 1.2g 1694kcal 43.2g 61.3g 232.7g 1757mg 1757mg 663mg	 ★ごかり かごかり かごかり かごかり から から<td>プル(缶) 0g 3 し和え サラダ おかず 308kcal 11. 4g 17. 1g 27. 4g 456mg 538mg 1. 2g おかず 961kcal 27. 2g 55. 6g 86. 0g 1911mg</td><td>75g 表 卵乳麦 『飯セット 551kcal 15.5g 17.7g 80.2g 457mg 240mg 1.2g 240mg 1.2g 1.2g 1.2g 1.2g 1.2g 1.2g 1.2g 1.2</td>	プル(缶) 0g 3 し和え サラダ おかず 308kcal 11. 4g 17. 1g 27. 4g 456mg 538mg 1. 2g おかず 961kcal 27. 2g 55. 6g 86. 0g 1911mg	75g 表 卵乳麦 『飯セット 551kcal 15.5g 17.7g 80.2g 457mg 240mg 1.2g 240mg 1.2g 1.2g 1.2g 1.2g 1.2g 1.2g 1.2g 1.2
食 合計	★ごり参々ボースを順炭ナカリ食ーでは、 エた脂炭ナカリ食ーでは、 エた脂炭ナリン塩ーでは、 エを質水トリン塩ーでは、 ボーラン塩ーが、 エを質水トリン塩ーでは、 ボーラン型では、 エを質が、 エを質が、 エを質が、 エを質が、 エを質が、 エを質が、 エを質が、 エを質が、 エを質が、 エを質が、 エを質が、 エを質が、 エを質が、 エを質が、 エを質が、 エを質が、 エを質が、 エを質が、 エをできる。 エをでき	75g Og 中華炒め 辛サラダ おかず 369kcal - 12. 1g - 29. 5g - 681mg - 519mg - 123mg - 1. 7g - おかず 965kcal - 28. 3g - 58. 9g - 78. 0g - 1969mg - 1593mg - 356mg - 5. 0g - 1029kcal	表表表別表表別的表表的 第1 表表	◎みかは15 ★肉の一とキャベッ エネんぱ 15 脂パインゲンとキャベッ エネんぱ 15 脂皮水トリウム エネんぱ 17 上をしていた。 エネんぱ 17 上でいた。 エネんぱ 17 上でいた。 エネんぱ 17 上でいた。	話かず 359kcal 11. 2g 16. 5g 41. 8g 473mg 665mg 170mg 1. 2g 1036kgal 29. 3g 63. 6g 83. 9g 1555mg 1364mg 386mg 3. 9g	表 卵麦 - 二飯セット 602kcal - 15. 3g - 17. 1g 94. 6g - 474mg - 726mg - 235mg - 1. 2g - 二飯セット 1765kcal - 41. 6g - 65. 4g - 242. 3g - 1558mg - 1558mg - 1547mg - 581mg - 3. 9g - 1813kcal	●パイは 15 豚バオ 15 豚バ 場に かい は ここ かい は かい かい かい かい がい かい がい かい	ブル(缶) Og D抽子風味煮子とじたきのサラダ おかず 327kcal 9.2g 22.5g 21.2g 906mg 573mg 174mg 2.3g おかず 963kcal 24.4g 58.3g 85.0g 2276mg 1449mg 421mg 5.8g	表 野妻 卵乳表 570kcal 13. 3g 23. 1g 74. 0g 907mg 634mg 239mg 2. 3g ご飯セット 1692kcal 36. 7g 60. 1g 243. 4g 227.9mg 1632mg 616mg 5. 8g	◎ 黄ごびジスラ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭水リウ 相 ルぱ 化リウ 相 ルぱ 化リウ 相 ルぱ 化リウム 当ギく 物ウム 当ギー カリサー 質 エカリカリカー 第 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	75g 0g 0g 0 二 煮 ラダ おかず 395kcal 9、4g 25、3g 32、1g 464mg 505mg 147mg 1、2g おかず 965kcal 30、9g 59、5g 74、3g 1574mg 1574mg 468mg 4、0g	表え 表表 表表 別乳表 ご飯セット 638kcal 13.5g 25.9g 84.9g 465mg 212mg 1.2g ご飯セット 1694kcal 43.2g 61.3g 232.7g 157.7mg 1757mg 663mg 4.0g	●パンプラッカック は かかから では、またいではでは、またいでは、またいでは、またいではでは、またいでは、またいでは、またいでは、またいでは、またいでは、またいでは、またいでは、またいでは、またいでは、またいでは、またいでは、また	プル(缶) Og ろし和え サラダ おかず 308kcal 11. 4g 17. 1g 27. 4g 456mg 175mg 1. 2g おかず 961kcal 27. 2g 55. 6g 86. 0g 1911mg 1512mg 400mg 4. 9g	75g 表 卵乳麦
食 <u>合計</u> 合	★ごり参ャボ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 ネん質水トリン塩 ネん質水トリン塩 オー質 ボーザ サール ポーツ サール ボー サー	75g Og 中華炒め 辛サラダ おかず 369kcal 12.1g 29.5g 681mg 519mg 1.7g 369kcal 28.3g 58.9g 78.0g 1969mg 1593mg 356mg 5.0g 1029kcal 28.7g	表表 表 乳麦 卵乳麦 の 16.2kcal 16.2g 22.3g 82.3g 682mg 188mg 1.7g 二飯セット 1694kcal 40.6g 60.7g 236.4g 1972mg 1776mg 551mg 5.0g 1758kcal 41.0g	◎みごのようでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これ	田	表 卵麦 ご飯セット 602kcal 15.3g 17.1g 94.6g 474mg 726mg 235mg 1.2g ご飯セット 1765kcal 41.6g 65.4g 242.3g 1558mg 1547mg 581mg 3.9g 1813kcal 42.0g	●パイは かっといい では かっといい ではない ではない ではない ではない ではない ではない ではない では	ブル(缶) Og D抽子風味煮子とじ こきのサラダ おかず 327kcal 9.2g 22.5g 21.2g 906mg 573mg 174mg 2.3g おかず 963kcal 24.4g 58.3g 85.0g 2276mg 1449mg 421mg 5.8g	75g 麦 卵表 卵乳表 570kcal 13. 3g 23. 1g 74. 0g 907mg 634mg 2. 3g ご飯セット 1692kcal 36. 7g 60. 1g 2243-4mg 1632mg 616mg 5. 8g 1755kcal 37. 0g	● またい できない できない できない できない できない できない できない できな	75g 0g 0g 0g 0 二 煮 ラダ おかず 395kcal 9、4g 25、3g 32、1g 464mg 505mg 147mg 1、2g おかず 965kcal 30、9g 59、5g 74、3g 1574mg 1574mg 468mg 4、0g 1029kcal 31、3g	表え 表表 表表 別乳表 ご飯セット 638kcal 13.5g 25.9g 84.9g 465mg 212mg 1.2g ご飯セット 1694kcal 43.2g 61.3g 232.7g 1757mg 663mg 4.0g	● ★カリハハ エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エネん質水・リウ塩 ネん質水・リウ塩・水の質水・リウ塩・ボール・カリの塩・ボール・カリの塩・ボール・カリの塩・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・ボール	ブル(缶) Og Og ろし和え サラダ おかず 308kcal 11. 4g 17. 1g 27. 4g 456mg 538mg 1. 2g おかず 961kcal 27. 2g 55. 6g 86. 0g 1911mg 1512mg 400mg 4. 9g 1024kcal 27. 5g	75g 麦 卵乳麦 - 二飯セット 551kcal - 15.5g - 17.7g - 80.2g - 457mg - 599mg - 240mg - 1.2g - 二飯セット 1690kcal - 39.5g - 57.4g - 244.4g - 1914mg - 1695mg - 595mg - 4.9g - 1753kcal - 39.8g
食 合計	★ブ人ジゴ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 ネん質水トリン塩 ネん質水トリン 相ルぱ ポーツ カー	75g Og 中華炒め 辛サラダ おかず 369kcal - 12 1g - 21 7g - 29 5g - 681mg - 519mg 1 23mg 1 . 7g - おかず 965kcal - 28 3g - 58 9g - 78 0g - 1969mg - 1593mg - 1593	表表 表 乳麦 卵乳麦 卵乳麦 612kcal 16.2g 22.3g 82.3g 682mg 188mg 1.7g 二飯セット 1694kcal 40.6g 60.7g 236.4g 1972mg 1776mg 551mg 5.0g 1758kcal 41.0g 60.8g	◎みごのようです。 一次のではの一とというです。 一次のでする。 一次でする。 一のででする。 一のでする。 一のでする。 一のでする。 一のでする。	田 かず 75g 0g	表 卵麦 ご飯セット 602kcal 15.3g 17.1g 94.6g 474mg 726mg 235mg 1.2g ご飯セット 1765kcal 41.6g 65.4g 242.3g 1558mg 1547mg 1547mg 3.9g 1813kcal 42.0g 65.5g	◎パンパングラッカのでは、アイは、アイは、アイは、アイでは、アイでは、アイでは、アイでは、アイでは、	ブル(缶) Og D抽子風味煮子とじ こきのサラダ おかず 327kcal - 9, 2g - 22, 5g - 21, 2g - 906mg - 573mg - 174mg - 2, 3g -	75g 麦 卵表 卵乳麦 1570kcal 13.3g 23.1g 74.0g 907mg 634mg 239mg 2.3g 二飯セット 1692kcal 36.7g 60.1g 243.4g 2279mg 1632mg 16	● 大えバナカ エた脂炭ナカリ食 エネん質 水はカルのフ ルぱ トリン塩 ネん質 水トリン 相 ルぱ トリン塩 オん質 大カリ カー質 エカル 当 ギく 物ウム 当 ギく 脂 大力 リカー質 エカ の 当 ギ く 脂 で かり かっと 当 ギ く 脂 で かり かっと	75g 0g 0g 0g 0 二 煮 ラダ 参かず 395kcal 9, 4g 25, 3g 32, 1g 464mg 505mg 147mg 1, 2g 参かず 965kcal 30, 9g 59, 5g 74, 3g 1574mg 1574mg 468mg 4, 0g 1029kcal 31, 3g 59, 6g	表え 表表 表表 多別乳表 ご飯セット 638kcal 13.5g 25.9g 84.9g 465mg 212mg 1.2g ご飯セット 1694kcal 43.2g 61.3g 232.7g 1757mg 663mg 4.0g 1758kcal 43.6g 61.4g	● ★カ小ハ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エん質 化リウム サイン はった では、カーリン はまれん質 化リウム サイン カーリン はった では、カーリン はった できます からり カー質	プル(缶) Og S し和え サラダ おかず 308kcal 11. 4g 17. 1g 27. 4g 456mg 175mg 1. 2g おかず 961kcal 27. 2g 55. 6g 86. 0g 1911mg 1512mg 400mg 4. 0g 1024kcal 27. 5g 55. 7g	75g 麦 卵乳麦 - 二飯セット 551kcal - 15.5g - 17.7g - 80.2g - 457mg - 599mg - 240mg - 1.2g - 二飯セット 1690kcal - 39.5g - 57.4g - 244.4g - 1914mg - 1695mg - 4.9g - 1753kcal - 39.8g - 57.5g
食 合計 合計(間)	★ブ人ジゴ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食工 ネん質水トリン塩 ネん質水トリン塩ネん質水トリン塩 ボイリウ 相 ルぱ 他リウ 相 ルぱ 物ウム 当 ギく 物ウム 当 ギく 物 の と 当 で で も	75g つg 一 中華炒め コキサラダ おかず 369kcal 12. 1g 29. 5g 681mg 519mg 123mg 1. 7g 365kcal 28. 3g 58. 9g 78. 0g 1969mg 1593mg 1593mg 1593mg 1593mg 1593mg 1593mg 1593mg 356mg 1029kcal 28. 7g 59. 0g	表表 表 乳麦 卵乳麦 卵乳麦 612kcal 16.2g 22.3g 82.3g 682mg 188mg 1.7g 二飯セット 1694kcal 40.6g 60.7g 236.4g 1972mg 1776mg 1776mg 551mg 5.0g 1758kcal 41.0g 60.8g 251.9g	◎ ★鶏スイン エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ 塩 ネん質 水トリン塩 オん質 水 リウ 相 ルぱ 化リウ 相 ルぱ 化リウ 相 ルぱ (15国) は 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	田 かず 75g 0g 風炒め さつ のッナマョ和え 359kcal 11. 2g 16. 5g 41. 8g 473mg 665mg 170mg 1. 2g おかず 1036kcal 29. 3g 63. 6g 83. 9g 1555mg 1364mg 386mg 38. 9g 1084kcal 29. 7g 63. 7g 95. 4g	表 卵麦 ご飯セット 602kcal 15.3g 17.1g 94.6g 474mg 726mg 235mg 1.2g ご飯セット 1765kcal 41.6g 65.4g 242.3g 1558mg 1547mg 581mg 3.9g 1813kcal 42.0g 65.5g 253.8g	●パイはます。 「大阪 は は な は か は か は か は か は か は か は か は か は	ブル(缶) Og D抽子風味煮子とじ こきのサラダ おかず 327kcal - 9、2g - 22、5g - 21、2g - 906mg - 573mg - 174mg - 2、3g - 3g -	表 卵乳表 卵乳表 570kcal 13.3g 23.1g 74.0g 907mg 634mg 239mg 2.3g 二飯セット 1692kcal 36.7g 60.1g 243.4g 2279mg 1632mg 1616mg 5.8g 1755kcal 37.0g 60.2g 258.6g	◎ ★えバナカ 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 たん質 化リウ 相 ルぱ 化リウ 相 ルぱ 化リウ 相 ルぱ 化リウ 出 ギく 物ウム 当 ギく 物ウム 当 ギく 物 カム 当 一質 ・	75g 0g 0g 0g 0 二 煮 ラダ 参かず 395kcal 9,4g 25,3g 32,1g 464mg 505mg 147mg 1,2g 参かず 965kcal 30,9g 59,5g 74,3g 1574mg 1574mg 468mg 4,0g 1029kcal 31,3g 59,6g 89,8g	表え 表表 表表 多別乳表 ご飯セット 638kcal 13.5g 25.9g 84.9g 465mg 212mg 1.2g ご飯セット 1694kcal 43.2g 61.3g 232.7g 1757mg 1757mg 4.0g 1758kcal 43.6g 61.4g 248.2g	● ★カ小ハ 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 出 ギく 物ウム 当 ギく 物 カム 当 ギく 物 カム 当 ギく 物 カム 当 半く 物 カム 当 十 質 化物 カム 当 十 質 ・	プル(缶) Og S し和え サラダ おかず 308kcal 11. 4g 17. 1g 27. 4g 456mg 175mg 1. 2g 55. 6g 86. 0g 1911mg 1512ng 400mg 400mg 40. 9g 1024kcal 27. 5g 55. 7g 101. 2g	75g 麦 卵乳麦 - ご飯セット 551kcal - 15.5g - 17.7g - 80.2g - 457mg - 599mg - 240mg - 1.2g - ご飯セット 1690kcal - 39.5g - 57.4g - 244.4g - 1914mg - 1695mg - 4.9g - 1753kcal - 39.8g - 57.5g - 259.6g
食合計合計(間食	★ブ人ジゴ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 ネん質水トリン塩 ネん質水トリン塩ネん質水トリン塩ネん質水トリン塩ネん質水トリン塩ネん質水トリン塩ネん質水トリウ 相ルぱ 物ウム 当ギく 物ウム 当半く 物ウム 量一質	75g つg 一中華炒め 辛サラダ おかず 369kcal 12.1g -21.7g 29.5g 681mg 519mg 123mg 1.7g 365kcal 28.3g 58.9g 78.0g 1969mg 1593mg 356mg 5.0g 1029kcal 28.7g 59.0g 93.5g 1972mg	表 表 乳麦 乳麦 卵乳麦 612kcal 16.2g 22.3g 82.3g 682mg 188mg 1.7g 1694kcal 40.6g 60.7g 236.4g 1972mg 1776mg 551mg 551mg 1758kcal 41.0g 60.8g 251.9g 1975mg	◎みごのようでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これ	田	表 卵麦 ご飯セット 602kcal 15.3g 17.1g 94.6g 474mg 726mg 235mg 1.2g ご飯セット 1765kcal 41.6g 65.4g 242.3g 1558mg 1547mg 581mg 3.9g 1813kcal 42.0g 65.5g 253.8g 1561mg	● 大下リウム 当年 では、大下の は、大下の は、大下の は、大下の と では、大下の と できない。 と できない と できな	ブル(缶) Og D抽子風味煮子とじ こきのサラダ おかず 327kcal - 9, 2g - 22, 5g - 21, 2g - 906mg - 573mg - 174mg - 2, 3g -	表 卵表 卵乳表 卵乳表 デ70kcal 13.3g 23.1g 74.0g 907mg 634mg 239mg 2.3g でしている 1692kcal 36.7g 60.1g 243.4g 2279mg 1632mg 616mg 1755kcal 37.0g 60.2g 258.6g 2280mg	◎★えバナカ 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 相ルぱ 化リウ 相ルぱ 化リウ カリサ 一質 上 で 物ウム 当 ギく 物ウム 当 ギ く 物ウム 当 ・	75g 0g 0g 0g 0 二 煮 ラダ 参かず 395kcal 9,4g 25,3g 32,1g 464mg 505mg 147mg 1,2g 参かず 965kcal 30,9g 59,5g 74,3g 1574mg 1574mg 468mg 40g 1029kcal 31,3g 59,6g 89,8g 1577mg	表え 麦 麦 麦 麦 麦 麦 野乳麦 25.9g 84.9g 465mg 212mg 1.2g 566mg 212mg 1.2g 566mg 217mg 1.2g 61.3g 232.7g 1577mg 1757mg 4.0g 1758kcal 43.6g 61.4g 248.2g 1580mg	● ★カ小ハ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ 食 エた脂炭ナカリ は ネん質 水・リウ 相 ルば 水・リウ 相 ルば ボトリン 塩 ネん質 水・リウ 相 ルば 小り カー質 化リウム 当 ギく 物 カム 当 ギく 物 カム 当 ギく 物 カム 当 一質 かった リカリ食工 かった りゅう かん しゅう は かん しゅう しゅう かん しゅう しゅう しゅう しゅう かん しゅう	プル(缶) Og Og ろし和え サラダ おかず 308kcal 11. 4g 17. 1g 27. 4g 456mg 538mg 175mg 1.2g 55. 6g 86. 0g 1911mg 1512mg 400mg 400mg 1024kcal 27. 5g 55. 7g 101. 2g 1912mg	75g 麦 卵乳麦 ご飯セット 551kcal 15.5g 17.7g 80.2g 457mg 599mg 240mg 1.2g ご飯セット 1690kcal 39.5g 57.4g 244.4g 1914mg 1695mg 1695mg 4.9g 1753kcal 39.8g 57.5g 259.6g 1915mg
食 合計 合計(間)	★ブ人ジゴ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食な・ボ 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 相ルぱ 化リウ 相ルぱ ヤリウ オーク 当ギく 物ウム 当ギく 物ウム 量一質 ムム	75g つg 一中華炒め 辛サラダ おかず 369kcal 12. 1g 21. 7g 29. 5g 681mg 519mg 123mg 1. 7g 365kcal 28. 3g 58. 9g 78. 0g 1969mg 1593mg 356mg 50 0g 1029kcal 28. 7g 59. 0g 93. 5g 1972mg 1653mg	表 表 乳麦 乳麦 卵乳麦 612kcal 16.2g 22.3g 82.3g 682mg 188mg 1.7g 1694kcal 40.6g 60.7g 236.4g 1972mg 1776mg 551mg 551mg 1758kcal 41.0g 60.8g 251.9g 1836mg	◎みごのようです。 一覧のようでする。 一覧のなる。 一覧のでする。 一覧のででする。 一覧のでする。 一覧のででできででででででででででででででででででででででででででででででででで	田	表 卵麦 ご飯セット 602kcal 15.3g 17.1g 94.6g 474mg 726mg 235mg 1.2g ご飯セット 1765kcal 41.6g 65.4g 242.3g 1558mg 1547mg 581mg 3.9g 1813kcal 42.0g 65.5g 253.8g 1561mg 1603mg	● 大小リウム 当年で 物の ムー質 大小リウム 当年で かった 15 で で かった 15 で で かった 15 で かった 15 で で で で で で で で で で で で で で で で で で	ブル(缶) Og D抽子風味煮子とじ こきのサラダ おかず 327kcal - 9, 2g - 22, 5g - 21, 2g - 906mg - 573mg - 174mg - 2, 3g -	表 別表 別表 別名 一記 13.3 g 23.1 g 74.0 g 907mg 634mg 239mg 2.3 g こ飯セット 1692kcal 36.7 g 60.1 g 243.4 g 2279mg 1632mg 616mg 5.8 g 1755kcal 37.0 g 60.2 g 2280mg 1689mg	◎★えバナカ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食工・大脂炭ナカリ食 本ん質水トリン塩 ネん質水トリン塩ネん質・化リウ・相ルぱ 化リウ・相ルぱ 化リウ・相ルぱ 化リウ・カリウム 当ギく 物ウム 当ぞく 物ウム 当でく 物ウム	75g 0g 0g 0g 0 二 煮 ラダ 参かず 395kcal 9,4g 25,3g 32,1g 464mg 505mg 147mg 1,2g 参かず 965kcal 30,9g 59,5g 74,3g 1574mg 1574mg 468mg 4,0g 1029kcal 31,3g 59,6g 89,8g 1577mg 1634mg	麦え 麦 麦 麦 野乳麦 	● ★カ小ハ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 スート	プル(缶) Og Og ろし和え サラダ おかず 308kcal 11.4g 17.1g 27.4g 456mg 175mg 1.2g 55.6g 86.0g 1911mg 1512mg 400mg 400mg 40.9g 1024kcal 27.5g 55.7g 101.2g 1912mg 1569mg	75g 麦 卵乳麦 - ご飯セット 551kcal - 15.5g - 17.7g - 80.2g - 457mg - 599mg - 240mg - 1.2g - ご飯セット 1690kcal - 39.5g - 57.4g - 244.4g - 1914mg - 1695mg - 4.9g - 1753kcal - 39.8g - 57.5g - 259.6g - 1915mg - 1752mg - 1752mg
食合計合計(間食	★ブ人ジゴ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 ネん質水トリン塩 ネん質水トリン塩ネん質水トリン塩ネん質水トリン塩ネん質水トリン塩ネん質水トリン塩ネん質水トリウ 相ルぱ 物ウム 当ギく 物ウム 当半く 物ウム 量一質	75g つg 一中華炒め 辛サラダ おかず 369kcal 12.1g -21.7g 29.5g 681mg 519mg 123mg 1.7g 365kcal 28.3g 58.9g 78.0g 1969mg 1593mg 356mg 5.0g 1029kcal 28.7g 59.0g 93.5g 1972mg	表 表 乳麦 乳麦 卵乳麦 1612kcal 16.2g 22.3g 82.3g 682mg 188mg 1.7g 1694kcal 40.6g 60.7g 236.4g 1972mg 1776mg 551mg 550g 1776mg 551mg 551mg 551.9g 1975mg 1836mg 1836mg 558mg	◎みごのようです。 一覧のようでする。 一覧のなる。 一覧のでする。 一覧のででする。 一覧のでする。 一覧のででできででででででででででででででででででででででででででででででででで	田	表 卵麦 ご飯セット 602kca1 15.3g 17.1g 94.6g 474mg 726mg 235mg 1.2g ご飯セット 1765kca1 41.6g 65.4g 242.3g 1558mg 1547mg 581mg 3.9g 1813kca1 42.0g 65.5g 253.8g 1603mg 587mg	● 大下リウム 当年 では、大下の は、大下の は、大下の は、大下の と では、大下の と できない。 と できない と できな	ブル(缶) Og D抽子風味煮子とじ こきのサラダ おかず 327kcal - 9. 2g - 22. 5g - 21. 2g - 906mg - 573mg - 174mg - 2. 3g -	表 卵表 卵表 卵乳表 卵乳表 の 570kcal 13.3g 23.1g 74.0g 907mg 634mg 239mg 2.3g ではずい 1692kcal 36.7g 60.1g 243.4g 2279mg 1632mg 616mg 5.8g 1755kcal 37.0g 60.2g 2280mg 1689mg 619mg	◎★えバナカ 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 相ルぱ 化リウ 相ルぱ 化リウ カリサ 一質 上 で 物ウム 当 ギく 物ウム 当 ギ く 物ウム 当 ・	75g 0g 0g 0g 0 二 煮 ラダ 参かず 395kcal 9.4g 255.3g 32.1g 464mg 505mg 147mg 1.2g 参かず 965kcal 30.9g 59.5g 74.3g 1574mg 1574mg 468mg 4.0g 1029kcal 31.3g 59.6g 89.8g 1577mg 1634mg 475mg	表え 麦 麦 麦 麦 麦 麦 野乳麦 ご飯セット 638kcal 13.5g 25.9g 465mg 566mg 212mg 1.2g ご飯セット 1694kcal 43.2g 61.3g 232.7g 1577mg 663mg 1757mg 663mg 4.0g 1758kcal 43.6g 61.4g 248.2g 1580mg 1817mg 670mg	● ★カ小ハ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ 食 エた脂炭ナカリ は ネん質 水・リウ 相 ルば 水・リウ 相 ルば ボトリン 塩 ネん質 水・リウ 相 ルば 小り カー質 化リウム 当 ギく 物 カム 当 ギく 物 カム 当 ギく 物 カム 当 一質 かった リカリ食工 かった りゅう かん しゅう は かん しゅう しゅう かん しゅう しゅう しゅう しゅう かん しゅう	プル(缶) 0g 3 し和え サラダ 308kcal 11. 4g 17. 1g 27. 4g 456mg 538mg 1.75mg 1.2g おかず 961kcal 27. 2g 55. 6g 86. 0g 1911mg 1512mg 400mg 4. 9g 1024kcal 27. 5g 55. 7g 101. 2g 1912mg 1569mg 403mg 403mg	75g 麦 卵乳麦 ご飯セット 551kcal 15.5g 17.7g 80.2g 457mg 599mg 240mg 1.2g ご飯セット 1690kcal 39.5g 57.4g 244.4g 1914mg 1695mg 1695mg 4.9g 1753kcal 39.8g 57.5g 259.6g 1915mg

※献立は予告無く変更することがあります。

※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。

※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召上がりください。 ※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。 ※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。 ※カリウムは調理後20~30%減少します。表示は調理前の栄養価です。 ※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

※アレルゲン は特定8品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)・くるみ(く)です。()内は献立表での表記です。 この商品の利用に関しては、「コープの介護食等宅配約款」「組合員の商品代金等支払いに関する約款」に基づきます。

お食事の作り方



ご利用日までは冷蔵庫で保管 してください。

1食分ずつ包装されています。 喫食日を記載した袋を開封して 料理が入った袋を取り出します





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。

温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



湯せんは鍋に水を張り 電子レンジで温め 惣菜の袋を入れて火に る場合は、お皿に かけてください。 鍋肌から気泡が浮いて 温めてください。 きたら火を止めて、 袋を取り出すまで鍋に 蓋をしておきます。 (約70~80℃)



移しラップをして、 封を切って、お皿に 盛付けてください。 (火傷に注意!)

ワンポイントアドバイス

- ●湯煎はグラグラ煮込まないでください。
- ●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。



て完成です。

ごはんなど盛付けし

●ご注文は、ご連絡がなければ、自動継続です。翌週分を休止・変更され る場合は、お届け日の前週 水曜日 夜8時までにご連絡ください。

大阪いずみ市民生活協同組合

0120-056-777

(たんぱく60g調整食) 週間献立表

	2月3日(月)	2 F	5日(水)	2 F	6日(木)	2月7日(金)					
	品名	アレルゲン		<mark>4日(火</mark>	_			<u> </u>	•					
	# ごはん180g 豆腐のツナあんかけ ひじきと挽肉の炒め物 大根の甘酢漬け		はん180g のツナあんかけ 麦 鶏肉とジャガ芋の揚煮 麦 きと挽肉の炒め物 乳麦 ブロッコリーの煮物 麦		麦	品名 アレルゲ ★ごはん180g 目玉焼き 卵 洋風肉じゃが煮 乳麦 ひじきとごぼうのナムル 麦		乳麦	品2 ★ごはん18 肉団子の玉 白花豆煮 わかめとパプリ	Og ねぎあん	麦	品名 ★ごはん180g 白身魚のしんじょう 鶏ミンチと小松菜の煮物 マリーネサラダ		アレルゲン 卵麦 乳麦 卵乳麦
朝食	ボルギー 153kcal たんぱく質 8.3g 脂質 5.3g 炭水化物 18.4g ナトリウム 475mg カリウム 433mg リン 104mg 食塩相当量 1.2g	13. 2g 6. 0g 81. 3g 476mg 505mg 181mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量		14. 6g 10. 5g 88. 5g 669mg 529mg 235mg	炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量		13.6g 9.5g 79.4g 530mg 458mg 206mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	10.1g 8.0g 29.8g 736mg 514mg 157mg	15.0g 8.7g 92.7g 737mg 586mg 234mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量		ご飯セット 475kcal 12.2g 11.9g 77.0g 636mg 430mg 187mg
E	★ごはん180g 鯖の磯辺焼き キャベツソテー 揚ナスの煮物 バンバンジーサラダ	麦乳麦乳麦乳麦ご飯セット	★ごはん180。 豚肉と野菜のト 切干大根煮 マッシュサラ	マト炒め	麦卵乳麦	★ごはん18 白身魚のム タルタルソー ナスの挽肉 法蓮草のご	ニエル ス (小袋) 炒め	麦卵麦 乳麦 乳麦 ご飯セット	★ごはん18 鶏のいそべ インがない 豆腐のこん れんこんサ	焼 テー んかけ煮	麦乳麦 表別表別 で	★ごはん18 アジのカレ ミックスソ ^{豚肉のマョマス} キャロット	一焼 テー タード炒め	麦乳麦 卵乳麦 卵乳麦 ご飯セット
昼食	エネルギー 344kcal たんぱく質 17.4g 脂質 24.0g 炭水化物 14.9g ナトリウム 617mg カリウム 635mg リン 251mg	634kcal 22.3g 24.7g	エネルギー たんぱく質	309kcal 12.3g 19.5g 19.4g 722mg 518mg 156mg	599kcal 17.2g 20.2g 82.3g 723mg 590mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	323kcal 17.8g 19.6g 18.9g 592mg 605mg 248mg	613kcal 22.7g 20.3g 81.8g 593mg 677mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	321kcal 18.0g 21.2g 13.0g 730mg 557mg 106mg	611kcal 22.9g 21.9g 75.9g 731mg 629mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	290kcal 17.6g 16.4g 16.3g 623mg 495mg 217mg	580kcal 22.5g 17.1g 79.2g 624mg 567mg 294mg
	食塩相当量 1.6g	1. 6g	食塩相当量 ◎パイナップ	1.8g	1.8g	食塩相当量 ◎黄桃(缶)	1. 5g		食塩相当量	1.9g		食塩相当量		1. 6g
间点	© (金) (金) (金) (150g ★ごはん180g 肉野菜炒め 麩とえのきのさっと煮 オクラとそほろのピーナッ味噌和え		★ごはん180g お魚ザンギ 塩枝豆 鶏肉と小松菜煮 スープキャベツ		卵麦	★ごはん180 卵麦 鶏肉のマーマ 平さやいん! 麦 野菜炒め		麦 卵麦 卵乳麦	◎みかん(台 ★ごはん18 カレイの竜 オニオンソ 白菜と豚肉のコールスロ	Og 田揚 テー)煮びたし	麦 乳麦 麦 卵乳麦	◎黄桃(缶) ★ごはん18 豚肉とキャベッ 牛肉とひじき たたきごぼ	Og /の塩おかか f:の炒め煮	麦麦麦
夕食	たんぼく負 13.3g 脂質 18.7g 炭水化物 15.3g ナトリウム 653mg カリウム 461mg リン 184mg	18.2g 19.4g 78.2g 654mg 533mg 261mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	11.9g 17.0g	22.5g 12.6g 79.9g 854mg 641mg 298mg		おかず 315kcal 12.9g 18.9g 23.1g 552mg 532mg 140mg	17.8g 19.6g 86.0g 553mg 604mg 217mg		14. 5g 19. 3g 15. 9g	19.4g 20.0g 78.8g 476mg 513mg 255mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	おかず 297kcal 14.6g 19.1g 16.2g 663mg 516mg 188mg	ご飯セット 587kcal 19.5g 19.8g 79.1g 664mg 588mg 265mg
合計	食塩相当量 1.7g おかず 783kcal たんぱく質 39.0g 脂質 48.0g 炭水化物 48.6g ナトリウム 1745mg カリウム 1529mg リン 539mg 食塩相当量 4.5g	ご飯セット 1653kcal 53.7g 50.1g 237.3g 1748mg 1745mg 770mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム	2.2g おかす 780kcal 39.6g 41.2g 62.0g 2243mg 1544mg 535mg 5.7g	ご飯セット 1650kcal 54.3g 43.3g 250.7g 2246mg 1760mg 766mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム	1. 4g 35 to 9 818kcal 39. 4g 47. 3g 58. 5g 1673mg 1523mg 517mg 4. 2g	ご飯セット 1688kcal 54.1g 49.4g 247.2g 1676mg 1739mg 748mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム	1. 2g 3. 5v 9 847kcal 42. 6g 48. 5g 58. 7g 1941mg 1512mg 441mg 5. 0g	ご飯セット 1717kcal 57.3g 50.6g 247.4g 1944mg 1728mg 672mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム	1.7g 3.5v f 772kcal 39.5g 46.7g 46.6g 1921mg 1369mg 515mg 4.9g	1. 7g 二飯セット 1642kcal 54. 2g 48. 8g 235. 3g 1924mg 1585mg 746mg 4. 9g
合計(間食込)※	エネルギー 911kcal たんぱく質 39.8g 脂質 48.2g 炭水化物 79.5g ナトリウム 1751mg カリウム 1649mg リン 553mg 食塩相当量 4.5g 大立は予告無く変更する	1781kcal 54.5g 50.3g 268.2g 1754mg 1865mg 784mg 4.5g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量		1776kcal 54.9g 43.5g 281.2g 2248mg 1874mg 772mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量		1816kcal 54.9g 49.6g 278.1g 1682mg 1859mg 762mg 4.2g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	943kcal 43. 4g 48. 7g 81. 7g 1947mg 1625mg 453mg 5. 0g	1813kcal 58.1g 50.8g 270.4g 1950mg 1841mg 684mg 5.0g	エネルギー たんぱく質 脂質 デトリウム カリウム りと 食塩相食品)	900kcal 40.3g 46.9g 77.5g 1927mg 1489mg 529mg 4.9g	1770kcal 55. 0g 49. 0g 266. 2g 1930mg 1705mg 760mg 4. 9g

※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。 ※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。 ※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召上がりください。 ※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。 ※「◎」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。

※アレルゲン は特定8品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)・くるみ(く)です。()内は献立表での表記です。 この商品の利用に関しては、「コープの介護食等宅配約款」「組合員の商品代金等支払いに関する約款」に基づきます。

お食事の作り方



ご利用日までは冷蔵庫で保管 してください。

1食分ずつ包装されています。 喫食日を記載した袋を開封して 料理が入った袋を取り出します



◆ このマークが目印 ◆



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。

温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



湯せんは鍋に水を張り 電子レンジで温め 惣菜の袋を入れて火に る場合は、お皿に かけてください。 鍋肌から気泡が浮いて 温めてください。 きたら火を止めて、 袋を取り出すまで鍋に 蓋をしておきます。 (約70~80℃)



移しラップをして、 封を切って、お皿に 盛付けてください。 (火傷に注意!)



ワンポイントアドバイス

- ●湯煎はグラグラ煮込まないでください。
- ●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。



て完成です。

ごはんなど盛付けし

●ご注文は、ご連絡がなければ、自動継続です。翌週分を休止・変更され る場合は、お届け日の前週 水曜日 夜8時までにご連絡ください。

大阪いずみ市民生活協同組合

0120-056-777

【やわらか普通食】

		2日2		2 日 4	2 日 5	2月5日(水)			2月6日(木)			2月7日(金)					
			日(月)	アレルゲン		日(火)	アレルゲン			アレルゲン		口(小)	アレルゲン			アレルゲン	
		品名	/ 100 - -	101010	HH.H			HH.H	/ 100=		HH.H	. 100-		HH.H		101010	
		★やわらかごはん 原体エフ	6180g	សត ±	★やわらかごはん			★やわらかごは、			★ やわらかごは.			★ やわらかごは.	_	±	
		厚焼玉子			鶏肉と冬野菜の						オムレツイタリア						
		中華うま煮			竹輪のごま炒			人参の炒りた			ひじきの具だく			食べかマトス			
		和風スパゲラ	7		若芽ともやしの			一夜漬(白菜	(比价)		キャベツサラ	グ		青梗菜の中			
+-		★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	
朝																	
			×4		1 10	» A — » I						24-1			24-11		
_	栄養価				おかずのみ											物セット	
艮			445kc			429kca		120kcal	394kc		164kcal	436kc		156kcal	430kc		エネルギー
	蛋白質	_	12.9g		_	16.3g		_	11.1g		7.8g	13.8g		9.1g	15.0g		蛋白質
	脂質		8.3g			7.6g		3.8g	4.8g		8.5g	9.4g		7.3g	8.2g		脂質
	炭水化物		75.7g			71.6g		_	74.6g		_	71.8g		12.6g	70.8g		炭水化物
	ナトリウム	_	1055m	ng	_	1218m	_	461mg	903mg		_	1125n	ng	_	1087m	_	ナトリウム
	塩 分	1.6g	2.7g		2.0g	3.1g		1.2g	2.3g		1.7g	2.9g		1.6g	2.8g		塩 分
		★やわらかごはん			★やわらかごは/			★やわらかごは			★やわらかごは			★やわらかごは			
		ハッシュドポー	ーク	乳麦	ブリの幽庵焼		麦	ヤンニョムチ	キン風	麦	キャベツと豚肉の塩	あんかけ		鶏のカレー照然	煮込み	麦	
		ブロッコリーの	(煮物	麦	ピーマンのおか	か和え		塩枝豆			大豆とごぼうの味	・噌炒め	麦落	枝豆のペペロン	チーノ風		
		ひじきの柚子は	桐椒マヨ	卵麦	春雨とツナのピリ	辛炒め	麦	パスタのクリー	-ム煮	乳麦	若芽と春雨の	サラダ	麦	ふきと人参の	甘露煮	麦	
		★味噌汁		麦	バンバンジー	サラダ	乳麦	野菜のおひた	こし	麦	★味噌汁		麦	キャベツのピーナ	ッツ和え	麦落	
昼					★味噌汁		麦	★味噌汁		麦				★味噌汁		麦	
	栄養価	おかずのみ	ご飯汁	十物セット	おかずのみ	ご飯汁	物セット	おかずのみ	ご飯き	十物セット	おかずのみ	ご飯汁	十物セット	おかずのみ	ご飯汁	物セット	栄養価
食	エネルギー		520kc			560kc		251kcal	527kc		261kcal	527kc		219kcal	496kc		エネルギー
	蛋白質		17.4g			23.9g			18.2g			19.5g		11.9g	18.3g		蛋白質
	脂質		15.6g			15.0g			13.7g			14.2g		11.9g	13.6g		脂質
	炭水化物		76.5g			76.8g			78.9g			78.8g			72.4g		炭水化物
	ナトリウム	_	1362m			1127m			1318n			1194n			1180m		ナトリウム
	塩 分		3.5g	_		2.9g		2.2g	3.4g		1.9g	3.0g		1.9g	3.0g	_	塩分
	-1111 //	★やわらかごはん	_		★やわらかごはん			★やわらかごはん	_		★やわらかごは			★やわらかごは			-1111 //
					ロールキャベツの白味							_		豚肉とコーンのペッパ		到麦	
		鶏肉と大豆の			人参煮			赤ピーマンと玉ねき			菜の花	工文从	久	麩の野菜あん			
		キャベツとザーサイ		-	切干大根と豚肉の						・ 豚バラとじゃが芋の山椒炒め		麦	もやしと蒸し鶏の			
		★味噌汁	0)) Д/	麦	ポテトマサラダ			いんげんと鶏肉のさっぱり			切干と人参の			★味噌汁		麦	
タ		人 小叶目 / 1		×	★味噌汁		麦	★味噌汁	明林 評 和え		★味噌汁	, , , , , ,	麦	人。小山川		~	
9					人 小百八		X	人 小百八		×.	人で下目/		×				
	栄養価	おかずのみ		十物セット	おかずのみ	一面计	物セット	おかずのみ	一个合厅	十物セット	おかずのみ	一治后	十物セット	おかずのみ	二治分	物セット	栄養価
食	エネルギー		503kc			563kca		308kcal	575kc		223kcal	495kc		254kcal	521kc		エネルギー
10	蛋白質		19.5g	ai		14.4g		12.4g	18.0g		18.4g	24.7g	ai	15.2g	21.0g	ai .	蛋白質
	脂質		11.6g			19.3g		18.3g	19.2g		8.4g	9.4g		12.5g	13.4g		脂質
	炭水化物	_	_			78.8g		24.8g	81.2g		17.7g	75.0g		18.1g	74.6g		炭水化物
			78.4g	.~				_			_	_	~~	_	_	~	
	ナトリウム		1222m	ng		1286m	ıg	936mg	1380n	_	746mg	1212n	ng	1162mg	1604m	ıg	ナトリウム
	塩 分	2.0g	3.1g	1 44- 1		3.3g	44.	2.4g	3.5g		1.9g	3.1g	1 44- 1	3.0g	4.1g	dL : :	塩分
	栄養価	おかずのみ		十物セット	おかずのみ		物セット	おかずのみ		十物セット	おかずのみ		十物セット	おかずのみ			栄養価
合	エネルギー	663kcal	1468k	cal		1552k		679kcal	1496k			1458k	cal	629kcal	1447k	cal	エネルギー
	蛋白質	_	49.8g		_	54.6g		29.1g	47.3g		40.0g	58.0g		36.2g	54.3g		蛋白質
	脂質	_	35.5g			41.9g		34.1g	37.7g		30.2g	33.0g		31.7g	35.2g		脂質
	炭水化物		230.68		_	227.2g		64.3g	234.7		54.5g	225.68		46.7g	217.8g		炭水化物
計	ナトリウム	2288mg	3639m	ng	2305mg	3631m	ıg	2273mg	3601n	ng	2179mg	3531n	ng	2545mg	3871m	ıg	ナトリウム
	塩 分	5.9g	9.3g		5.8g	9.3g		5.8g	9.2g		5.5g	9.0g		6.5g	9.9g		塩 分
	★/十一治日、辻	Hm L		- +_\ <u>_</u>	1.1-14 H++	- LL /											

★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。

※アレルゲン は特定8品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)・くるみ(く)です。()内は献立表での表記です。

この商品の利用に関しては、「コープの介護食等宅配約款」「組合員の商品代金等支払いに関する約款」に基づきます。

お食事の作り方



ご利用日までは冷蔵庫で保管 してください。

1食分ずつ包装されています。 喫食日を記載した袋を開封して 料理が入った袋を取り出します。





一このマークが目印



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。

温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



湯せんは鍋に水を張り 電子レンジで温め 惣菜の袋を入れて火に る場合は、お皿に かけてください。 鍋肌から気泡が浮いて 温めてください。 きたら火を止めて、 袋を取り出すまで鍋に 蓋をしておきます。 (約70~80℃)



移しラップをして、

封を切って、お皿に 盛付けてください。

(火傷に注意!) ごはんなど盛付けし て完成です。

ワンポイントアドバイス

- ●湯煎はグラグラ煮込まないでください。
- ●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。



●ご注文は、ご連絡がなければ、自動継続です。翌週分を休止・変更され る場合は、お届け日の前週 水曜日 夜8時までにご連絡ください。

大阪いずみ市民生活協同組合

0120-056-777

		2月3	日(月)		2月4日(火)			2月5日(水)			2月6	日(木)		2月7日(金)			
		品名		アレルゲン			アレルゲン			アレルゲン			アレルゲン			アレルゲン	
		★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			
		厚焼玉子		卵麦	鶏肉と冬野菜の	洋風煮	乳麦	さつま芋と豚肉	の揚煮	麦	オムレツイタリア		卵乳麦			麦	
		中華うま煮		卵乳麦か	竹輪のごま炒	x	麦	人参の炒りた	ら子	麦	ひじきの具だく			食べるトマトス			
		和風スパゲテ	<u>-</u> 1		若芽ともやしの		麦	一夜漬(白菜	昆布)	麦	キャベツサラ			青梗菜の中華			
		★味噌汁	•	麦	★味噌汁		麦	★味噌汁	20 1117	麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	
朝		A 3/4 E/1		^	X 7/1 E/1		^	X 7/10 E / 1			X M E/I		~	X - 71 - E 71		^	
刊																	
	栄養価	おかずのみ		十物セット	おかずのみ	一治日	上物セット	おかずのみ		上物セット	おかずのみ	一省后	上物セット	おかずのみ	一省后	ト物セット	学養価
食	エネルギー		334kc			314kc		120kcal	279kc			323kc			315kc		エネルギー
	蛋白質		10.7g			14.2g			8.6g			11.5g			12.8g		蛋白質
	脂質	_	8.1g			7.4g			4.5g			9.2g			8.0g		脂質
	炭水化物		51.5g			46.4g			50.0g			47.4g			45.6g		炭水化物
	ナトリウム		1054n		_	1217m		_	901mg		681mg	_		646mg	_		ナトリウム
			2.7g	lig		3.1g	_		2.3g			2.9g			2.8g	_	
	塩 分	_	_		_	_					_	_		_	_		塩 分
		★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		=	
		ハッシュドポー						ヤンニョムチュ			キャベツと豚肉の塩			鶏のカレー照え		友	
		ブロッコリーの			ピーマンのおか				, ±		大豆とごぼうの味			枝豆のペペロンラ		=	
		ひじきの柚子が	材材マヨ					パスタのクリー						ふきと人参の			
_		★味噌汁		麦	バンバンジー			野菜のおひた			★味噌汁		麦	キャベツのピーナ			
昼					★味噌汁		麦	★味噌汁		麦				★味噌汁		麦	
<u>~</u>	栄養価										おかずのみ						
艮	エネルギー		413kc			447kc			410kc			420kc			378kc		エネルギー
	蛋白質		15.3g			21.3g			15.5g			17.5g			15.6g		蛋白質
	脂質	_	15.4g			14.7g			12.7g			14.0g			12.6g		脂質
	炭水化物		53.0g			52.6g			55.5g			55.4g			49.0g		炭水化物
	ナトリウム	_	1335n	_	_	1126m			1316n		_	1192n	_	_	1177m	_	ナトリウム
	塩 分		3.4g			2.9g			3.3g			3.0g			3.0g		塩 分
		★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			
											あぶらかれい			豚肉とコーンのペッパ			
		鶏肉と大豆の名		麦	人参煮			赤ピーマンと玉ねき						麩の野菜あん	かけ	麦	
		キャベツとザーサイ	のナムル	麦)炒め物	麦	白菜と厚揚げの中華	そぼろ煮	乳麦落	豚バラとじゃが芋の	山椒炒め	麦	もやしと蒸し鶏の	ナムル	麦	
		★味噌汁		麦	ポテトマサラダ	ヹ	卵乳麦	いんげんと鶏肉のさっぱり	胡麻酢和え	麦	切干と人参の	ハリハリ	麦	★味噌汁		麦	
タ					★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦				
_	栄養価	おかずのみ	ご飯汁	十物セット	おかずのみ		ト物セット	おかずのみ		十物セット			十物セット	おかずのみ	ご飯汁	物セット	栄養価
食	エネルギー	234kcal	393kc	al	285kcal	444kca	al	308kcal	467kc	al	223kcal	382kc	al	254kcal	413kc	al	エネルギー
	蛋白質	13.4g	17.1g		7.8g	11.5g		12.4g	16.1g		18.4g	22.1g		15.2g	18.9g		蛋白質
	脂質	10.6g	11.3g		17.6g	18.3g		18.3g	19.0g		8.4g	9.1g		12.5g	13.2g		脂質
	炭水化物	21.9g	54.9g		22.2g	55.2g		24.8g	57.8g		17.7g	50.7g		18.1g	51.1g		炭水化物
	ナトリウム	779mg	1219n	ng	842mg	1282m	ng	936mg	1376n	ng	746mg	1186n	ng	1162mg	1602m	ng	ナトリウム
	塩 分	2.0g	3.1g		2.1g	3.3g		2.4g	3.5g		1.9g	3.0g	_	_	4.1g		塩 分
	栄養価	おかずのみ		十物セット			ト物セット	おかずのみ		十物セット		_	十物セット	おかずのみ	_	ト物セット	
合			1140k			1205k			1156k			1125k			1106k		エネルギー
ш	蛋白質		43.1g			47.0g		29.1g	40.2g			51.1g			47.3g		蛋白質
	脂質	_	34.8g		_	40.4g		34.1g	36.2g		_	32.3g			33.8g		脂質
		_	159.4			154.2g	Ţ		163.3		_	153.5		_	145.78		炭水化物
計	ナトリウム	_	3608n	_		3625m		2273mg	3593n		_	3499n	_	_	3865m		ナトリウム
	塩 分		9.2g	J	_	9.3g	3	5.8g	9.1g	5	_	8.9g		_	9.9g	3	塩分
		物セットのメニュ		- 1 / 12				0.05	5.18		0.05	5.05		0.05	0.06		<u>т</u> Л

★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。

※アレルゲンは特定8品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)・くるみ(く)です。()内は献立表での表記です。 この商品の利用に関しては、「コープの介護食等宅配約款」「組合員の商品代金等支払いに関する約款」に基づきます。

お食事の作り方



ご利用日までは冷蔵庫で保管 してください。

1食分ずつ包装されています。 喫食日を記載した袋を開封して 料理が入った袋を取り出します。





-このマークが目印



温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



湯せんは鍋に水を張り 惣菜の袋を入れて火に かけてください。 鍋肌から気泡が浮いて 温めてください。 きたら火を止めて、 袋を取り出すまで鍋に 蓋をしておきます。 (約70~80℃)



電子レンジで温め る場合は、お皿に 移しラップをして、

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。



封を切って、お皿に 盛付けてください。 (火傷に注意!) ごはんなど盛付けし て完成です。

ワンポイントアドバイス

- ●湯煎はグラグラ煮込まないでください。
- ●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。



●ご注文は、ご連絡がなければ、自動継続です。翌週分を休止・変更され る場合は、お届け日の前週 水曜日 夜8時までにご連絡ください。

大阪いずみ市民生活協同組合

0120-056-777

【ムース食】 週間献立表

	2月3日(月)				2日4	日(水)		2月5日(水)			2日6	日(木)		2月7日(金)			
				アレルゲン			アレルゲン	是夕 是夕	П (ЛУ)	アレルゲン	品名	H (/IV)	アレルゲン	品名		アレルゲン	
		★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		, , , , , ,	★全粥240g		, , , , , ,	★全粥240g		, , , , , ,	
		内田アの世	。 ₩ 2	瓜豆 丰	阪内レナ田の	老师	主	牛肉と根菜の	>老师	回主	キのこのエフ	 - *	呵呵 丰	阪士之		乳麦	
			非常	卵孔 夂	が内こへ低い	けまり	夕 =	十四と低来り	ク無物								
		一夜漬	7 7.1	孔友	石分のコマ町	F们ん	友	昆布の佃煮	7 7. \					切干大根煮		乳麦	
		★味噌汁(と	(5み)	麦	★味噌汁(と	ろみ)	麦	★味噌汁(と	ろみ)	麦	★味噌汁(と	ろみ)	麦	★味噌汁(と	ろみ)	麦	
朝																	
^	栄養価	おかずのみ	ご飯汁	十物セット	おかずのみ	ご飯汁	十物セット	おかずのみ	ご飯汁	十物セット	おかずのみ	ご飯汁	十物セット	おかずのみ	ご飯汁	十物セット	栄養価
食	エネルギー	105kcal	279kc	al	103kcal	277kc	al	143kcal	317kc	al	96kcal	270kc	al	91kcal	265kc	al	エネルギー
	蛋白質	2.6g	6.4g		2.9g	6.7g		4.0g	7.8g		4.7g	8.5g		3.1g	6.9g		蛋白質
	脂 質				4.2g			6.9g			4.1g				4.0g		脂 質
	炭水化物		51.7g					17.5g			11.1g						炭水化物
	ナトリウム	_	1107m					612mg			631mg			572mg			ナトリウム
	塩 分							1.6g			1.6g					_	塩 分
	-m /J	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g	_		★全粥240g	_		-m /J
		白色の味噌	。 才	到丰				鮭の西京焼			阪内の仕手			白身の竜田			
		大根の千切	······ 老	列主	見布者百	-		油揚と菜の花			がいりい工女	元本価		肉団子のソー			
								メンマの中華	か点物	タョキか	サ井の酢は「	が無物	卯九久	内団」のク	ハタの	非扎久	
		→吐噌汁(レ	771)	卵孔 及	ハムとノロッコリー0. ★ 1	スカーへ	卵孔 久	★味噌汁(と	オルル	北久が	五才の肝外・	ロルル	土	本性 曲 1 / し	フォー	夕	
		★	·つか)	夂	★帰門八○	つ か)	久	★ 怀恒川(C	つ か)	夂	★	つ か)	夂	東味噌川(と	つ か)	夂	
昼																	
	>> - 	1 1 19				24-1	1.41	1 10	24-1		1 10 -	24-1		1 19	24-1		\\ \\ \\ \\ \\ \\ \\ \\ \\ \\ \\ \\ \\
<u> </u>	栄養価	おかずのみ						おかずのみ				ご飯汁	†物セット				
艮	エネルギー	169kcal	343kc	al		367kc			370kc	al	162kcal	336kc	al		385kc		エネルギー
	蛋白質	8.9g	12.7g		8.3g 9.6g	12.1g		8.0g	11.8g		6.1g 7.0g	9.9g			14.6g		蛋白質
	脂質	7.2g	7.9g		9.6g	10.3g		8.4g	9.1g		7.0g	7.7g		9.9g	10.6g		脂 質
	炭水化物	17.3g	55.7g		17.6g	56.0g		21.3g	59.7g		19.3g	57.7g		20.2g	58.6g		炭水化物
	ナトリウム	936mg	1459m	ng	819mg	1342n	ng	868mg	1391n	ng	736mg	1259m	ng	931mg	1454n	ng	ナトリウム
	塩 分	2.4g	3.7g		2.1g	3.4g		2.2g	3.5g		1.9g	3.2g		2.4g	3.7g		塩 分
		★全粥240g	5		★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			
		とんかつ						鶏肉のデミソー		乳麦	赤魚の味噌	者	乳麦			乳麦	
		ひじきとベーコン												ひじきと高野豆腐			
											ブロッコリーの煮物 乳麦						
		★味噌汁(と			菜の花の辛子和え 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			大豆大根煮 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦				当り一の魚物 乳麦曽汁(とろみ) 麦		来の化のおびたし ★味噌汁(とろみ)			
タ		A MEDITO	,	^	X MEN (C	J-77	^	A WELL C	3-77	^	K WENT C	3-77	^	X MEAN (C	3-77	^	
	栄養価	おかずのみ	一治后	十物セット	おかずのみ	一省后	十物セット	おかずのみ	一治后	十物セット	おかずのみ	一面	十物セット	おかずのみ	一治后	十物セット	栄養価
食	エネルギー	286kcal	461kc		208kcal	382kc		173kcal	347kc		196kcal	370kc		161kcal	335kc		エネルギー
	蛋白質	4.6g	8.4g		6.9g	10.7g			10.5g	α 1	10.1g	13.9g		6.4g	10.2g	α 1	蛋白質
	脂質	20.6g	21.3g		11.9g	12.6g		9.7g	10.4g		7.0g	7.7g		7.5g	8.2g		脂質
	炭水化物	20.0g	58.7g		17.8g	56.2g		15.3g	53.7g		23.1g	61.5g		17.0g	55.4g		炭水化物
		_				_				0.00			200			0.00	
	ナトリウム	815mg	1336m	ıg	871mg	1394n	lig		1249n	ıg	761mg	1284m	ıg		1393n	ııg	ナトリウム
	塩 分	2.1g	3.4g	1 44-1 1	2.2g	3.5g	144-7	1.8g	3.2g	144.	1.9g	3.3g	1461	2.2g	3.5g	144.1	塩 分
	栄養価	おかずのみ		十物セット	おかずのみ		十物セット			十物セット			十物セット	おかずのみ			栄養価
合		560kcal	1083k			1026k			1034k	cal	454kcal	976kc			985kc	al	エネルギー
	蛋白質	16.1g	27.5g			29.5g		18.7g	30.1g		20.9g	32.3g			31.7g		蛋白質
	脂質	32.6g	34.7g			27.8g		25.0g	27.1g		18.1g	20.2g		20.7g	22.8g		脂質
= 1	炭水化物	50.8g	166.18		_	163.6	_		169.3		53.5g	168.78		_	164.6	_	炭水化物
計	ナトリウム	2335mg	3902m			3721n	ng	2206mg	3775n	ng	2128mg	3697m	ng		3942n	ng	ナトリウム
	塩 分	6.0g	9.9g		5.5g	9.4g		5.6g	9.6g		5.4g	9.4g		6.1g	10.0g		塩 分
	A	- 地上いしのノー・	ーーです	・ むかざ	のみには付きま	++ 4.				1 74	91+沿典老庄1	に可の特	即田冷倉	食品(えん下困	₩ 老田·	合口) でい	+ 5.1 + + /.

★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(えん下困難者用食品)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。

※アレルゲンは特定8品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)・くるみ(く)です。()内は献立表での表記です。

この商品の利用に関しては、「コープの介護食等宅配約款」「組合員の商品代金等支払いに関する約款」に基づきます。

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

温め可



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°C 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



×温め不可

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





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

●ご注文は、ご連絡がなければ、自動継続です。翌週分を休止・変更される場合は、お届け日の前週 水曜日 夜8時までにご連絡ください。

大阪いずみ市民生活協同組合

0120-056-777