(カロリー1600調整金) 週間献立表

	5月5日(月)	5月6日(火)		7日(水	.)		8日(木	()		9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	名	アレルゲン
	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん15			★ごはん15			★ごはん15		
	野菜笹かまぼこ	卵	白菜とがんもの煮物	 麦	鶏肉と玉ねぎ		 麦	大豆の洋風		乳麦	ミートイン		卵麦
	大豆と椎茸の煮物	麦	高野豆腐の洋風炒り煮		コンニャクの			竹輪のごま		麦	マカロニと法庭		乳麦
	菜の花のツナごま和え			麦	ブロッコリーのゴマ和え			オクラの柚子			中華キャベ		麦
	★味噌汁(若芽・揚げ)	<u> </u>		卵麦	★味噌汁(揚げ			★味噌汁(揚		<u> </u>	★味噌汁(豆		麦
+5													~
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 206kcal	472kcal	エネルギー 166kcal	425kcal	エネルギー	153kcal	421kcal	エネルギー	168kcal		エネルギー	152kcal	419kcal
	たんぱく質 14.4g		たんぱく質 13.6g		たんぱく質	9. 7g		たんぱく質	11. 0g	16.8g	たんぱく質	6. 7g	12. 6g
	脂質 9.8g	11. 4g	脂質 8.5g		脂質	7. 3g	8. 9g	脂質	5. 3g	6. 9g	脂質	6. 2g	7. 3g
	炭水化物 17.2g	72. 2g	炭水化物 10.2g		炭水化物	14. 0g		炭水化物	19. 0g		炭水化物	17. 4g	73. 3g
	ナトリウム 601mg	852mg	ナトリウム 780mg	970mg	ナトリウム	590mg	819mg	ナトリウム	732mg	959mg	ナトリウム	488mg	715mg
	食塩相当量 1.5g	2. 2g	食塩相当量 2.0g	2. 5g	食塩相当量	1. 5g	2. 1g	食塩相当量	1.9g	2. 4g	食塩相当量	1. 2g	1.8g
	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん15	0g		★ごはん15 0			★ ごはん15	0g	
	豚ロースの玉ねぎソース		鶏肉のマーマレード煮	麦	サワラの蒸	し煮	麦	えび団子の			ポークチャ	ップ	乳
	さつま揚の味噌炒め	卵麦落	オニオンソテー	乳麦	ピーマンソ	テー	卵乳麦	キャベツと豚肉			ブロッコリ	一の煮物	麦
	和風ポトフ	乳麦	油揚げの玉子とじ	卵麦	鶏と蓮根の	ピリ辛煮	麦	菜の花としめじの和え物			切干大根の	中華和え	麦
	★味噌汁(豆腐・白菜)		ひじきとごぼうのナムル	麦	マリーネサ	ラダ	卵乳麦	★ すまし汁(錦糸3	E子・えのき)	卵麦	★味噌汁(揚げ	げ・なめこ)	
			★味噌汁(豆腐・小松菜)		★すまし汁(茗	芽・豆腐)	麦						
尽													
昼 食					_] .					
IX	おかず	ご飯汁物セット	おかず	ご飯汁物セット		おかず	ご飯汁物セット		おかず	ご飯汁物セット		おかず	ご飯汁物セット
	エネルギー 246kcal		エネルギー 223kcal		エネルギー	262kcal	L	エネルギー	197kcal		エネルギー	221kcal	487kcal
	たんぱく質 12.8g		たんぱく質 12.5g		たんぱく質	16. 7g		たんぱく質	13.4g		たんぱく質		18. 9g
	脂質 12.2g		脂質 12.8g		脂質	13. 9g	14. 7g	脂質	8. 9g		脂質	10.4g	12. 0g
	炭水化物 18.9g	74. 0g	炭水化物 14.1g		炭水化物	15. 7g	<u></u>	炭水化物	16.9g		炭水化物	18.7g	73. 6g
	ナトリウム 671mg		ナトリウム 668mg		ナトリウム	856mg		ナトリウム	837mg		ナトリウム	740mg	967mg
	食塩相当量 1.7g	2. 3g	食塩相当量 1.7g	2. 3g	食塩相当量 ◎牛乳180g	2. 2g	2. 6g	食塩相当量 ◎牛乳180g	2.1g	2. 5g	食塩相当量 ◎牛乳180g	1.9g	2. 5g
間食	「◎午乳ToUg 「◎グレープフルーツ2	◎牛乳180g ◎牛乳180g						I ⊕ 十 孔 I o U g			IW + 7LIOUR		
))))	@ I.I. 4. = 150g		○七山 / つ	11 \$1150	١٣	@ +1.33	200~		@ # i ¬	711 11.2	00%
		200g	⊚りんご150g ★ゴけ4.150g	<u> </u>	◎キウイフ ★ごけん:15)g I	◎オレンジ		ı	◎グレープ ★ ごけん.15		00g
	★ごはん150g		★ごはん150g	妻	★ごはん15	0g		★ごはん15 0	0g	妻	★ごはん15	0g	
	★ ごはん150g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん		★ごはん150g ホッケの磯辺焼	麦	★ごはん15 豚肉のお好	0g み焼風	麦	★ごはん150 鶏のマスタ	Og 一ド焼き		★ごはん15 ブリのごま	0g 醤油焼	麦
	★ごはん150g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん ブロッコリー	乳麦	★ごはん150g ホッケの磯辺焼 塩枝豆		★ごはん15 豚肉のお好 青菜と高野豆	0g み焼風 夏腐の煮物	麦麦	★ごはん150 鶏のマスタ・ ミックスソ	Og 一ド焼き テー	乳麦	★ごはん15 ブリのごま インゲンソ	0g 醤油焼	麦 乳麦
	★ごはん150g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん ブロッコリー 白菜と挽肉の旨煮	乳麦麦	★ごはん150g ホッケの磯辺焼 塩枝豆 豚肉とじゃが芋の昆布煮	麦	★ごはん15 豚肉のお好 青菜と高野5 切干と人参0	Og み焼風 E腐の煮物 Oハリハリ	麦麦	★ごはん150 鶏のマスタ ミックスソ ひとくちが	Og ード焼き テー んも煮	乳麦 麦	★ごはん15 ブリのごま インゲンソ 炒り豆腐	Og 醤油焼 テー	麦 乳麦 卵乳麦
	★ごはん150g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん ブロッコリー	刊 表 麦 麦	★ごはん150g ホッケの磯辺焼 塩枝豆		★ごはん15 豚肉のお好 青菜と高野豆	Og み焼風 E腐の煮物 Oハリハリ	麦麦	★ごはん150 鶏のマスタ・ ミックスソ	Og ード焼き テー んも煮 ペーズ和え	乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん15 ブリのごま インゲンソ	0g 醤油焼 テー ^{こま和え}	麦 乳麦 卵乳麦 麦
	★ごはん150g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん ブロッコリー 白菜と挽肉の旨煮 法蓮草のおひたし	刊 表 麦 麦	★ごはん150g ホッケの磯辺焼 塩枝豆 豚肉とじゃが芋の昆布煮 春雨の中華和え	麦	★ごはん15 豚肉のお好 青菜と高野5 切干と人参0	Og み焼風 E腐の煮物 Oハリハリ	麦麦	★ごはん150 鶏のマスタ・ ミックスソ ひとくちが、 大根のマヨオ	Og ード焼き テー んも煮 ペーズ和え	乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん15 ブリのごま インゲンソ 炒り豆腐 素し鶏と小松類	0g 醤油焼 テー ^{こま和え}	麦 乳麦 卵乳麦 麦
夕命	★ごはん150g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん ブロッコリー 白菜と挽肉の旨煮 法蓮草のおひたし	刊 表 麦 麦	★ごはん150g ホッケの磯辺焼 塩枝豆 豚肉とじゃが芋の昆布煮 春雨の中華和え	麦	★ごはん15 豚肉のお好 青菜と高野5 切干と人参0	Og み焼風 E腐の煮物 Oハリハリ	麦麦	★ごはん150 鶏のマスタ・ ミックスソ ひとくちが、 大根のマヨオ	Og ード焼き テー んも煮 ペーズ和え	乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん15 ブリのごま インゲンソ 炒り豆腐 素し鶏と小松類	0g 醤油焼 テー ^{こま和え}	麦 乳麦 卵乳麦 麦
夕食	★ごはん150g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん ブロッコリー 白菜と挽肉の旨煮 法蓮草のおひたし	刊 表 麦 麦	★ごはん150g ホッケの磯辺焼 塩枝豆 豚肉とじゃが芋の昆布煮 春雨の中華和え	麦	★ごはん15 豚肉のお好 青菜と高野5 切干と人参0	Og み焼風 E腐の煮物 Oハリハリ	麦麦	★ごはん150 鶏のマスタ・ ミックスソ ひとくちが、 大根のマヨオ	Og ー ード焼き テー んも煮 ベーズ和え ・・キャベツ)	乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん15 ブリのごま インゲンソ 炒り豆腐 素し鶏と小松類	0g 醤油焼 テー ^{こま和え}	麦 乳麦 卵乳麦 麦
夕食	★ごはん150g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん ブロッコリー 白菜と挽肉の旨煮 法蓮草のおひたし ★味噌汁(巻麩・しめじ)	乳麦 麦麦麦 麦	★ごはん150g ホッケの磯辺焼 塩枝豆 豚肉とじゃが芋の昆布煮 春雨の中華和え ★味噌汁(揚げ・しめじ)	麦 卵乳麦 ご飯汁物セット	★ごはん15 豚肉のお好 青菜と高野5 切干と人参0	0g み焼風 夏腐の煮物 シハリハリ シき・切干)	麦麦麦麦	★ごはん150 鶏のマスタ・ ミックスソ ひとくちが、 大根のマヨオ	Og 一ド焼き ード焼き テー んも煮 ベーズ和え ・・キャベツ)	乳麦 麦 卵乳麦 ご飯汁物セット	★ごはん15 ブリのごま インゲンソ 炒り豆腐 素し鶏と小松類	Og 醤油焼 テー さのごま和え ト・おつゆ麩)	· 麦 麦 乳 乳 麦 麦 麦 麦
夕食	★ごはん150g いじきと野菜の豆腐寄せ和風あん ブロッコリー 白菜と挽肉の旨煮 法蓮草のおひたし ★味噌汁(巻麩・しめじ) おかず エネルギー 187kcal たんぱく質 11.6g	乳麦 麦 麦 麦 <u>******************************</u>	★ごはん150g ホッケの磯辺焼 塩枝豆 豚肉とじゃが芋の昆布煮 春雨の中華和え ★味噌汁(揚げ・しめじ) おかず エネルギー 221kcal たんぱく質 14.5g	麦 卵乳麦 ご飯汁物セット 487kcal 20.4g	★ごはん15 豚肉のお好 青菜と高野豆 切干と人参の ★味噌汁(えの) エネルギー たんぱく質	0g み焼風 庭腐の煮物 シハリハリ oき・切干) おかず 203kcal	麦 麦 麦 <u>ご飯汁物セット</u> 458kcal	★ごはん15 鶏のマスタ・ ミックスソ ひとくちが、 大根のマヨネ *味噌汁(ひじき	Og ード焼き テー んも煮 ヘーズ和え ・キャベツ) おかず 267kcal	乳麦 麦 卵乳麦 ご飯汁物セット 523kcal	★ごはん15 ブリのごま インゲンソ 炒り豆腐 蒸し鶏と小松丸 ★すまし汁(若ま	Og 醤油焼 テー cのごま和え i・おつゆ麩) おかず 261kcal	麦 実 現 現 表 麦 麦 麦 517kcal
夕食	★ごはん150g いじきと野菜の豆腐寄せ和風あん ブロッコリー 白菜と挽肉の旨煮 法蓮草のおひたし ★味噌汁(巻麩・しめじ) おかず エネルギー 187kcal たんぱく質 11.6g 脂質 9.4g	乳麦 麦 麦 麦 ——————————————————————————————	★ごはん150g ホッケの磯辺焼 塩枝豆 豚肉とじゃが芋の昆布煮 春雨の中華和え ★味噌汁(揚げ・しめじ) おかず エネルギー 221kcal たんぱく質 14.5g 脂質 9.6g	麦 卵乳麦 	★ごはん15 豚肉のお好 青菜と人参の ★味噌汁(えの エネルギー たんぱく質 脂質	0g み焼風 庭腐の煮物 シハリハリ oき・切干) おかず 203kcal	麦 麦 麦 <u>ご飯汁物セット</u> 458kcal 18.8g 11.0g	★ごはん15 鶏のマスタ・ ミックスソ ひとくちず、 大根のマヨネ *味噌汁(ひじき	Og ード焼き テー んも煮 ベーズ和え ・・キャベツ) おかず 267kcal 14.7g 18.4g	乳麦 麦 卵乳麦 ご飯汁物セット 523kcal 19.8g 19.2g	★ごはん15 ブリのごま インゲン豆 燃し鶏と小松丸 ★すまし汁(若ま エネルぱく 脂質	Og 醤油焼 テー cのごま和え i・おつゆ麩) おかず 261kcal	表 表 表 表 表 表 表 表 表 表
夕食	★ごはん150g □じきと野菜の豆腐寄せ和風あん ブロッコリー 白菜と挽肉の旨煮 法蓮草のおひたし ★味噌汁(巻麩・しめじ) おかず エネルギー 187kcal たんぱく質 11.6g 脂質 9.4g 炭水化物 16.0g	乳麦 麦 麦 麦 <u>******************************</u>	★ごはん150g ホッケの磯辺焼 塩枝豆 豚肉とじゃが芋の昆布煮 春雨の中華和え ★味噌汁(揚げ・しめじ) おかず エネルギー 221kcal たんぱく質 14.5g 脂質 9.6g 炭水化物 17.2g	麦 卵乳麦 20.4g 11.2g 72.1g	★ごはん15 豚肉のお好 青菜と人参の ★味噌汁(えの エネルギー たんぱく質 脂質	0g み焼風 夏腐の煮物 シハリハリ シき・切干) おかず 203kcal 13.8g	麦 麦 麦 <u>********************************</u>	★ごはん15 鶏のマスタ ミックくちマスソ ひ根のマスが、 ★味噌汁(ひじき エネルギー たんぱく 脂質 炭水化物	Og ード焼き テー んも煮 ・・ギャベツ) おかず 267kcal	乳麦 麦 卵乳麦 1523kcal 19.8g 19.2g 64.1g	★ごはん15 ブリのごま インゲ豆 大り見と小松 ★すまし汁(若ま エネルギー たんぱ 版水化物	0g 醤油焼 テー cのごま和え ・・おつゆ麩) おかず 261kcal 19.6g	麦 乳 乳 乳 表 麦 麦 <u>ご飯汁物セット</u> 517kcal 24.9g
夕食	★ごはん150g □じきと野菜の豆腐寄せ和風あん ブロッコリー 白菜と挽肉の旨煮 法蓮草のおひたし ★味噌汁(巻麩・しめじ) おかず エネルギー 187kcal たんぱく質 11.6g 脂質 9.4g 炭水化物 16.0g ナトリウム 801mg	乳麦 麦 麦 麦 <u>******************************</u>	★ごはん150g ホッケの磯辺焼 塩枝豆 豚肉とじゃが芋の昆布煮 春雨の中華和え ★味噌汁(揚げ・しめじ) おかず エネルギー 221kcal たんぱく質 14.5g 脂質 9.6g 炭水化物 17.2g ナトリウム 730mg	麦 卵乳麦 487kcal 20. 4g 11. 2g 72. 1g 956mg	★ごはん15 豚肉の高野豆切干と人参の ★味噌汁(えの エネルギー たんぱく 脂炭水化物 ナトリウム	0g み焼風 豆腐の煮物 シハリハリ シき・切干) 203kcal 13.8g 10.2g 13.9g 673mg	麦 麦 麦 麦 458kcal 18.8g 11.0g 68.3g 899mg	★ごはん15 鶏のマスタ シとはのかります。 大味噌汁(ひじき エネルば エネルば ボボー 質 ボボウム	0g ード焼き テー んも煮 ペーズ和え ・キャベツ) おかず 267kcal 14.7g 18.4g 9.2g 594mg	乳麦 麦 卵乳麦 1523kcal 19.8g 19.2g 64.1g 822mg	★ごはん15 ブリのごの が見り が見り 大すまし汁(若まり) 大かり 大かり 大かり 大かり 大かり 大がでする たがでする 大がでする たがでも たがでする たがでする たがでする たがでする たがでも たがでも たがでも たがでも たがでも たがでも たがでも たがでも	0g 醤油焼 テー たのごま和え ・おつゆ麩) 261kcal 19.6g 14.8g 745mg	麦 表 表 表 <u>517kcal</u> 24.9g 15.5g 67.5g 917mg
夕食	★ごはん150g	乳麦 麦 麦 麦 <u>******************************</u>	★ごはん150g ホッケの磯辺焼 塩枝豆 豚肉とじゃが芋の昆布煮 春雨の中華和え ★味噌汁(揚げ・しめじ) おかず エネルギー 221kcal たんぱく質 14.5g 脂質 9.6g 炭水化物 17.2g ナトリウム 730mg 食塩相当量 1.9g	麦 卵乳麦 487kcal 20. 4g 11. 2g 72. 1g 956mg 2. 4g	★ごはん15 豚肉の高野豆切干と人参の ★味噌汁(えの エネルばくえの エネルばく 近水・物 ナトリウム 食塩相	0g み焼風 豆腐の煮物 シハリハリ シき・切干) 203kcal 13.8g 10.2g 13.9g 673mg 1.7g	麦 麦 麦 麦 458kcal 18.8g 11.0g 68.3g 899mg 2.3g	★ごはん15 鶏のマスタタッとのクラッとのからなる。 大味噌汁(ひじき) 本味噌汁(ひじき) エネルば、水・サー には、ボー で、ボー で、ボー で、ボー で、ボー で、ボー で、ボー で、ボー で	0g ード焼き テー んも煮 ペーズ和え ・キャベツ) おかず 267kcal 14.7g 18.4g 9.2g 594mg 1.5g	乳麦 麦 卵乳麦 1523kcal 19.8g 19.2g 64.1g 822mg 2.1g	★ごはん15 ブリのションではいます。 オリン・フラックでは、ボールのでのでは、ボールでは	0g 醤油焼 テー こま和え ・おつゆ麩) 261kcal 19.6g 14.8g 745mg 1.9g	麦 乳乳 麦 麦 <u>26</u> <u>15</u> <u>15</u> <u>5</u> <u>5</u> <u>5</u> <u>67</u> <u>15</u> <u>5</u> <u>9</u> <u>917 mg</u> 2. 3g
夕食	★ごはん150g □じきと野菜の豆腐寄せ和風あん ブロッコリー 白菜と挽肉の旨煮 法蓮草のおひたし ★味噌汁(巻麩・しめじ) おかず エネルギー 187kcal たんぱく質 11.6g 脂質 9.4g 炭水化物 16.0g ナトリウム 801mg 食塩相当量 2.0g	乳麦 麦 麦 麦 10.3g 10.3g 71.7g 1027mg 2.6g	★ごはん150g ホッケの磯辺焼 塩枝豆 豚肉とじゃが芋の昆布煮 春雨の中華和え ★味噌汁(揚げ・しめじ) おかず エネルギー 221kcal たんぱく質 14.5g 脂質 9.6g 炭水化物 17.2g ナトリウム 730mg 食塩相当量 1.9g	表 卵乳麦 487kcal 20. 4g 11. 2g 72. 1g 956mg 2. 4g	★ごはん15 豚肉の高野豆切干と人参の ★味噌汁(えの ★ 味噌汁(えの 大んぱ質 化物 ナトリウム 食塩相当量	0g み焼風 豆腐の煮物 シハリハリ シき・切干) おかず 203kcal 13.8g 10.2g 13.9g 673mg 1.7g	麦 麦 麦 麦 458kcal 18.8g 11.0g 68.3g 899mg 2.3g	★ごはん15 鶏のマスタ ミックくちマスソ ひ根のマスが 大味噌汁(ひじき エネルばく 脂炭水・リウム 食塩相当量	0g ード焼き テー んも煮 ペーズ和え ・キャベツ) おかず 267kcal 14.7g 18.4g 9.2g 594mg 1.5g	乳麦 麦 卵乳麦 「19.8g 19.2g 64.1g 822mg 2.1g	★ごはん15 ブリのごの がい見と小いで 大りり 大りまし汁(若ま 大力にで 大力にで 大力にで 大力にで 大力にで 大力にで 大力にで 大力にで	0g 醤油焼 テー こま和え ・おつゆ麩) 261kcal 19.6g 14.8g 12.3g 745mg 1.9g	表 乳 表 表 表 517kcal 24.9g 15.5g 67.5g 917mg 2.3g ~ mg
夕食	★ごはん150g □じきと野菜の豆腐寄せ和風あん ブロッコリー 白菜と挽肉の旨煮 法蓮草のおひたし ★味噌汁(巻麩・しめじ) おかず エネルギー 187kcal たんぱく質 11.6g 脂質 9.4g 炭水化物 16.0g ナトリウム 801mg 食塩相当量 2.0g おかず エネルギー 639kcal	乳麦 麦 麦 麦 <u>10.3g</u> 10.3g 71.7g 1027mg 2.6g で飯汁物セット 1428kcal	★ごはん150g ホッケの磯辺焼 塩枝豆 豚肉とじゃが芋の昆布煮 春雨の中華和え ★味噌汁(揚げ・しめじ) おかず エネルギー 221kcal たんぱく質 14.5g 別で、17.2g プトリウム 730mg 食塩相当量 1.9g おかず エネルギー 610kcal	表 卵乳麦 487kcal 20. 4g 11. 2g 72. 1g 956mg 2. 4g 56mg 2. 4g 56mg 1397kcal	★ごはん15 豚肉の高野豆切干と人参の ★味噌汁(えの ★ 味噌汁(えの エネルギー質 炭水トリウム 食塩相 エネルギー	0g み焼風 遠腐の煮物 シハリハリ シき・切干) 203kcal 13.8g 10.2g 13.9g 673mg 1.7g おかず 618kcal	麦 麦 麦 麦 458kcal 18.8g 11.0g 68.3g 899mg 2.3g 2.3g 2.3g	★ごはん15 鶏のクタター シとはのかりないという。 大味噌汁(ひじき) 本味噌汁(ひじき) 本味噌汁(ひじき) エネルばり、たりは になった。 が、たいり、 では、たいり、 では、これで、これでは、 では、これで、これでは、 では、これで、これでは、 では、これで、これでは、 では、これで、これでは、 では、これでは、 では、これで、これでは、 では、これでは、 では、これでは、 では、これで、これでは、 では、これでは、 では、これでは、 では、これで、これでは、 では、これでは、 では、これで、これでは、 では、これで、これでは、 では、これで、これでは、 では、これで、これで、これでは、 では、これで、これで、これで、これで、これで、これで、これで、これで、これで、これで	0g ード焼き テー んも煮 ペーズ和え ・キャベツ) おかず 267kcal 14.7g 18.4g 9.2g 594mg 1.5g おかず 632kcal	乳麦 麦 卵乳麦 1523kcal 19.8g 19.2g 64.1g 822mg 2.1g ご飯汁物セット 1414kcal	★ごはん15 ブリグ豆のシン原 蒸し乳と小(若ま ・ すまし汁(若ま ・ たん質 ・ 広水・ガー ・ たいで ・ 大下・リー ・ 大下・ 大下・ 大下・ 大下・ 大下・ 大下・ 大下・ 大下・ 大下・ 大下・	0g 醤油焼 テー cのごま和え ・おつゆ麩) 261kcal 19.6g 14.8g 12.3g 745mg 1.9g おかず 634kcal	表 乳麦 卵乳麦 麦 麦 517kcal 24.9g 15.5g 67.5g 917mg 2.3g
食 	★ごはん150g いじきと野菜の豆腐寄せ和風あん ブロッコリー 白菜と挽肉の旨煮 法蓮草のおひたし ★味噌汁(巻麩・しめじ) おかず エネルギー 187kcal たんぱく質 11.6g 脂質 9.4g 炭水化物 16.0g ナトリウム 801mg 食塩相当量 2.0g おかず エネルギー 639kcal たんぱく質 38.8g	乳麦 麦 麦 麦 <u>******************************</u>	★ごはん150g ホッケの磯辺焼 塩枝豆 豚肉とじゃが芋の昆布煮 春雨の中華和え ★味噌汁(揚げ・しめじ) おかず エネルギー 221kcal たんぱく質 14.5g 脂質 9.6g 炭水化物 17.2g ナトリウム 730mg 食塩相当量 1.9g おかず エネルギー 610kcal たんぱく質 40.6g	表 卵乳麦 20.4g 11.2g 72.1g 956mg 2.4g 2.4g 2.4g 397kcal 57.4g	★ごはん15 豚肉の高かまではんだ好いです。 「大きないでは、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	0g み焼風 遠腐の煮物 シハリハリ シき・切干) おかず 203kcal 13.8g 10.2g 13.9g 673mg 1.7g おかず 618kcal 40.2g	麦 麦 麦 麦 458kcal 18.8g 11.0g 68.3g 899mg 2.3g 2.3g 2.3g 2.3g 56.4g	★ごはん15 鶏ッとくのクくのかます。 大味噌汁(ひじき) 本味噌汁(ひじき) 本味噌汁(ひじき) エネルばり、上は間であり、 食塩・ル・カー質 エネルばし、ナウ当量 エネルばく	0g ード焼き テー んも煮 ペーズ和え ・キャベツ) おかず 267kcal 14.7g 18.4g 9.2g 594mg 1.5g おかず 632kcal 39.1g	乳麦 麦 卵乳麦 1523kcal 19.8g 19.2g 64.1g 822mg 2.1g ご飯汁物セット 1414kcal 55.2g	★ごはん15 ブリング豆のションでは、 ボリング豆のションでは、 本すまし汁(若ま) エネルぱく 上されば、 大り当出でする。 エネルば、 大り当出でする。 エネルばく 大り当出でする。 エネルばく	0g 醤油焼 テー たのごま和え ・おつゆ麩) 261kcal 19.6g 14.8g 12.3g 745mg 1.9g おかず 634kcal 39.4g	表 乳麦 東 麦 麦 <u>517kcal</u> 24.9g 15.5g 67.5g 917mg 2.3g <u>1423kcal</u> 1423kcal
食 合	★ごはん150g いじきと野菜の豆腐寄せ和風あん ブロッコリー 白菜と挽肉の旨煮 法蓮草のおひたし ★味噌汁(巻麩・しめじ) おかず エネルギー 187kcal たんぱく質 11.6g 脂質 9.4g 炭水化物 16.0g ナトリウム 801mg 食塩相当量 2.0g エネルギー 639kcal たんぱく質 38.8g 脂質 31.4g	乳麦 麦 麦 麦 麦 10.3g 71.7g 10.27mg 2.6g 2.6g 2.6g 34.9g	★ごはん150g ホッケの磯辺焼 塩枝豆 豚肉とじゃが芋の昆布煮 春雨の中華和え ★味噌汁(揚げ・しめじ) おかず エネルギー 221kcal たんぱく質 14.5g 脂質 9.6g 炭水化物 17.2g ナトリウム 730mg 食塩相当量 1.9g エネルギー 610kcal たんぱく質 40.6g 脂質 30.9g	表 卵乳麦 487kcal 20. 4g 11. 2g 72. 1g 956mg 2. 4g 1397kcal 57. 4g 34. 8g	★ごはん15 豚肉の高を 素中では 本では 本では 大では 大では 大では 大では 大では 大では 大では 大	0g み焼風 遠腐の煮物 シハリハリ シき・切干) おかず 203kcal 13.8g 10.2g 13.9g 673mg 1.7g おかず 618kcal 40.2g 31.4g	麦麦麦麦 麦 18.8g 11.0g 68.3g 899mg 2.3g 2.3g 2.3g 2.3g 39.5kcal 56.4g 34.6g	★ごはん15 鶏ッととのクくのりとのかられば、 大味噌汁(ひじき) 本味噌汁(ひじき) 本味噌汁(ひじき) エネん質(化・ウリョン・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	0g ード焼き テー んも煮 ペーズ和え ・キャベツ) おかず 267kcal 14.7g 18.4g 9.2g 594mg 1.5g おかず 632kcal 39.1g 32.6g	乳麦 麦 卵乳麦 1523kcal 19.8g 19.2g 64.1g 822mg 2.1g ご飯汁物セット 1414kcal 55.2g 36.3g	★ごはん15 ブインり ボリング 豆 と かい で し かい で 立 な の かい で 豆 かい で 立 かい で が で かい で 立 本 かい で 当 かい で 生 本 かい で かい で 生 本 かい で かい で 当 で で で で で で で で で で で で で で で で で	0g 醤油焼 テー たのごま和え ・おつゆ麩) 261kcal 19. 6g 14. 8g 12. 3g 745mg 1. 9g おかず 634kcal 39. 4g 31. 4g	表 乳乳 表 表 表 517kcal 24.9g 15.5g 67.5g 917mg 2.3g 2.3g 2.3g 2.3g 2.3g 34.8g
食 	★ごはん150g いじきと野菜の豆腐寄せ和風あん ブロッコリー 白菜と挽肉の旨煮 法蓮草のおひたし ★味噌汁(巻麩・しめじ) おかず エネルギー 187kcal たんぱく質 11.6g 脂質 9.4g 炭水化物 16.0g ナトリウム 801mg 食塩相当量 2.0g エネルギー 639kcal たんぱく質 38.8g 脂質 31.4g 炭水化物 52.1g	乳麦 麦 麦 麦 麦 10.3g 71.7g 10.27mg 2.6g 2.6g 2.6g 34.9g 217.9g	★ごはん150g ホッケの磯辺焼 塩枝豆 豚肉とじゃが芋の昆布煮 春雨の中華和え ★味噌汁(揚げ・しめじ) おかず エネルギー 221kcal たんぱく質 14.5g 脂質 9.6g 炭水化物 17.2g ナトリウム 730mg 食塩相当量 1.9g エネルギー 610kcal たんぱく質 40.6g 脂質 30.9g 炭水化物 41.5g	表 卵乳麦 487kcal 20. 4g 11. 2g 72. 1g 956mg 2. 4g 1397kcal 57. 4g 34. 8g 206. 1g	★ごはん15 豚肉の高いではんだります。 ボカットではいる。 本ではいる。 本ではいる。 本ではいる。 本ではいる。 本ではいる。 本ではいる。 本ではいる。 本ではいる。 本ではいる。 本ではいる。 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	0g み焼風 遠腐の煮物 シハリハリ シき・切干) おかず 203kcal 13.8g 10.2g 13.9g 673mg 1.7g おかず 618kcal 40.2g 31.4g 43.6g	麦 麦 麦 麦 458kcal 18.8g 11.0g 68.3g 899mg 2.3g 2.3g 2.3g 56.4g 34.6g 207.6g	★ごはん15 鶏ッととのウくのウンは ************************************	0g ード焼き テー んも煮 ペーズ和え ・キャベツ) おかず 267kcal 14. 7g 18. 4g 9. 2g 594mg 1. 5g おかず 632kcal 39. 1g 32. 6g 45. 1g	乳麦 麦 卵乳麦 19.8g 19.2g 64.1g 822mg 2.1g 2.1g 1414kcal 55.2g 36.3g 209.2g	★ごはん15 ブイツラ はいかで はいかい ではいい が 見 はい で で で で で で で で で で で で で で で で で で	0g 醤油焼 テー たのごま和え ・おつゆ麩) 261kcal 19.6g 14.8g 12.3g 745mg 1.9g おかず 634kcal 39.4g 31.4g 48.4g	表 乳 乳 表 表 表 表 表 表 表 517kcal 24.9g 15.5g 67.5g 917mg 2.3g 2.3g 2.3g 34.8g 214.4g
食 合	★ごはん150g いじきと野菜の豆腐寄せ和風あん ブロッコリー 白菜と挽肉の旨煮 法蓮草のおひたし ★味噌汁(巻麩・しめじ) おかず エネルギー 187kcal たんぱく質 11.6g 脂質 9.4g 炭水化物 16.0g ナトリウム 801mg 食塩相当量 2.0g エネルギー 639kcal たんぱく質 38.8g 脂質 31.4g 炭水化物 52.1g ナトリウム 2073mg	乳麦 麦 麦 麦 麦 10.3g 71.7g 10.27mg 2.6g 2.6g 2.6g 2.6g 34.9g 217.9g 2778mg	★ごはん150g ホッケの磯辺焼 塩枝豆 豚肉とじゃが芋の昆布煮 春雨の中華和え ★味噌汁(揚げ・しめじ) おかず エネルギー 221kcal たんぱく質 14.5g 別でである。 カイン・カークを は相当量 1.9g は相当量 1.9g エネルギー 610kcal たんぱく質 40.6g 脂質 30.9g 炭水化物 41.5g ナトリウム 2178mg	表 卵乳麦 487kcal 20. 4g 11. 2g 72. 1g 956mg 2. 4g 2. 4g 3956mg 2. 4g 206. 1g 2824mg	★ごはん15 豚肉の高いではんだが、 木 ではいる ではいる ではいる ではいる ではいる ではいる ではいる ではいる	のg み焼風 速腐の煮物 シハリハリ シき・切干) 203kcal 13.8g 10.2g 13.9g 673mg 1.7g おかず 618kcal 40.2g 31.4g 43.6g 2119mg	麦 麦 麦 麦 <u>458kcal</u> 18.8g 11.0g 68.3g 899mg 2.3g 2.3g 2.3g 34.6g 207.6g 2747mg	★ごはん15 鶏ッととのウくのした。 本味噌汁 (ひじき) 本味噌汁 (ひじき) 本味噌汁 (ひじき) 本味噌汁 (ひじき) 本 (な) エ たん質 (化) カ と は も 本 れば (な) 大 を 塩 ネ れば (な) エ たん質 (化) カ と は も	のg ード焼き テー んも煮 ペーズ和え ・キャベツ) おかず 267kcal 14.7g 18.4g 9.2g 594mg 1.5g おかず 632kcal 39.1g 32.6g 45.1g 2163mg	乳麦 麦 卵乳麦 19.8g 19.2g 64.1g 822mg 2.1g ご飯汁物セット 1414kcal 55.2g 36.3g 209.2g 2783mg	★ごはん15 ブインり ボリング豆と かいこと かいこと かいこと かいこと かいこと かいこと かいこと かいこ	のg 醤油焼 テー たのごま和え いおつゆ麩) 261kcal 19.6g 14.8g 12.3g 745mg 1.9g おかず 634kcal 39.4g 31.4g 48.4g 1973mg	表 乳 乳 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 517kcal 24.9g 15.5g 67.5g 917mg 2.3g ————————————————————————————————————
食 合計	★ごはん150g □じきと野菜の豆腐寄せ和風あん ブロッコリー 白菜と挽肉の旨煮 法蓮草のおひたし ★味噌汁(巻麩・しめじ) おかず エネルギー 187kcal たんぱく質 11.6g 脂質 9.4g 炭水化物 16.0g ナトリウム 801mg 食塩相当量 2.0g エネルギー 639kcal たんぱく質 38.8g 脂質 31.4g 炭水化物 52.1g ナトリウム 2073mg 食塩相当量 5.2g	乳麦 麦 麦 麦 麦 2.6g 10.3g 71.7g 10.27mg 2.6g 2.6g 2.6g 2.7g 1428kcal 55.8g 34.9g 217.9g 2778mg 7.1g	★ごはん150g ホッケの磯辺焼 塩枝豆 豚肉とじゃが芋の昆布煮 春雨の中華和え ★味噌汁(揚げ・しめじ) おかず エネルギー 221kcal たんぱく質 14.5g 別でである。 カイン・カークの 食塩相当量 1.9g エネルギー 610kcal たんぱく質 40.6g 脂質 40.6g 脂質 30.9g 炭水化物 41.5g ナトリウム 2178mg 食塩相当量 5.6g	表 卵乳麦 487kcal 20. 4g 11. 2g 72. 1g 956mg 2. 4g 2. 4g 57. 4g 34. 8g 206. 1g 2824mg 7. 2g	★ごはん15 豚肉はの高さはの高さいでは、 木 ではいる。 本 ではいる。 な ではないる。 な ではない。 な ではないる。 な ではない。 な ではないる。 な ではないなな。 な ではなななななななななななな。 な ではななななななななななななななななななななななななななななななななななな	のg み焼風 速腐の煮物 シハリハリ シき・切干) 203kcal 13.8g 10.2g 13.9g 673mg 1.7g おかず 618kcal 40.2g 31.4g 43.6g 2119mg 5.4g	麦麦麦麦麦麦麦麦 <u>\$</u> 568.3g_11.0g_68.3g_899mg_2.3g	★ごはん15 鶏っととのウくのサインは 本味噌 ネん質 化リオー 大塩 エネん質 化リオー 大塩 エネん質 化リカー エスカリカー 大塩 エネん質 化リカー 大塩 エネん質 15 大り 15 大力 15	0g ード焼き テー んも煮 ペーズ和え ・キャベツ) おかず 267kcal 14. 7g 18. 4g 9. 2g 594mg 1. 5g おかず 632kcal 39. 1g 32. 6g 45. 1g 2163mg 5. 5g	乳麦 麦 卵乳麦 19.8g 19.2g 64.1g 822mg 2.1g 2.1g 2.1g 2.1g 2.1g 2.1g 2.1g 2.1	★ごけん15 ブイツ が	のg 醤油焼 テー こま和え いおつゆ麩) 261kcal 19.6g 14.8g 12.3g 745mg 1.9g おかず 634kcal 39.4g 31.4g 48.4g 1973mg 5.0g	表 乳 乳 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 517kcal 24.9g 917mg 2.3g 2.3g 214.4g 2599mg 6.6g
食 合計 合	★ごはん150g □じきと野菜の豆腐寄せ和風あん ブロッコリー 白菜と挽肉の旨煮 法蓮草のおひたし ★味噌汁(巻麩・しめじ) おかず エネルギー 187kcal たんぱく質 11.6g 脂質 9.4g 炭水化物 16.0g ナトリウム 801mg 食塩相当量 2.0g エネルギー 639kcal たんぱく質 38.8g 脂質 31.4g 炭水化物 52.1g ナトリウム 2073mg 食塩相当量 5.2g エネルギー 836kcal	乳麦 麦 麦 麦 麦 10.3g 71.7g 10.27mg 2.6g 2.6g 2.6g 2.78mg 2.77.9g 2.778mg 7.1g 1625kcal	★ごはん150g ホッケの磯辺焼 塩枝豆 豚肉とじゃが芋の昆布煮 春雨の中華和え ★味噌汁(揚げ・しめじ)	表 卵乳麦 487kcal 20. 4g 11. 2g 72. 1g 956mg 2. 4g 1397kcal 57. 4g 34. 8g 206. 1g 2824mg 7. 2g 1604kcal	★ごはん15 豚 東	のg み焼風 速腐の煮物 シハリハリ シき・切干) おかず 203kcal 13.8g 10.2g 13.9g 673mg 1.7g おかず 618kcal 40.2g 31.4g 2119mg 5.4g 819kcal	表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表	★ごはマンけんでは、 ************************************	のg ード焼き テー んも煮 ペーズ和え ・キャベツ) おかず 267kcal 14. 7g 18. 4g 9. 2g 594mg 1. 5g おかず 632kcal 39. 1g 32. 6g 45. 1g 2163mg 5. 5g	乳麦 麦 卵乳麦 19.8g 19.2g 64.1g 822mg 2.1g 2.1g 2.1g 2.1g 2.1g 2.1g 2.1g 2.1	★ごけん15 ブイツ	のg 醤油焼 テー たのごま和え いおつゆ麩) 261kcal 19.6g 14.8g 12.3g 745mg 1.9g おかず 634kcal 39.4g 31.4g 48.4g 1973mg 5.0g	表 乳 乳 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表
食 合計 合計 (★ごはん150g □じきと野菜の豆腐寄せ和風あん ブロッコリー 白菜と挽肉の旨煮 法蓮草のおひたし ★味噌汁(巻麩・しめじ) おかず エネルギー 187kcal たんぱく質 11.6g 脂質 9.4g 炭水化物 16.0g ナトリウム 801mg 食塩相当量 2.0g エネルギー 639kcal たんぱく質 38.8g 脂質 31.4g 炭水化物 52.1g ナトリウム 2073mg 食塩相当量 5.2g エネルギー 836kcal たんぱく質 46.5g	乳麦 麦 麦 麦 麦 2. (飯汁物セット 449kcal 17. 3g 10. 3g 71. 7g 1027mg 2. 6g 2. 6g 2. 6g 2. 7g 34. 9g 2. 778mg 7. 1g 1625kcal 63. 5g	★ごはん150g ホッケの磯辺焼 塩枝豆 豚肉とじゃが芋の昆布煮 春雨の中華和え ★味噌汁(揚げ・しめじ) おかず エネルギー 221kcal たんぱく質 14.5g 別でである。 カイン・フェールでは、17.2g カトリウム 730mg 食塩相当量 1.9g エネルギー 610kcal たんぱく質 40.6g 脂質 30.9g 炭水化物 41.5g ナトリウム 2178mg 食塩相当量 5.6g エネルギー 817kcal たんぱく質 46.7g	表 卵乳麦 1487kcal 20. 4g 11. 2g 72. 1g 956mg 2. 4g 1397kcal 57. 4g 34. 8g 206. 1g 2824mg 7. 2g 1604kcal 63. 5g	★ごはん15 豚 東 干 噌 ボ 内 とと と 汁 (えの ・ 本	のg み焼風 芝腐の煮物 シハリハリ シき・切干) この3kcal 13.8g 10.2g 13.9g 673mg 1.7g おかず 618kcal 40.2g 31.4g 43.6g 2119mg 5.4g 819kcal 47.6g	麦麦麦麦麦麦麦------------------------------	★ごの 15 まで 15 まで 15 まで 15 まで 15 を 15	0g ード焼き テー んも煮 ペーズ和え ・キャベツ) おかず 267kcal 14. 7g 18. 4g 9. 2g 594mg 1. 5g おかず 632kcal 39. 1g 32. 6g 45. 1g 2163mg 5. 5g 831kcal 47. 0g	乳麦 麦 卵乳麦 19.8g 19.2g 64.1g 822mg 2.1g 2.1g 2.1g 2.1g 2.1g 2.1g 2.1g 2.1	★ごはん15 ブイツ が	のg 醤油焼 テー こま和え いまかず 261kcal 19.6g 14.8g 12.3g 745mg 1.9g おかず 634kcal 39.4g 31.4g 48.4g 1973mg 5.0g 831kcal 47.1g	表 乳果表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表
食 合計 合計 (間	★ごはん150g □じきと野菜の豆腐寄せ和風あん ブロッコリー 白菜と挽肉の旨煮 法蓮草のおひたし ★味噌汁(巻麩・しめじ) おかず エネルギー 187kcal たんぱく質 11.6g 脂質 9.4g 炭水化物 16.0g ナトリウム 801mg 食塩相当量 2.0g エネルギー 639kcal たんぱく質 38.8g 脂質 31.4g 炭水化物 52.1g ナトリウム 2073mg 食塩相当量 5.2g エネルギー 836kcal たんぱく質 46.5g 脂質 38.4g	乳麦 麦麦 麦 麦 麦 麦 2.6g 10.3g 71.7g 1027mg 2.6g 2.6g 2.6g 2.7g 1428kcal 55.8g 34.9g 217.9g 2778mg 7.1g 1625kcal 63.5g 41.9g	★ごはん150g ホッケの磯辺焼 塩枝豆 豚肉とじゃが芋の昆布煮 春雨の中華和え ★味噌汁(揚げ・しめじ) おかず エネルギー 221kcal たんぱく質 14.5g 男・6g 炭水化物 17.2g ナトリウム 730mg 食塩相当量 1.9g エネルギー 610kcal たんぱく質 40.6g 脂質 30.9g 炭水化物 41.5g ナトリウム 2178mg 食塩相当量 5.6g エネルギー 817kcal たんぱく質 46.7g 脂質 38.0g	表 卵乳麦 1604kcal 63.5g 41.9g	★ごはの15 下内 東	のg み焼風 芝腐の煮物 シハリハリ シき・切干) 203kcal 13.8g 10.2g 13.9g 673mg 1.7g おかず 618kcal 40.2g 31.4g 43.6g 2119mg 5.4g 819kcal 47.6g 38.4g	表表表表表表表表表表表表表表表表。 2. 18. 8g	★この 15 まで	のg ード焼き テー んも煮 ペーズ和え ・キャベツ) 267kcal 14. 7g 18. 4g 9. 2g 594mg 1. 5g おかず 632kcal 39. 1g 32. 6g 45. 1g 2163mg 5. 5g 831kcal 47. 0g 39. 6g	乳麦 麦 卵乳麦 19.8g 19.2g 64.1g 822mg 2.1g 2.1g 2.1g 2.1g 2.1g 2.1g 2.1g 2.1	★ ブリン 15 まり 16	のg 醤油焼 テー こま和え いまかず 261kcal 19.6g 14.8g 12.3g 745mg 1.9g おかず 634kcal 39.4g 31.4g 48.4g 1973mg 5.0g 831kcal 47.1g 38.4g	表 乳麦 影表 表 表 517kcal 24.9g 15.5g 67.5g 917mg 2.3g 2.3g 2.3g 2.14.4g 2599mg 6.6g 1620kcal 64.1g 41.8g
食 合計 合計 間食	★ごはん150g □にきと野菜の豆腐寄せ和風あん ブロッコリー 白菜と挽肉の旨煮 法蓮草のおひたし ★味噌汁(巻麩・しめじ) おかず エネルギー 187kcal たんぱく質 11.6g 脂質 9.4g 炭水化物 16.0g ナトリウム 801mg 食塩相当量 2.0g エネルギー 639kcal たんぱく質 38.8g 脂質 31.4g 炭水化物 52.1g ナトリウム 2073mg 食塩相当量 5.2g エネルギー 836kcal たんぱく質 46.5g 脂質 38.4g 炭水化物 79.9g	乳麦 麦 麦 麦 麦 麦 10.3g 71.7g 10.27mg 2.6g 2.6g 2.6g 2.78mg 7.1g 1428kcal 55.8g 34.9g 217.9g 2778mg 7.1g 1625kcal 63.5g 41.9g 245.7g	★ごはん150g ホッケの磯辺焼 塩枝豆 豚肉とじゃが芋の昆布煮 春雨の中華和え ★味噌汁(揚げ・しめじ)	表 卵乳麦 1604kcal 20. 4g 11. 2g 72. 1g 956mg 2. 4g 1397kcal 57. 4g 34. 8g 206. 1g 2824mg 7. 2g 1604kcal 63. 5g 41. 9g 238. 0g	★ごはの15 下内 東	のg み焼風 芝腐の煮物 シハリハリ シき・切干) この3kcal 13.8g 10.2g 13.9g 673mg 1.7g おかず 618kcal 40.2g 31.4g 43.6g 2119mg 5.4g 819kcal 47.6g 38.4g	麦麦麦麦麦麦麦麦-----------------------------	★ 3 15 15 2 15 2 15 2 15 2 15 2 15 2 15 2	0g ード焼き テー んも煮 ペーズ和え ・キャベツ) おかず 267kcal 14. 7g 18. 4g 9. 2g 594mg 1. 5g おかず 632kcal 39. 1g 32. 6g 45. 1g 2163mg 5. 5g 831kcal 47. 0g 39. 6g 73. 3g	乳麦麦 麦 卵乳麦 19.8g 19.2g 64.1g 822mg 2.1g 2.1g 2.1g 2.1g 2.1g 2.1g 2.1g 2.1g 2.1g 2.1g 2.1g 2.1g 36.3g 209.2g 2783mg 7.0g 1613kcal 63.1g 43.3g 237.4g	★ブイツ	のg 醤油焼 テー こま和え いまかず 261kcal 19.6g 14.8g 12.3g 745mg 1.9g おかず 634kcal 39.4g 31.4g 48.4g 1973mg 5.0g 831kcal 47.1g 38.4g 76.2g	表 乳乳 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表
食 合計 合計 (間	★ごはん150g □じきと野菜の豆腐寄せ和風あん ブロッコリー 白菜と挽肉の旨煮 法蓮草のおひたし ★味噌汁(巻麩・しめじ) おかず エネルギー 187kcal たんぱく質 11.6g 脂質 9.4g 炭水化物 16.0g ナトリウム 801mg 食塩相当量 2.0g エネルギー 639kcal たんぱく質 38.8g 脂質 31.4g 炭水化物 52.1g ナトリウム 2073mg 食塩相当量 5.2g エネルギー 836kcal たんぱく質 46.5g 脂質 38.4g	乳麦 麦 麦 麦 麦 麦 10.3g 71.7g 10.27mg 2.6g 2.6g 2.6g 2.78mg 7.1g 1428kcal 55.8g 34.9g 217.9g 2778mg 7.1g 1625kcal 63.5g 41.9g 2854mg	★ごはん150g ホッケの磯辺焼 塩枝豆 豚肉とじゃが芋の昆布煮 春雨の中華和え ★味噌汁(揚げ・しめじ) おかず エネルギー 221kcal たんぱく質 14.5g 男・6g 炭水化物 17.2g ナトリウム 730mg 食塩相当量 1.9g エネルギー 610kcal たんぱく質 40.6g 脂質 30.9g 炭水化物 41.5g ナトリウム 2178mg 食塩相当量 5.6g エネルギー 817kcal たんぱく質 46.7g 脂質 38.0g	表 卵乳麦 148.7 kcal 20. 4g 11. 2g 72. 1g 956mg 2. 4g 1397kcal 57. 4g 34. 8g 206. 1g 2824mg 7. 2g 1604kcal 63. 5g 41. 9g 238. 0g 2898mg	★ごはの15 下内 東	のg み焼風 芝腐の煮物 シハリハリ シき・切干) この3kcal 13.8g 10.2g 13.9g 673mg 1.7g おかず 618kcal 40.2g 31.4g 43.6g 2119mg 5.4g 819kcal 47.6g 38.4g	表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表	★ 3 15 15 2 15 2 15 2 15 2 15 2 15 2 15 2	0g ード焼き テー んも煮 ペーズ和え ・キャベツ) おかず 267kcal 14. 7g 18. 4g 9. 2g 594mg 1. 5g おかず 632kcal 39. 1g 32. 6g 45. 1g 2163mg 5. 5g 831kcal 47. 0g 39. 6g 73. 3g	乳麦麦 麦 卵乳麦 19.8g 19.2g 64.1g 822mg 2.1g ご飯汁物セット 1414kcal 55.2g 36.3g 209.2g 2783mg 7.0g 1613kcal 63.1g 43.3g 2859mg	★ ブリン 15 まり 16	のg 醤油焼 テー こま和え こまわえ こまわえ ことがず 261kcal 19.6g 14.8g 12.3g 745mg 1.9g こまかず 634kcal 39.4g 31.4g 48.4g 1973mg 5.0g 831kcal 47.1g 38.4g 76.2g 2049mg	表 乳麦 影表 表 表 517kcal 24.9g 15.5g 67.5g 917mg 2.3g 2.3g 2.3g 2.14.4g 2599mg 6.6g 1620kcal 64.1g 41.8g

※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、 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。

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

(カロリー1440調整食) 週間献立表

						-								
	5月5日(月)		6日(火)		7日(水)		8日(木	(.))	
	品名	アレルゲン	品ź	名	アレルゲン	品ź	各	アレルゲン	品名	<u> </u>	アレルゲン	品	名	アレルゲン
	★ごはん120g 野菜笹かまぼこ 卵 大豆と椎茸の煮物 麦 菜の花のツナごま和え 麦		★ごはん120g 白菜とがんもの煮物 高野豆腐の洋風炒り煮 蒸し鶏のおかか和え		乳麦え	★ ごはん120g 鶏肉と玉ねぎの黒酢あん コンニャクの辛味炒め ブロッコリーのゴマ和え		乳麦落	★ごはん120 大豆の洋風 竹輪のごま	はん120g D洋風五目煮 乳麦		★ごはん120g ミートインオムレツ マカロニと法蓮草のソテー 中華キャベツ		卵麦 乳麦 麦
朝食	ボかず エネルギー 206kcal たんぱく質 14.4g 脂質 9.8g 炭水化物 17.2g ナトリウム 601mg 食塩相当量 1.5g	17. 7g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量		16.9g 9.0g 52.1g 781mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量		13.0g 7.8g 55.9g 591mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量		14.3g 5.8g 60.9g 733mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量		ご飯セット 345kcal 10.0g 6.7g 59.3g 489mg 1.2g
昼食	★ごはん120g 豚ロースの玉ねぎソース さつま揚の味噌炒め 和風ポトフ	卵麦落 乳麦	★ごはん12 鶏肉のマーマ オニオンソ 油揚げの玉 ひじきとごぼ	マレード煮 テー 子とじ	乳麦 卵麦 麦	★ごはん12 サワラの蒸 ピーマン 鶏と蓮根の マリーネサ	し煮 テー ピリ辛煮	麦 卵乳麦	★ごはん120 えび団子の! キャベツと豚咚 菜の花としめ	炊き合せ の味噌炒め	麦麦	★ごはん12 ポークチャ ブロッコリ 切干大根の	ップ 一の煮物	
K	ボカボ エネルギー 246kcal たんぱく質 12.8g 脂質 12.2g 炭水化物 18.9g ナトリウム 671mg 食塩料1190g	16. 1g 12. 7g 60. 8g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	1. 7g	15.8g 13.3g 56.0g 669mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食性割190g	おかず 262kcal 16.7g 13.9g 15.7g 856mg 2.2g	20.0g 14.4g 57.6g 857mg 2.2g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかず 197kcal 13.4g 8.9g 16.9g 837mg 2.1g	16.7g 9.4g 58.8g 838mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食性期190g	おかず 221kcal 13.1g 10.4g 18.7g 740mg 1.9g	ご飯セット 414kcal 16.4g 10.9g 60.6g 741mg
間食	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ:	200σ	◎牛乳180g ◎りんご15			◎牛乳180g ◎キウイフ	ار 11		◎牛乳180g ◎オレンジ	200σ	◎牛乳180g ◎グレープ		200g	
夕食	★ごはん120g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん ブロッコリー 白菜と挽肉の旨煮 法蓮草のおひたし		★ごはん12 ホッケの磯 塩枝豆 豚肉とじゃが 春雨の中華	0g 辺焼 芋の昆布煮	麦麦	★ごはん12 豚肉のお好 青菜と高野5 切干と人参0	Og み焼風 逐腐の煮物	麦麦麦	★ごはん120 鶏のマスタ・ ミックスソ ひとくちが、 大根のマヨネ)g ード焼き テー んも煮	乳麦 麦	★ごはん12 ブリのごま インゲンソ 炒り豆腐 蒸 _{し鶏と小松菜}	Og 醤油焼 テー	麦 乳麦 卵乳麦
食	ボかず エネルギー 187kcal たんぱく質 11.6g 脂質 9.4g 炭水化物 16.0g ナトリウム 801mg 食塩相当量 2.0g	14. 9g 9. 9g 57. 9g 802mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	9.6g 17.2g 730mg	17.8g 10.1g 59.1g 731mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量		17.1g 10.7g 55.8g 674mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかず 267kcal 14.7g 18.4g 9.2g 594mg 1.5g	18.0g 18.9g 51.1g 595mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量		ご飯セット 454kcal 22.9g 15.3g 54.2g 746mg 1.9g
	ボかず エネルギー 639kcal たんぱく質 38.8g 脂質 31.4g 炭水化物 52.1g ナトリウム 2073mg 食塩相当量 5.2g	1218kcal 48.7g 32.9g 177.8g 2076mg	エネルギー たんぱく質		50. 5g 32. 4g 167. 2g 2181mg	エネルギー たんぱく質	おかず 618kcal 40.2g 31.4g 43.6g 2119mg 5.4g	50.1g 32.9g 169.3g 2122mg	エネルギー たんぱく質	おかず 632kcal 39.1g 32.6g 45.1g 2163mg 5.5g	1211kcal 49.0g 34.1g 170.8g 2166mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかず 634kcal 39.4g 31.4g 48.4g 1973mg 5.0g	ご飯セット 1213kcal 49.3g 32.9g 174.1g 1976mg 5.0g
計(間食込)	エネルギー 836kcal たんぱく質 46.5g 脂質 38.4g 炭水化物 79.9g ナトリウム 2149mg 食塩相当量 5.4g 立は予告無く変更する	1415kcal 56.4g 39.9g 205.6g 2152mg 5.4g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	817kcal 46.7g 38.0g 73.4g 2252mg	1396kcal 56. 6g 39. 5g 199. 1g 2255mg	エネルギー たんぱく質		1398kcal 57. 5g 39. 9g 198. 2g 2199mg 5. 6g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	831kcal 47. 0g 39. 6g 73. 3g 2239mg 5. 7g	1410kcal 56.9g 41.1g 199.0g 2242mg 5.7g	エネルギー たんぱく質	831kca1 47. 1g 38. 4g 76. 2g 2049mg 5. 2g	1410kcal 57. 0g 39. 9g 201. 9g 2052mg 5. 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。

※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、 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。

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

(たんぱく40g調整食) 週間献立表

	5月5日(月) 5月6日(火)						5 E	7日(水)	5 E	8日(木)	5 E	•)	
	品名		アレルゲン	品		アレルゲン	品:		_	品ź		<u> </u>	品ź	<mark>9日(金</mark>	アレルゲン
_	# ごはん150		アレルケン	<u></u> ★ごはん15		アレルケン			アレルゲン	☆ごはん15		アレルゲン			アレルケン
	★こはん150		卵乳麦	★こはん13 揚げ豆腐の		麦	★ こはん13 じゃが芋とほうれ		 ±	★ こはん13		 乳麦	★ こ はん 13 揚げ真丈の柚子		加丰
	スイートパ		丱孔 友	扬い豆腐の チンゲン菜		友 乳麦	数の野菜あ		麦麦	サスと麩の		1孔友 乳麦落	大豆と人参		麦
	切干大根煮		麦	ジャガ芋の洋		乳麦 乳麦	春雨のマヨネ			キャベツと卵の塩		乳支浴 卵乳麦	きんぴられ		麦
	9) 1 X IX M		~	コンニャクの			11110		31-71-52			31-76-52		, o = , o	~
						1,02,1									
朝		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
食	エネルギー	278kcal		エネルギー			エネルギー	274kcal		エネルギー			エネルギー	282kcal	
	たんぱく質	7. 8g	11. 9g	たんぱく質			たんぱく質	5. 0g		たんぱく質		12.5g	たんぱく質	10. 2g	14. 3g
	脂質 炭水化物	10. 7g 36. 9g	11.3g 89.7g	脂質 炭水化物	11.6g 28.7g		脂質 炭水化物	15. 0g 29. 1g	15.6g 81.9g	脂質 炭水化物	17. 0g 24. 3g	17.6g 77.1g	脂質 炭水化物	13. 4g 30. 7g	14. 0g 83. 5g
	ナトリウム	568mg	569mg	ナトリウム	512mg		ナトリウム	547mg	548mg	ナトリウム	572mg	573mg	ナトリウム	568mg	569mg
	カリウム	482mg	543mg	カリウム	536mg	597mg	カリウム	369mg		カリウム	234mg	295mg	カリウム	664mg	725mg
	リン	119mg	184mg	リン	105mg	170mg	リン	80mg		リン	84mg	149mg	リン	175mg	240mg
	食塩相当量	,,	1.4g	食塩相当量		1.3g	食塩相当量		1.4g	食塩相当量		1.5g	食塩相当量	1.4g	1.4g
	★ ごはん150	_		★ごはん15	0g	L.	★ごはん15	•	l <u>.</u>	★ ごはん15			★ごはん15	0g	l_
	カレイのカ うま塩キャ		± <i>t</i> .	肉じゃが ナスの挽肉	wh th	麦	鶏肉とれんこ インゲンソ			ひじきと野菜の豆は人参グラッ			鶏の甘酢煮 オニオンソ	_	麦
	しめじのバター	-	麦か 乳麦	ひじきのご	がめ tマコ和ラ	乳麦	キャベツとザ		乳麦			乳麦	<i>ヘ</i> ー <i>ヘ</i> ノ ノ ジャガ芋の	-	乳麦 乳麦
	さつま芋のマッ			0.05005	K \ 111/L	别和女	大根のピリッと相		ПП	マセドニア	ンサラダ	[交 卵	春雨のサラ		卵
	2 - 50 , 10 - 7		31-70-50						21.	' - ' '	- , , ,	212			ا ا
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	309kcal		エネルギー	406kcal		エネルギー	360kcal		エネルギー		598kcal		373kcal	
	たんぱく質	10.8g	14. 9g	たんぱく質			たんぱく質	13. 5g		たんぱく質	8. 7g	12.8g	たんぱく質	10. 0g	14. 1g
	脂質 炭水化物	13. 4g 35. 2g	14. 0g 88. 0g	脂質 炭水化物	31. 2g 21. 1g		脂質 炭水化物	25. 6g 17. 1g	26. 2g 69. 9g	脂質 炭水化物	24. 4g 22. 8g	25. 0g 75. 6g	脂質 炭水化物	23. 9g 27. 4g	24. 5g 80. 2g
	灰水 10 初 ナトリウム	419mg	420mg	灰水 化物 ナトリウム	789mg		ナトリウム	725mg	726mg	サトリウム	644mg	645mg	ナトリウム	687mg	688mg
	カリウム	529mg	590mg	カリウム	627mg	688mg	カリウム	631mg	692mg	カリウム	459mg	520mg	カリウム	382mg	443mg
	リン	156mg		リン	131mg	196mg	リン	183mg		リン	93mg	158mg	リン	103mg	168mg
	食塩相当量	1. 1g	1. 1g	食塩相当量	2. 0g	2. 0g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g
			1.15			2. 05						1. 05			1.75
間食	◎黄桃(缶)	75g	1. 1. 18	◎みかん(台	[] 75g	2.05	◎パイナッ	ブル(缶)	75g	◎黄桃(缶)	75g	1. VS	◎みかん(台	[) 75g	1.75
間食	◎黄桃(缶) ★ごはん150	75g 0g		◎みかん(台 ★ごはん15	₽) 75g 0g		◎パイナッ ★ごはん15	プル(缶) 0g	75g	◎黄桃(缶) ★ごはん15	75g		◎みかん(台 ★ごはん15	են) 75g 0g	1
間食	◎黄桃(缶) ★ごはん150 豚肉のお好。	75g 0g	麦	◎みかん(台 ★ごはん15 ヤンニョム	E) 75g 0g チキン風	麦	◎パイナッ ★ごはん15 白身魚の竜	ブル(缶) 0g 田揚	75g 麦	◎黄桃(缶) ★ごはん15 肉野菜炒め	75g 0g	麦	◎みかん(台 ★ごはん15 クリーム煮込み	日) 75g 0g チハンバーグ	乳麦
間食	◎黄桃(缶) ★ごはん150	75g 0g み焼風		◎みかん(台 ★ごはん15 ヤンニョム スパソテー 野菜の味噌	G) 75g 0g チキン風 煮込み		◎パイナッ ★ごはん15 白身魚の竜 きのこあん さつま芋の	プル(缶) 0g 田揚 レモン煮	75g 麦 麦 麦	◎黄桃(缶) ★ごはん15	75g 0g カレー煮	麦乳麦	◎みかん(台 ★ごはん15	E) 75g 0g ⊁ハンバーグ の甘露煮	乳麦
間食	◎黄桃(缶) ★ごはん150 豚肉のお好。 けんちん煮	75g 0g み焼風	麦麦	◎みかん(台 ★ごはん15 ヤンニョム スパソテー	G) 75g 0g チキン風 煮込み	麦乳麦	◎パイナッ ★ごはん15 白身魚の竜 きのこあん	プル(缶) 0g 田揚 レモン煮	75g 麦 麦 麦	◎黄桃(缶) ★ごはん15 肉野菜炒め ジャガ芋の	75g 0g カレー煮	麦乳麦	◎みかん(台 ★ごはん15 クリーム煮込み ふきと人参	E) 75g 0g ⊁ハンバーグ の甘露煮	乳麦麦
間食	◎黄桃(缶) ★ごはん150 豚肉のお好。 けんちん煮	75g 0g み焼風 トサラダ	麦麦卵	◎みかん(台 ★ごはん15 ヤンニョム スパソテー 野菜の味噌	E) 75g Og チキン風 煮込み び和え	麦 乳麦 麦 卵麦	◎パイナッ ★ごはん15 白身魚の竜 きのこあん さつま芋の	プル(缶) Og 田揚 レモン煮 ロニサラダ	75g 麦 麦 麦 麦 麦 夏 卵乳麦	◎黄桃(缶) ★ごはん15 肉野菜炒め ジャガ芋の	75g 0g カレー煮 ま酢和え	麦 乳麦 麦	◎みかん(台 ★ごはん15 クリーム煮込み ふきと人参	G) 75g Og ⊁ハンバーグ の甘露煮 ダ	乳麦 麦 卵乳麦
間食	◎黄桃(缶) ★ごはん150 豚肉のお好 けんちん煮 さっぱりポテ	75g 0g み焼風 トサラダ おかず	麦麦卵のご飯セット	◎みかん(f ★ごはん15 ヤンニョム スパソテー 野菜の味噌 青菜のわさ	G) 75g Og チキン風 煮込み び和え おかず	麦 乳麦 麦 卵麦 ご飯セット	◎パイナッ ★ごはん15 白身魚の竜 きのこあん さつま芋の ミックスマカ	プル(缶) Og 田揚 レモン煮 ロニサラダ	75g 麦麦 麦 卵乳麦 ご飯セット	◎黄桃(缶) ★ごはん15 肉野菜炒め ジャガ芋の ごぼうのご	75g 0g カレー煮 ま酢和え	麦乳麦麦	◎みかん(台 ★ごはん15 クリーム煮込み ふきと人参 コーンサラ	G) 75g Og サハンバーグ の甘露煮 ダ	乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット
間食夕食	◎黄桃(缶) ★ごはん155 豚肉のお好 けんちん煮 さっぱりポラ	75g 0g み焼風 - トサラダ おかず 408kcal	麦 麦 卵 ご飯セット 651kcal	◎みかん(f ★ごはん15 ヤンニョム スパソテー 野菜の味噌 青菜のわさ	G) 75g 0g チキン風 煮込み び和え おかず 333kcal	麦 乳麦 麦 卵麦 ご飯セット 576kcal	◎パイナッ ★ごはん15 白身魚の竜 きのこあん さつま芋の ミックスマカ	ブル(缶) Og 田揚 レモン煮 ロニサラダ おかず 325kcal	75g 麦 麦 麦 麦 要 卵乳麦 ご飯セット 568kcal	◎黄桃(缶) ★ごはん15 肉野菜炒め ジャガ芋の ごぼうのご	75g 0g カレー煮 ま酢和え おかず 335kcal	麦 乳麦 麦 ご飯セット 578kcal	◎みかん(台 ★ごはん15 クリーム煮込み ふきと人参 コーンサラ	G) 75g Og パハンバーグ の甘露煮 ダ おかず 326kcal	乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 569kcal
間とのクロークの	◎黄桃(缶) ★ごはん150 豚肉のお好けんちん煮 さっぱりポラ	75g 0g み焼風 -トサラダ おかず 408kcal 9.0g	麦 麦 卵 ご飯セット 651kcal 13.1g	◎みかん(行 ★ごはん15 ヤンニョム スパソテー 野菜のわさ エネルギー たんぱく質	后) 75g 0g チキン風 煮込み び和え おかず 333kcal 12.6g	麦 乳麦 麦 卵麦 ご飯セット 576kcal 16.7g	◎パイナッ ★ごはん15 白身魚のま きのますの ミックスマカ エネルギー たんぱく質	ブル(缶) Og 田揚 レモン煮 ロニサラダ おかず 325kcal 12.5g	75g 麦 麦 麦 卵乳麦 <u>ご飯セット</u> 568kcal 16.6g	◎黄桃(缶) ★ごはん15 肉野菜ガサの ごぼうのご エネルギー たんぱく質	75g 0g カレー煮 ま酢和え 335kcal 9.8g	麦 乳麦 麦 ご飯セット 578kcal 13.9g	◎みかん(台 ★ごはん15 クリーム煮込み ふきと人参 コーンサラ エネルギー たんぱく質	G) 75g 0g サハンバーグ の甘露煮 ダ おかず 326kcal 7.8g	乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 569kcal 11.9g
問との名のでは、「おおい」のでは、「は、「は、「は、「は、「は、「は、「は、「は、「は、「は、「は、「は、「は	◎黄桃(缶) ★ごはん15 豚肉のお好 けんちん煮 さっぱりポラ エネルギー 上んぱく質 脂質	75g 0g み焼風 - トサラダ おかず 408kcal	麦 麦 卵 ご飯セット 651kcal	◎みかん(f ★ごはん15 ヤンニョム スパソテー 野菜の味噌 青菜のわさ	G) 75g 0g チキン風 煮込み び和え おかず 333kcal	麦 乳麦 麦 卵麦 ご飯セット 576kcal 16.7g 17.8g	◎パイナッ ★ごはん15 白身魚の竜 きのこあん さつま芋の ミックスマカ	ブル(缶) Og 田揚 レモン煮 ロニサラダ おかず 325kcal	75g 麦 麦 麦 卵乳麦 <u>ご飯セット</u> 568kcal 16.6g 14.5g	◎黄桃(缶) ★ごはん15 肉野菜ガラのご ジャぞうのご エネルばく 脂質	75g 0g カレー煮 ま酢和え おかず 335kcal	麦 乳麦 麦 ご飯セット 578kcal	◎みかん(台 ★ごはん15 クリーム煮込み ふきと人参 コーンサラ	G) 75g Og パハンバーグ の甘露煮 ダ おかず 326kcal	乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 569kcal
り食り	◎黄桃(缶) ★ごはん15 豚肉のちんが けんぱりポラ エネルぱく質 上が質 ボットリウム	75g 0g み焼風 ・トサラダ 408kcal 9.0g 28.8g 26.4g 630mg	麦 麦 卵 <u>ご飯セット 651kcal 13.1g 29.4g 79.2g 631mg</u>	◎みかは15 ★では15 ヤンパッのの ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	后) 75g 0g チキン風 煮込み び和え 333kcal 12.6g 17.2g 31.1g 851mg	麦 乳麦 駅麦 ご飯セット 576kcal 16.7g 17.8g 83.9g 852mg	◎パイナッ ★ご魚の15 白身のまえマックス エネルば ボー質 大小間 ボー質 大小リウム	ブル(缶) Og 田揚 レモン煮 ロニサラダ おかず 325kcal 12.5g 13.9g 36.5g 487mg	75g 麦麦麦 麦麦 野乳麦 ご飯セット 568kcal 16.6g 14.5g 89.3g 488mg	◎黄桃(缶)★ごはん15肉野では、水のでは、水のでは、水のでは、水のでは、水のでは、水のでは、水のでは、水の	75g 0g カレー煮 ま酢和え 335kcal 9.8g 18.4g 31.5g 656mg	麦 乳麦 麦 ご飯セット 578kcal 13.9g 19.0g 84.3g 657mg	◎みかん(台 ★ごはん15 クリーム表込み ふきとンサラ エネルばく 脂炭水化物 ナトリウム	G) 75g 0g サハンバーグ の甘露煮 ダ 326kcal 7.8g 20.6g 24.4g 687mg	乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 569kcal 11.9g 21.2g 77.2g 688mg
11 夕食	● 黄桃(缶) ★はん15 豚肉のちんぱりポラ エネルぱく エネルぱく ガリウム カリウム カリウム	75g 0g み焼風 トサラダ 408kcal 9.0g 28.8g 26.4g 630mg 608mg	麦麦 麦 卵 651kcal 13.1g 29.4g 79.2g 631mg 669mg	◎みかは15 ヤンパスの 東では、 マスパスのの 大きなのの 大きなである。 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、	日 75g 0g チキン風 煮込み び和え 333kcal 12.6g 17.2g 31.1g 851mg 497mg	麦 乳麦 卵麦 ご飯セット 576kcal 16. 7g 17. 8g 83. 9g 852mg 558mg	◎パイナル15 白きのつまスマールは エネルは エネルば エネルば ボーリウム カリウム	ブル(缶) Og 田揚 レモン煮 ロニサラダ おかず 325kcal 12.5g 13.9g 36.5g 487mg 540mg	75g 麦麦麦 麦野乳麦 ご飯セット 568kcal 16.6g 14.5g 89.3g 488mg 601mg	◎黄桃(缶)★ご野ャぼ本ご野ャばエたん質がよりエたんでボルリウム	75g 0g カレー煮 ま酢和え 335kcal 9.8g 18.4g 31.5g 656mg 552mg	麦 乳麦 麦 ご飯セット 578kcal 13.9g 19.0g 84.3g 657mg 613mg	 ○みかん(台) ★ クリーム とうりょう とうり とうりょう とうり とうり とうり とうり とうり とうり とうり とうり とうり とう	日) 75g 0g パンバーグ の甘露煮 ダ おかず 326kcal 7.8g 20.6g 24.4g 687mg 478mg	乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 569kcal 11.9g 21.2g 77.2g 688mg 539mg
り食り	● 黄桃(缶) ★ごはん150 豚肉んぱりがある。 エネん質が、ボーリウム カンカーリン	75g 0g み焼風 トサラダ 408kcal - 9. 0g - 28. 8g - 26. 4g - 630mg - 608mg - 121mg	麦 麦 卵 651kcal 13.1g 29.4g 79.2g 631mg 669mg 186mg	◎みかは15 ★マンパ東京 マンパ東京の ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	后) 75g 0g のg チキン風 煮込み び和え 333kcal 12 6g 17.2g 31.1g 851mg 497mg 137mg	麦乳麦 東 東 変 変 <u>ご飯セット</u> 576kcal 16.7g 17.8g 83.9g 852mg 558mg 202mg	◎パイは魚こまった脂炭ナリウム 大りののカーで質がよりのカーで質がよりのカーでである。 エたん質がよりウムーで質がある。 エたのでは、一質がありたりのようでは、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	ブル(缶) Og 田揚 レモン煮 ロニサラダ おかず 325kcal 12.5g 13.9g 36.5g 487mg 540mg 201mg	75g 麦麦麦 麦 野乳麦 ご飯セット 568kcal 16.6g 14.5g 89.3g 488mg 601mg 266mg	◎黄桃(缶)★ご野ャぼ本ご野ャばエたん質がよりエたん質がよりカリン	75g 0g カレー煮 ま酢和え 335kcal 9.8g 18.4g 31.5g 656mg 552mg 141mg	麦乳麦 麦 578kcal 13.9g 19.0g 84.3g 657mg 613mg 206mg	◎みでは、 かいは、 かいし、 のかいし、 かいし、 かいし、 かいし、 でいっと	G) 75g Og サハンバーグ の甘露煮 ダ 326kcal - 7.8g - 20.6g - 24.4g - 687mg - 478mg - 126mg	乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 569kcal 11.9g 21.2g 77.2g 688mg 539mg 191mg
10000000000000000000000000000000000000	● 黄桃(缶) ★はん15 豚肉のちんぱりポラ エネルぱく エネルぱく ガリウム カリウム カリウム	75g 0g み焼風 トサラダ 408kcal - 9. 0g - 28. 8g - 26. 4g - 630mg - 608mg 121mg 1. 6g	麦 麦 卵 651kcal 13.1g 29.4g 79.2g 631mg 669mg 186mg 1.6g	◎みかは15 ヤンパスの 東では、 マスパスのの 大きなのの 大きなである。 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、	后) 75g 0g のg チキン風 煮込み び和え 333kcal 12 6g 17.2g 31.1g 851mg 497mg 137mg 2.2g	麦乳麦 東 東 デ 576kcal 16.7g 17.8g 83.9g 852mg 558mg 202mg 2.2g	◎ **	ブル(缶) Og 田揚 レモン煮 ロニサラダ おかず 325kcal 12.5g 13.9g 36.5g 487mg 540mg 201mg 1.2g	75g 麦麦麦 麦野乳麦 ご飯セット 568kcal 16.6g 14.5g 89.3g 488mg 601mg 266mg 1.2g	● 黄桃(缶)★ (五)★ (五)大 (75g Og カレー煮 ま酢和え 335kcal 9.8g 18.4g 31.5g 656mg 552mg 141mg 1.7g	麦乳麦 麦 ご飯セット 578kcal 13.9g 19.0g 84.3g 657mg 613mg 206mg 1.7g	 ○みかん(台) ★ クリーム とうりょう とうり とうりょう とうり とうり とうり とうり とうり とうり とうり とうり とうり とう	G) 75g Og かハンバーグ の甘露煮 ダ 326kcal - 7. 8g - 20. 6g - 24. 4g - 687mg - 478mg - 126mg - 1. 7g	乳麦 麦 卵乳麦 569kcal 11.2g 77.2g 688mg 539mg 191mg 1.7g
り り り り り り り り り り り り り り り り り り り	● 黄桃(缶) ★ごはん150 豚肉んぱりがある。 エネん質が、ボーリウム カンカーリン	75g Og Og み焼風 トサラダ 408kcal 9. Og 28. 8g 26. 4g 630mg 608mg 121mg 1. 6g おかず	麦麦 麦 卵 651kcal 13.1g 29.4g 669mg 186mg 1.6g	◎みかには ★ごニンツスの マンパスのの 本ンパスのの 大大のでである。 本では、 本では、 本では、 本では、 本では、 でである。 本では、 でである。 でである。 でである。 でである。 できる。	后) 75g 0g 7キン風 煮込み び和え おかず 333kcal 12.6g 17.2g 31.1g 851mg 497mg 137mg 2.2g	麦 乳麦 野麦 卵麦 ご飯セット 576kcal 16.7g 17.8g 83.9g 852mg 558mg 202mg 2.2g	◎パイは魚こまって、 ・ は かっと また に で かった で がった かった で がった で がった で がった で で かった で で で で で で で で で で で で で で で で で で で	ブル(缶) Og 田揚 レモン煮 ロニサラダ おかず 325kcal 12.5g 13.9g 36.5g 487mg 540mg 201mg 1.2g	75g 麦麦麦 野乳麦 ご飯セット 568kcal 16.6g 14.5g 89.3g 488mg 601mg 266mg 1.2g	◎ 黄桃(缶) ★ご野ャぼ 水は菜ガう ルぱく エたん質水リウム リカリン相 大カリン相 ・ カリン ・ カリカン ・ カリカ ・ カリカン ・ カリカン ・ カリカン ・ カリカン ・ カリカン ・ カリカン ・ カリカン ・ カリカ ・ カリカン ・ カリカン ・ カリカン ・ カリカン ・ カリカン ・ カリカン ・ カリカン ・ カリカ ・ カリカン ・ カリカ ・ カリ	75g Og カレー煮 ま酢和え 335kcal 9.8g 18.4g 31.5g 656mg 552mg 141mg 1.7g	麦乳麦 麦 ご飯セット 578kcal 13.9g 19.0g 84.3g 657mg 613mg 206mg 1.7g	◎みでは、 かでは、 かいし、 かいし、 かいし、 かいし、 かいし、 をといいし、 でいっといいいし、 でいっといいし、 でいっといいし、 でいっといいし、 でいっといいし、 でいっといいし、 でいっといいし、 でいっといいし、 でいっといいし、 でいっといいし、 でいっといいし、 でいっといいいいいいいいいいいいいいいいいいいいいいいいいいいいいいいいいいい	日 75g 0g かい 75g 0g かい 75g のは のは露煮 ダ 326kcal 7.8g 20.6g 24.4g 687mg 478mg 126mg 1.7g おかず	乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 569kcal 11.9g 21.2g 77.2g 688mg 539mg 191mg 1,7g
間 夕食 タ食	● 黄桃(缶) ★ではん150 下肉のちぱりポーク エネんぱ、ボーク エネんぱ、ボーク エネんぱ、ボーク カン塩 カン塩 カン塩 カンリン はいりん カンリン はいりん カンリン はいりん カンリン はいりん カンリン はいりん カンリン はいりん カンリン はいりん カンリン はいりん カンリン はいりん カンリン はいりん カンリン はいりん カンリン はいりん カンリン はいりん カンリン はいりん カンリン はいりん カンリン はいりん カンリン はいりん カンリン はいりん カンリン カンリ カンリ	75g 0g 75g み焼風 トサラダ 408kcal 9.0g 28.8g 26.4g 630mg 608mg 121mg 1.6g おかず 995kcal	麦麦 麦 卵 651kcal 13.1g 29.4g 79.2g 631mg 669mg 1.6g 1.6g 1.724kcal	◎みかは15 ★マンパ東京 マンパ東京の ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	后) 75g 0g のg チキン風 煮込み び和え おかず 333kcal 12.6g 17.2g 31.1g 851mg 497mg 137mg 2.2g おかず 978kcal	麦乳麦 果麦 卵麦 ご飯セット 576kcal 16. 7g 17. 8g 83.9g 852mg 558mg 202mg 2.2g ご飯セット	◎ **	ブル(缶) Og 田揚 レモン煮 ロニサラダ おかず 325kcal 12.5g 13.9g 36.5g 487mg 540mg 201mg 1.2g	75g 麦麦麦 野乳麦 ご飯セット 568kcal 16.6g 14.5g 89.3g 488mg 601mg 266mg 1.2g ご飯セット	● 黄桃(缶)★ (五)★ (五)大 (75g Og カレー煮 ま酢和え 335kcal 9.8g 18.4g 31.5g 656mg 552mg 141mg 1.7g	表 乳麦 麦 ご飯セット 578kcal 13.9g 19.0g 84.3g 657mg 613mg 206mg 1.7g 二飯セット	◎みでは、 かいは、 かいし、 のかいし、 かいし、 かいし、 かいし、 でいっと	日 75g 0g かい 75g 0g かい 75g のは のは露煮 ダ 326kcal 7.8g 20.6g 24.4g 687mg 478mg 126mg 1.7g おかず	乳麦 麦 卵乳麦 569kcal 11.2g 77.2g 688mg 539mg 191mg 1.7g
り り り り り り り り り り り り り り り り り り り	● 黄桃(缶) ★はん150 豚んぱいかっぱいがった。 エネんぱいかった。 エネんぱいかった。 エネんぱいかった。 エネんぱいかった。 エネんぱいかった。 エネんぱいかった。 エネんぱいかった。 エネんぱいかった。 エネんぱいかった。 エネんぱいがった。 エんぱいがった。	75g 0g 75g 75g 75g 75g 75g 75g 75g 75g 75g 75	麦 麦 卵 651kcal 13.1g 29.4g 79.2g 631mg 669mg 1.6g 1.6g 1724kcal 39.9g 54.7g	◎みかは15ムー ★マンパののの ・ボンパー ・ボン ・ボンパー ・ボンパー ・ボンパー ・ボン ・ボンパー ・ボン ・ボン ・ボン ・ボン ・ボン ・ボン ・ボン ・ボン	后) 75g 0g 0g チキン風 煮込み び和え おかず 333kcal 12.6g 17.2g 351mg 497mg 137mg 2.2g おかず 978kcal 28.8g 60.0g	表 乳麦 多 多 576kcal 16. 7g 17. 8g 83. 9g 8558mg 202mg 2. 2g 202mg 1707kcal 41. 1g 61. 8g	◎パイナル15 白きのつう ・ エたん質 化リウム ・ サールば ・ 大力リン塩相 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	ブル(缶) Og 田揚 レモン煮 ロニサラダ おかず 325kcal 12.5g 13.9g 36.5g 487mg 540mg 20mg 1.2g おかず 959kcal 31.0g 54.5g	75g 麦 麦 麦 野乳麦 ご飯セット 568kcal 16.6g 14.5g 89.3g 488mg 601mg 266mg 1.2g ご飯セット 1688kcal 43.3g 56.3g	◎ 黄桃(缶) ★野ャぼ 本野ャぼ エネん質 化リウム エネルば 大カリン 塩 ボーリウム 当 エネルば 大カリン は エネルば 大カリン は エネルば 大カリン は 大力リン は 大力リン は 大力リン は に に に に に に に に に に に に に	75g 0g カレー煮 ま酢和え 335kcal 9.8g 18.4g 315.5g 656mg 552mg 141mg 1.7g おかず 972kcal 26.9g 59.8g	表 乳麦 麦 2000 578kcal 13.9g 19.0g 84.3g 657mg 613mg 206mg 1.7g 206mg 1.7g 206ty 1701kcal 39.2g 61.6g	● 本の は は かっと	日) 75g 0g 0g →ハンバーグ の甘露煮 ダ おかず 326kcal 7.8g 20.6g 24.4g 687mg 478mg 126mg 1.7g おかず 981kcal 28.0g 57.9g	乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 569kcal 11.9g 21.2g 77.2g 688mg 539mg 191mg 1.7g 二飯セット 1710kcal 40.3g 59.7g
食 合	● 黄桃(缶) ★ はん150 大肉のちぱりがます。 エたん質 化リウム 当量 エんの質 水のウム 当量 エスム質 水のウム 当量 エスム質 水のウム 当量 エスム質 水のウム 当量 大力 リカリカ 大力	75g 0g 75g 0g み焼風 トサラダ 408kcal 9.0g 28.8g 26.4g 630mg 608mg 1.6g おかず 995kcal 27.6g 52.9g 98.5g	麦麦 麦 卵 651kcal 13.1g 29.4g 79.2g 631mg 669mg 1.6g 二飯セット 1724kcal 39.9g 54.7g 256.9g	◎みかは15ムー ★マンパのの ・マンパののの ・エンパののの ・エスルは ・エスに ・エるに ・エるに ・エるに ・エるに ・エるに ・エるに ・エるに ・エるに ・エるに ・エるに ・エるに ・エるに ・エるに ・エるに ・エるに ・エる	話かず 333kcal 12.6g 17.2g 31.1g 851mg 497mg 137mg 2.2g おかず 978kcal 28.8g 60.0g 80.9g	表 乳麦 多 多 576kcal 16. 7g 17. 8g 83. 9g 8558mg 202mg 2. 2g 1707kcal 41. 1g 61. 8g 239. 3g	◎パイナル15 ・	プル(缶) Og 田揚 レモン煮 ロニサラダ 325kcal 12.5g 13.9g 36.5g 487mg 540mg 201mg 1.2g おかず 959kcal 31.0g 54.5g 82.7g	75g 麦 麦 麦 麦 野乳麦 ご飯セット 568kcal 16.6g 14.5g 89.3g 488mg 601mg 266mg 1.2g 1688kcal 43.3g 56.3g 241.1g	◎ 黄 (75g 0g カレー煮 ま酢和え 335kcal 9.8g 18.4g 31.5g 656mg 552mg 141mg 1.7g おかず 972kcal 26.9g 59.8g 78.6g	表 乳麦 麦 2000 578kcal 13.9g 19.0g 84.3g 657mg 613mg 206mg 1.7g 206mg 1.7g 206ty 1701kcal 39.2g 61.6g 237.0g	 ○みごしている ○のようにはないる <	日) 75g 0g 0g →ハンバーグ の甘露煮 ダ おかず 326kcal 7.8g 20.6g 24.4g 687mg 478mg 1.7g おかず 981kcal 28.0g 57.9g 82.5g	乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 569kcal 11.9g 21.2g 77.2g 68.8m 53.9mg 19.1mg 1.7g 二飯セット 1710kcal 40.3g 59.7g 240.9g
食 合	● 黄桃(缶) ★ はん150 大肉のちぱりポース ボスルポース ボスルポース ボスルポース ボスルポース ボスルポース ボスルポース ボスルポース ボスルポース ボスルポース ボスルポース ボスルポース ボスルポース ボスルポース ボスルポース ボスルポース ボスルポース ボスルポース ボスルボスルポース ボスルボスルボス ボス ボスルボス ボスルボス ボスルボス ボスルボス ボスルボス ボスルボス ボスルボス ボスルボス ボスルボス ボスルボス ボスルボス ボスルボス ボスルボス ボスルボス ボスルボス ボスルボス ボスルボス ボス ボス ボス ボス ボス ボス ボス ボス ボス	75g 0g 75g 0g み焼風 トサラダ おかず 408kcal 9.0g 28.8g 26.4g 630mg 1.1mg 1.6g おかず 995kcal 27.6g 52.9g 98.5g 1617mg	麦麦 麦 卵 651kcal 13.1g 29.4g 79.2g 631mg 669mg 186mg 1.6g 1724kcal 39.9g 54.7g 256.9g 1620mg	◎みごいかには、	話かず 333kcal 12.6g 17.2g 351mg 497mg 497mg 137mg 2.2g おかず 978kcal 28.8g 60.0g 80.9g 2152mg	表 乳麦 多 多 576kcal 16. 7g 17. 8g 83. 9g 8558mg 202mg 202mg 2. 2g 200mg 41. 1g 61. 8g 239. 3g 2155mg	◎ ★白きさミ エた脂炭ナカリを塩 ストリウ は	ブル(缶) Og 田揚 レモン煮 ロニサラダ 325kcal 12.5g 13.9g 36.5g 487mg 540mg 540mg 1.2g おかず 959kcal 31.0g 54.5g 82.7g 1759mg	75g 麦 麦 麦 麦 野乳麦 ご飯セット 568kcal 16.6g 14.5g 89.3g 488mg 601mg 266mg 1.2g ご飯セット 1688kcal 43.3g 56.3g 241.1g 1762mg	◎ 黄桃(缶) ★野ヤぼ エカルは 15 水野ヤぼ エカルは 15 ルポリウム 15 ルポイン 17 ルポイン 17 ルポイン 17 ルポイン 17 ルルイン 17 ルーリウム 18 エカルは 17 ルーリウム 18 エカルは 17 ルーリウム 18 エカルは 17 ルーリウム 18 エカルは 17 ルーリウム 18 エカルは 17 ルーリウム 18 エカルは 18 エ	75g Og カレー煮 ま酢和え 335kcal 9.8g 18.4g 31.5g 656mg 552mg 14.1mg 1.7g おかず 972kcal 26.9g 59.8g 78.6g 1872mg	表 乳麦 麦 2000 578kcal 13.9g 19.0g 84.3g 657mg 206mg 1.7g 206mg 1.7g 206ty 1701kcal 39.2g 61.6g 237.0g 1875mg	● ★クリー かい	日 75g 0g 0g かいブーグ の甘露煮 ダ おかず 326kcal 7.8g 20.6g 24.4g 687mg 478mg 126mg 1.7g おかず 981kcal 28.0g 57.9g 82.5g 1942mg	乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 569kcal 11.9g 21.2g 77.2g 68.8m 53.9mg 1.7g 1.7g 1.7g 1.7g 1.7g 2.00 to h
食 合	● 黄桃(缶) ★はん150 大肉のちはいかった。 ボ肉のちはいかった。 ボカッカッカー。 ボカー。 ボカー。 ボカー。 ボカー。 ボカー。 ボカー。 ・ ボカー。 ボカー。 ボカー。 ボカー。 ボカー。 ボカー。 ボカー。 ボカー。 ボカー。	75g 0g 75g 0g み焼風 ・トサラダ おかず 408kcal 9.0g 28.8g 26.4g 630mg 121mg 1.6g おかず 995kcal 27.6g 52.9g 98.5g 1617mg 1619mg	麦麦 麦 卵 651kcal 13.1g 29.4g 79.2g 631mg 186mg 1.6g 1724kcal 39.9g 54.7g 256.9g 1620mg 1802mg	◎みかは15ムー野青 エネん質 化リウム は 15ムー 関	話かず 333kcal 12.6g 17.2g 31.1g 851mg 497mg 137mg 2.2g おかず 978kcal 28.8g 60.0g 80.9g 2152mg 1660mg	表 乳麦 多 多 576kcal 16. 7g 17. 8g 83. 9g 558mg 202mg 2. 2g 20mg 2. 2g 1707kcal 41. 1g 61. 8g 239. 3g 2155mg 1843mg	◎ ★白きさま エたに質水しり 15竜んのカ	プル(缶) Og 田揚 レモン煮 ロニサラダ 325kcal 12.5g 13.9g 36.5g 487mg 540mg 201mg 1.2g おかず 959kcal 31.0g 54.5g 1759mg 1540mg	75g 麦 麦 麦 麦 野乳麦 ご飯セット 568kcal 16.6g 14.5g 89.3g 488mg 601mg 266mg 1.2g ご飯セット 1688kcal 43.3g 56.3g 241.1g 1762mg 1723mg	 ○ 黄桃(缶) ★野ヤぼ エネん質 ホトリウム エネん質 ホー質 ホー質 ホーリウム カリウム カリウム カリウム カリウム カリウム 	75g Og カレー煮 ま酢和え 335kcal 9.8g 18.4g 31.5g 656mg 552mg 141mg 1.7g おかず 972kcal 26.9g 59.8g 78.6g 1872mg 1245mg	表 乳麦 麦 2 飯セット 578kcal 13.9g 19.0g 84.3g 657mg 206mg 1.7g 206mg 1.7g 206mg 1.7g 206mg 1.7g 206mg 1.7g 206mg 1.7g 206mg 1.7g 206mg 1.7g 206mg 1.7g 206mg 1.7g 206mg 1.7g 206mg 1.7g 206mg 1.7g 207.0g 1.7g 1.7g 1.7g 1.7g 1.7g 1.7g 1.7g 1.7	● ★クリー かい	The state of the	乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 569kcal 11.9g 21.2g 77.2g 688mg 539mg 191mg 1.7g 二飯セット 1710kcal 40.3g 59.7g 240.9g 1945mg 1707mg
食 合	● 黄桃(缶) ★ はん150 大肉のちぱりポース ボスルポース ボスルポース ボスルポース ボスルポース ボスルポース ボスルポース ボスルポース ボスルポース ボスルポース ボスルポース ボスルポース ボスルポース ボスルポース ボスルポース ボスルポース ボスルポース ボスルポース ボスルボスルポース ボスルボスルボス ボス ボスルボス ボスルボス ボスルボス ボスルボス ボスルボス ボスルボス ボスルボス ボスルボス ボスルボス ボスルボス ボスルボス ボスルボス ボスルボス ボスルボス ボスルボス ボスルボス ボスルボス ボス ボス ボス ボス ボス ボス ボス ボス ボス	75g 0g 75g 0g 75g 0g み焼風 トサラダ おかず 408kcal 9.0g 28.8g 26.4g 630mg 121mg 1.6g おかず 995kcal 27.6g 52.9g 98.5g 1617mg 1619mg 396mg	麦麦 麦 卵 651kcal 13.1g 29.4g 79.2g 631mg 669mg 186mg 1.6g 1724kcal 39.9g 54.7g 256.9g 1620mg 1802mg 591mg	◎みごいかに ★マンパののの ・マンパののの ・マンパののの ・マンパののの ・アンパのの ・アンパののの ・アンパののの ・アンパののの ・アンパのの ・アンの ・アンのの ・アンのの ・アンのの ・アンのの ・アンのの ・アンの ・アンのの ・アンのの ・アンのの ・アンのの ・アンの ・アンのの ・アンのの ・アンの ・アンの ・アンの ・アンの ・アンの ・アンの ・	話かず 333kcal 12.6g 17.2g 31.1g 851mg 497mg 137mg 2.2g 578kcal 28.8g 60.0g 80.9g 2152mg 1660mg 373mg	表 乳麦 多 多 576kcal 16.7g 17.8g 83.9g 852mg 202mg 2.2g 1707kcal 41.1g 61.8g 239.3g 2155mg 1843mg 568mg	◎パンプラック 15 では、 1 では、1 では、	プル(缶) Og 田揚 レモン煮 ロニサラダ 325kcal 12.5g 13.9g 36.5g 487mg 540mg 1.2g おかず 959kcal 31.0g 54.5g 1759mg 1540mg 464mg	75g 麦 麦 麦 麦 野乳麦 ご飯セット 568kcal 16.6g 14.5g 89.3g 488mg 601mg 261mg 1.2g ご飯セット 1688kcal 43.3g 56.3g 241.1g 1762mg 1723mg 659mg	 ○ 黄化(15) 肉ジご 本野ャぼ エネん質 ルリウム エネル間 ルリウム エネル間 ルリウム エネル間 ルリウム エネル間 ルリウム エネル間 ルリウム エネル間 カリン塩 エネル間 ルリウム カリン カリン ロット ロッ	75g Og カレー煮 ま酢和え 335kcal 9.8g 18.4g 31.5g 656mg 552mg 141mg 1.7g おかず 972kcal 26.9g 59.8g 78.6g 1872mg 1245mg 318mg	表 乳麦 麦 2 1 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2	● ★クリー かい	おかず 326kcal 7.8g 20.6g 24.4g 687mg 478mg 126mg 1.7g おかず 981kcal 28.0g 57.9g 82.5g 1942mg 404mg	乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 569kcal 11.9g 21.2g 77.2g 688mg 539mg 191mg 1.7g 二飯セット 1710kcal 40.3g 59.7g 240.9g 1945mg 1707mg 599mg
食 合計	● 黄桃(缶) ★はん150 大肉のちぱりポース ボスルポース ボスルポース ボスルポース ボスルポース ボストリン塩 ボスルポース ボスルポ	75g 0g 75g 0g 75g 0g 75g 0g 75g 0g 75g 75g 75g 75g 75g 75g 75g 75g 75g 75	麦麦麦卵 651kcal 13.1g 29.4g 79.2g 631mg 669mg 1.6g	◎みごというです。 ★ヤス野東 エネん質 大カリン塩 マンパマのの ルポーク 大力リン塩 ルポーク 大力リン 相 ボーク 大力リン 相 ギーク 大力リン 相 ギーク 大力リン 相 デーク リーク エカリン は エーク は 大力リン は 大力 は 大力リン は 大力 は 大	話かず 333kcal 12.6g 17.2g 31.1g 851mg 497mg 137mg 2.2g 978kcal 28.8g 60.0g 80.9g 2152mg 1660mg 373mg 5.5g	表 乳麦 表 影表 影表 576kcal 16. 7g 17. 8g 83. 9g 852mg 202mg 2. 2g ご飯セット 1707kcal 41.1g 61. 8g 239.5mg 1843mg 568mg 568mg	◎ ★白きさま エたに質水しり 15竜んのカ	ブル(缶) Og 田揚 レモン煮 ロニサラダ おかず 325kcal 12.5g 13.9g 36.5g 487mg 540mg 201mg 1.2g おかず 959kcal 31.0g 54.5g 82.7g 1759mg 1540mg 464mg 4.4g	表表表表別乳麦 三飯セット 568kcal 16.6g 14.5g 89.3g 488mg 601mg 266mg 1.2g 三飯セット 1688kcal 43.3g 56.3g 241.1g 1762mg 1723mg 659mg 4.4g	 ○ 黄桃(缶) ★野ヤぼ エネん質 ホトリウム エネん質 ホー質 ホー質 ホーリウム カリウム カリウム カリウム カリウム カリウム 	75g Og カレー煮 ま酢和え 335kcal 9.8g 18.4g 31.5g 656mg 141mg 1.7g おかず 972kcal 26.9g 59.8g 1872mg 1245mg 318mg 4.8g	麦乳麦 三飯セット 578kcal 13.9g 19.0g 84.3g 657mg 613mg 206mg 1.7g 三飯セット 1701kcal 39.2g 61.6g 237.0g 1875mg 1428mg 513mg 4.8g	● ★クルコ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 スピーとン ルば 化リウ 相 ルば 化リウム 当 ギく 物ウム 当 一質 スペラー エカリ の 当 年 く	fi) 75g 0g 0g かハンバーグ の甘露煮 ダ おかず 326kcal 7.8g 20.6g 24.4g 687mg 478mg 126mg 1.7g 参かず 981kcal 28.0g 57.9g 82.5g 1942mg 1524mg 404mg 4.8g	乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 569kcal 11.9g 21.2g 77.2g 688mg 539mg 1.7g 1.7g 1710kcal 40.3g 59.7g 240.9g 1945mg 1707mg 599mg 4.8g
食 <u>合計</u> 合	● 大阪けさ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エルポーツ ロック	75g 0g 75g 0g み焼風 トサラダ 408kcal 9.0g 28.8g 26.4g 630mg 121mg 1.6g おかず 995kcal 27.6g 52.9g 98.5g 1617mg 1619mg 396mg 4.1g	麦麦麦卵	◎みごとのである。 ★ヤス野青 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 相ルぱ 化リウ 相ルぱ エカリン 塩 ネん質 水・リウ 相ルぱ 大カリン 塩・ボークム 当ギく 物ウム 当ギく たんぱ かりム 当ギく かり カー質 カー質	后) 75g 0g 75g 0g チキン風 煮込みび和え おかず 333kcal 12 6g 17.2g 31.1g 851mg 497mg 137mg 2.2g おかず 978kcal 28.8g 60.0g 80.9g 2152mg 1660mg 373mg 5.5g	表 乳麦 表 卵麦 	◎★白きさミ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭・ナカリ食 エた脂炭・トリン塩 ネん質 化リウム 当ギく 物ウム 当ギく カリな コギく カー質 エたんぽ 水・カリカ ・	ブル(缶) Og 田揚 レモン煮 ロニサラダ おかず 325kcal 12.5g 13.9g 36.5g 487mg 540mg 201mg 1.2g おかず 959kcal 31.0g 54.5g 82.7g 1759mg 1540mg 464mg 4.4g	表表表表 表表表表 表表表表 別乳表 568kcal 16.6g 14.5g 89.3g 488mg 601mg 266mg 1.2g ご飯セット 1688kcal 43.3g 56.3g 241.1g 1762mg 1723mg 659mg 4.4g	 ● 大の方式 ● 大の方式 ● 大の方式 中では、大力の大力 中では、大力の大力の大力の大力の大力の大力の大力の大力の大力の大力の大力の大力の大力の大	75g 0g カレー煮 ま酢和え 335kcal 9.8g 18.4g 31.5g 656mg 552mg 141mg 1.7g おかず 972kcal 26.9g 59.8g 1872kgal 26.9g 1872mg 1245mg 318mg 4.8g 1036kcal 27.3g	麦乳麦 三飯セット 578kcal 13.9g 19.0g 84.3g 657mg 613mg 206mg 1.7g 三飯セット 1701kcal 39.2g 61.6g 237.0g 1428mg 513mg 4.8g 1765kcal 39.6g	● ★クリカコ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エんぽ 化リウ 増 ルポく	日 75g Og Og シハンバーグ の甘露煮 ダ おかず 326kcal - 7.8g 20.6g 24.4g 687mg 1.7g おかず 981kcal 28.0g 57.9g 82.57.9g 1942mg 1524mg 404mg 4.8g 1029kcal	乳麦 麦 卵乳麦 569kcal 11.9g 77.2g 688mg 539mg 191mg 1.7g 二飯セット 1710kcal 40.3g 59.7g 240.9g 1945mg 1745mg 599mg 4.8g
食 合計	● 大阪けさ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ オー で	75g 0g 75g 0g み焼風 トサラダ 408kcal - ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	麦麦麦卵	◎ ★ヤス野青 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エネん質 水・リウ 相 ルぱ 化リウ 相 ルぱ 化リウ 相 ルぱ 物ウム 当ぞく 物ウム 当 ギく 物ウム 当 ギく 物ウム 当 ギく 物ウム 当 ギく 物ウム 当 ギ く 物ウム 当 モ 一質	后) 75g 0g 75g 0g チキン風 煮込みび和え おかず 333kcal 12 6g 17.2g 31.1g 851mg 497mg 137mg 2.2g おかず 978kcal 28.8g 60.0g 80.9g 2152mg 1660mg 373mg 5.5g 1026kcal 29.2g 60.1g	表 乳麦 影麦 卵麦 ご飯セット 576kcal 16.7g 17.8g 83.9g 852mg 202mg 2.2g ご飯セット 1707kcal 41.1g 61.8g 239.3g 2155mg 1843mg 1843mg 1843mg 5.5g 1755kcal 41.5g 61.9g	◎★白きさミ エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリな塩 水・リウ・相ルば 化リウ・相ルば 化リウ・増ルルば 化リウ・増加・水 で で で で で で で で で で で で で で で で で で で	ブル(缶) Og 田揚 レモン煮 ロニサラダ おかず 325kcal 12.5g 13.9g 36.5g 487mg 540mg 201mg 1.2g おかず 959kcal 31.0g 54.5g 82.7g 1759mg 1540mg 464mg 4.4g 1022kcal 31.3g 54.6g	表表表表別判表 ご飯セット 568kcal 16.6g 14.5g 89.3g 488mg 601mg 266mg 1.2g ご飯セット 1688kcal 43.3g 56.3g 241.1g 1762mg 1723mg 1723mg 4.4g 1751kcal 43.6g 56.4g	 ◎ ★肉ジご エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナリン塩 エたの質が、カリカリな エたの質が、カリカリカリン エたの質が、カリカリカリン エたの質が、カリカリカリン エたの質が、カリカリカリカリカリン エたの質が、カリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリ	75g 0g カレー煮 ま酢和え 335kcal 9.8g 18.4g 31.5g 656mg 552mg 141mg 1.7g おかず 972kcal 26.9g 59.8g 78.6g 18.72mg 1245mg 318mg 4.8g 1036kcal 27.3g 59.9g	表 乳麦 578kcal 13.9g 19.0g 84.3g 657mg 613mg 206mg 1.7g 二飯セット 1701kcal 39.2g 61.6g 237.0g 1875mg 1428mg 1428mg 4.8g 1765kcal 39.6g 61.7g	●★クふコ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 本ん質 水トリン塩 ネん質 水トリン塩ネん質 水トリン塩ネん質 水トリン塩ネん質 でいった 割率く 物ウム 当率く 物ウム 当平く できる カー質	はいず、326kcal 20.6g 478mg 126mg 126mg 1.7g まかず。 981kcal 28.0g 57.9g 82.5g 1942mg 1.029kcal 28.4g 58.0g 59.00	乳麦 麦 卵乳麦 569kcal 11.9g 77.2g 688mg 539mg 191mg 1.7g 二飯セット 1710kcal 40.3g 59.7g 240.9g 1945mg 1707mg 599mg 4.8g 1758kcal 40.7g 59.8g
食 <u>合計</u> 合	 ● 下下けさ 上た脂炭ナカリ食 上た脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭 ルポー質 ルルポーク ボー質 セカム ボー質 ・ 大脂炭 ・ 大脂炭 ・ 大脂炭 ・ 大脂炭 ・ 大脂炭 ・ 大脂炭 ・ 大胆炭 ・ 大胆炭	75g 0g 75g 0g み焼風 トサラダ 408kcal - 9 0g 28 8g 26 4g 630mg 608mg 121mg 1.6g おかず 995kcal 27 6g 52 9g 98 5g 1617mg 1619mg 1619mg 1619mg 18 0g 396mg 128 0g 53 0g 114 0g	麦麦麦卵	◎★ヤス野青 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 本ん質 水トリン塩ネん質 水トリン塩 マん質 水トリン塩 マん質 水 リウ 相 ルぱ 似 リウ 相 ルぱ 似 切り 当 ギく 物 ウム 当 ギく 物 ウム 当 ギく 物 ウム 当 ギ く 物 ウム 当 千 く 物 ウム 当 千 く 物 ウム 当 十 質 し か ま で か ま で か ま か ま か ま か ま か ま か ま か ま	后) 75g 0g 75g 0g チキン風 煮込みび和え おかず 333kcal 12 6g 17.2g 31.1g 851mg 497mg 137mg 2.2g おかず 978kcal 28.8g 60.0g 80.9g 2152mg 1660mg 373mg 5.5g 1026kcal 29.2g 60.1g 92.4g	表 乳麦 影麦 卵麦 ご飯セット 576kcal 16.7g 17.8g 83.9g 852mg 202mg 2.2g ご飯セット 1707kcal 41.1g 61.8g 239.3g 2155mg 1843mg 56.8mg 5.5g 1755kcal 41.5g 61.9g 250.8g	◎★白きさミ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食工 た脂炭ナカリ食 ストリン塩ネん質 水トリン塩ネん質 水トリン塩 オん質 水トリン塩 オん質 水 リウ 相 ルぱ 似 切り 出 ギく 物ウム 当 ギく 物ウム 当 ギく 物ウム 当 ギ く 物ウム 当 ・ 質 ・ 物ウム 当 ・ 質 ・ 物ウム 当 ・ 質 ・ 物力 ・ 質 ・ ・ の ・ 質 ・ ・ の も ・ 質 ・ 物力 ・ 質 ・ ・ の ・ の も ・ 質 ・ 物力 ・ 質 ・ ・ の も ・ 質 ・ 物力 ・ 質 ・ ・ の も ・ 質 ・ 物力 ・ 質 ・ ・ の も ・ 質 ・ の も ・ 質 ・ の も ・ 質 ・ の も ・ 質 ・ の も ・ 質 ・ の も ・ 質 ・ の も ・ 質 ・ の も ・ 質 ・ の も ・ の も ・ 質 ・ の も ・ 質 ・ の も ・ の も ・ の も ・ の も ・ 質 ・ の も ・	ブル(缶) Og 田揚 レモン煮 ロニサラダ おかず 325kcal 12.5g 13.9g 36.5g 487mg 540mg 201mg 1.2g おかず 959kcal 31.0g 54.5g 82.7g 1759mg 1540mg 4.4mg 4.4g 1022kcal 31.3g 54.6g 97.9g	表表表表別判表 三飯セット 568kcal 16.6g 14.5g 89.3g 488mg 601mg 266mg 1.2g 二飯セット 1688kcal 43.3g 56.3g 241.1g 1723mg 1723mg 1723mg 4.4g 1751kcal 43.6g 56.4g 256.3g	 ◎ 黄ご野ャぼ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリカリな エた脂炭ナカリン塩 ルぱいウム 当ギく 物ウム 当ギく 物ウム 当半く 物ウム 当半く 物力ム 量一質 大加 	75g 0g カレー煮 ま酢和え 335kcal 9.8g 18.4g 31.5g 656mg 552mg 141mg 1.7g おかず 972kcal 26.9g 59.8g 78.6g 1872mg 1245mg 1245mg 1245mg 4.8g 1036kcal 27.3g 59.9g 94.1g	表 乳麦 578kcal 13.9g 19.0g 84.3g 657mg 613mg 206mg 1.7g 二飯セット 1701kcal 39.2g 61.6g 237.0g 1428mg 1428mg 513mg 4.8g 1765kcal 39.6g 61.7g 252.5g	●★クショー エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食工を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・リウム 当ギく物ウム 当ギく物・サイン 当半く物・カー質・物・カー質・物・カー質・物・カー質・物・カー質・物・カー質・物・カー質・物・カー質・物・カー質・物・カー質・物・カー・	はいず、 75g	乳麦 麦 卵乳麦 569kcal 11.9g 21.2g 77.2g 688mg 539mg 191mg 1.7g 二飯セット 1710kcal 40.3g 59.7g 240.9g 1945mg 1758kcal 40.7g 599mg 4.8g 1758kcal
食合計合計(間食	● 大阪けさ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ は ネん質水トリン 塩 ネん質水トリン 塩 ネん質水トリン 増 ルポー質 化ウム 当 ギく 物 ム 当 ギく 物 ム 量 一質 か ム	75g 0g 75g 0g み焼風 トサラダ 408kcal - ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	麦麦麦卵	◎ ★ヤス野青 エた脂炭ナカリ食 ネん質がよいのの ルぱ 化リウ 相 ルぱ 化リウ 相ルぱ 化リウ 相ルぱ 化リウ 相ルぱ 化リウ 相ルぱ 化リウ 相ルぱ 化リウ オープ 物ウム 当ぞく 物ウム 当 ぞく 物ウム 当 で の カー質 かん	后) 75g 0g 75g 0g チキン風 煮込みび和え おかず 333kcal 12.6g 17.2g 31.1g 851mg 497mg 137mg 2.2g おかず 978kcal 28.8g 60.0g 80.9g 2152mg 1660mg 373mg 373mg 5.5g 1026kcal 29.2g 60.1g 92.4g 2155mg	表 乳麦 東 東 東 東 麦 卵麦 ご飯セット 576kcal 16. 7g 17.8g 83. 9g 852mg 202mg 202mg 2. 2g ご飯セット 1707kcal 41. 1g 61. 8g 239. 3g 2155mg 1843mg 568mg 558mg 1755kcal 41. 5g 61. 9g 250. 8g 2158mg	◎★白きさミ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食工・大脂炭ナカリ食 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が、パーク ボール では、ボールでは、	ブル(缶) Og 田揚 レモン煮 ロニサラダ おかず 325kcal 12 5g 13. 9g 36. 5g 487mg 540mg 201mg 1. 2g おかず 959kcal 31. 0g 54. 5g 82. 7g 1759mg 1540mg 40.4mg 40.22kcal 31. 3g 54. 6g 97. 9g 1760mg	表表表 表表表 表 表表	◎★肉ジご 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・リウ 相ルぱ 化リウ 相ルぱ 化リウ 相ルぱ 化リウ カー質 ・	75g 0g カレー煮ま酢和え おかず 335kcal 9.8g 18.4g 31.5g 656mg 552mg 141mg 1.7g おかず 972kcal 26.9g 59.8g 78.6g 1872mg 1245mg 1245mg 1245mg 318mg 4.8g 1036kcal 27.3g 59.9g 94.1g 1875mg	表乳麦 多	◎★クふコ エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食ス・ハッキー 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カリウ 相ルば ヤリウ 相ルば ヤリウム 当ギく 物ウム 当ぞく 物ウム 当一質 かんりん カー質 かんりん カーダ かんりん カーダ かんりん カーダ かんりん カーダ かんりん カーダ かんりん カーダ かんりん アン・カー できない かんり かんりん アン・カー できない かんり かんりん かんりん かんりん かんりん かんりん かんりん かんりん	おかず 326kcal - 7.8g - 326kcal - 7.8g - 20.6g - 24.4g - 687mg - 478mg - 126mg - 1.7g - 381kcal - 28.0g - 57.9g - 82.5g - 1942mg - 1524mg - 404mg - 404mg - 404mg - 405g -	乳麦 麦 卵乳麦 569kcal 11, 9g 21, 2g 77, 2g 688mg 539mg 191mg 1, 7g 二飯セット 1710kcal 40, 3g 59, 7g 240, 9g 1945mg 1707mg 1707mg 599mg 4, 8g 1758kcal 40, 7g 59, 8g 252, 4g 1948mg
食合計合計(間食	● ★豚けさ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 スん質水トリン塩 ネん質水トリン塩ネん質水トリン塩ネん質水トリン塩ネん質水トリウ 相ルぱ 化リウ 相ルぱ 化リウリカリウム 当ギく 物ウム 当ギく 物クム 量一質 かんりん	75g 0g 75g 0g み焼風 トサラダ 408kcal - ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	麦麦麦卵	◎ ★ヤス野青 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 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 化リウカー 当ギく 物ウム 当ギく 物ウム 当ギく 物ウム 当年 一質 ムー質 カー	新り、75g 0g 75g 0g デキン風 煮込み び和え おかず 333kcal 12. 6g 17. 2g 31. 1g 851mg 497mg 137mg 2. 2g おかず 978kcal 28. 8g 60. 0g 80. 9g 2152mg 1660mg 373mg 5. 5g 1026kcal 29. 2g 60. 1g 92. 4g 2155mg 1716mg	表 乳麦 影表 卵麦 ご飯セット 576kcal 16.7g 17.8g 83.9g 852mg 202mg 2.2g ご飯セット 1707kcal 41.1g 61.8g 239.3g 2155mg 1843mg 568mg 5.5g 1755kcal 41.5g 61.9g 250.8g 2158mg 1899mg	◎★白きさミ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食工 た脂炭ナカリ食 ス ん質 水トリン塩 ネん質 水トリン塩ネん質 水リウ 相 ルぱ 化リウ 相ルぱ 化リウカー 当 ギく 物ウム 当 ギく 物ウム 当 ー質 ムー	ブル(缶) Og 田揚 レモン煮 ロニサラダ おかず 325kcal 12.5g 13.9g 36.5g 487mg 540mg 201mg 1.2g おかず 959kcal 31.0g 54.5g 82.7g 1759mg 1540mg 464mg 4.4g 1022kcal 31.3g 54.6g 97.9g 1760mg 1597mg	表表表表明乳表 三飯セット 568kcal 16.6g 14.5g 89.3g 488mg 601mg 266mg 1.2g 三飯セット 1688kcal 43.3g 56.3g 241.1g 1762mg 1723mg 659mg 1723mg 659mg 1751kcal 43.6g 56.4g 256.3g 1763mg 1780mg	◎★肉ジご エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食工 大脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ は ネん質 化リウ 相 ルぱ 化リウ 相 ルぱ 化リウ 相 ルぱ 化リウム 当ギく 物ウム 当ギく 物ウム 当 ギく カリカ	75g 0g カレー煮ま酢和え おかず 335kcal 9.8g 18.4g 31.5g 656mg 552mg 141mg 1.7g 参かず 972kcal 26.9g 59.8g 78.6g 1872mg 1245mg 1245mg 31872mg 1245mg 127.3g 59.9g 94.1g 1875mg 1305mg	表 乳麦 578kcal 13.9g 19.0g 84.3g 657mg 613mg 206mg 1.7g 二飯セット 1701kcal 39.2g 61.6g 237.0g 1428mg 1428mg 513mg 4.8g 1765kcal 39.6g 61.7g 252.5g 1878mg 1488mg	●★クふコ 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 た脂炭ナカリ食工 た脂炭ナカリウ 相ルば 化リウ 相ルば 化リウム 当ギく 物ウム 当ギく 物ウム 当年 (物・ウム)	おかず 326kcal - 7.8g - 326kcal - 7.8g - 20.6g - 24.4g - 687mg - 478mg - 126mg - 1.7g - 381kcal - 28.0g - 57.9g - 82.5g - 1942mg - 1524mg - 40.8g - 40.8g - 1945mg - 1580mg - 1580mg - 1580mg - 1580mg - 1580mg - 1580mg	乳麦 麦 卵乳麦 569kcal 111.9g 21.2g 77.2g 688mg 539mg 191mg 1.7g 二飯セット 1710kcal 40.3g 59.7g 240.9g 1945mg 1707mg 1707mg 4.8g 1758kcal 40.7g 59.8g 252.4g 1948mg 1763mg
食 合計 合計(間)	● 大阪けさ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ は ネん質水トリン 塩 ネん質水トリン 塩 ネん質水トリン 増 ルポー質 化ウム 当 ギく 物 ム 当 ギく 物 ム 量 一質 か ム	75g 0g 75g 75g 0g 75g 75g 75g 75g 75g 75g 75g 75g 75g 75	麦麦麦卵 651kcal 13.1g 29.4g 79.2g 631mg 669mg 186mg 1.6g 256.9g 1620mg 1802mg 1802mg 591mg 4.1g 178kcal 39.9g 54.7g 256.9g 1620mg 1802mg 591mg 4.1g 178kcal	◎ ★ヤス野青 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 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 化リウカー 当ギく 物ウム 当ギく 物ウム 当ギく 物ウム 当年 一質 ムー質 カー	話かず 333kcal 12. 6g 17. 2g 31. 1g 851mg 497mg 137mg 2. 2g 31. 1g 851mg 497mg 137mg 2. 2g 50. 0g 80. 0g 80. 9g 2152mg 1660mg 373mg 5. 5g 1026kcal 29. 2g 60. 1g 92. 4g 2155mg 1716mg 379mg	表 乳麦 影表 卵麦 	◎★白きさミ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食工・大脂炭ナカリ食 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が、パーク ボール では、ボールでは、	ブル(缶) Og 田揚 レモン煮 ロニサラダ おかず 325kcal 12 5g 13. 9g 36. 5g 487mg 540mg 201mg 1. 2g おかず 959kcal 31. 0g 54. 5g 82. 7g 1759mg 1540mg 40.4mg 40.22kcal 31. 3g 54. 6g 97. 9g 1760mg	表表表 表表表表明乳表 ご飯セット 568kcal 16.6g 14.5g 89.3g 488mg 601mg 266mg 1.2g ご飯セット 1688kcal 43.3g 56.3g 241.1g 1762mg 1723mg 659mg 4.4g 1751kcal 43.6g 56.4g 256.3g 1763mg 1780mg 662mg	◎★肉ジご 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・リウ 相ルぱ 化リウ 相ルぱ 化リウ 相ルぱ 化リウ カー質 ・	75g 0g カレー煮ま酢和え おかず 335kcal 9.8g 18.4g 31.5g 656mg 552mg 141mg 1.7g 972kcal 26.9g 59.8g 78.6g 1872mg 1245mg 318mg 4.8g 1036kcal 27.3g 59.9g 94.1g 1875mg 1305mg 325mg	表 乳麦 多 578kcal 13.9g 19.0g 84.3g 657mg 613mg 206mg 1.7g 1701kcal 39.2g 61.6g 237.0g 1875mg 1428mg 513mg 4.8g 1765kcal 39.6g 61.7g 252.5g 1878mg 1488mg 520mg	◎★クふコ エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食ス・ハッキー 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カリウ 相ルば ヤリウ 相ルば ヤリウム 当ギく 物ウム 当ぞく 物ウム 当一質 かんりん カー質 かんりん カーダ かんりん カーダ かんりん カーダ かんりん カーダ かんりん カーダ かんりん カーダ かんりん アン・カー できない かんり かんりん アン・カー できない かんり かんりん かんりん かんりん かんりん かんりん かんりん かんりん	おかず 326kcal - 7.8g 326kcal - 7.8g - 20.6g - 24.4g - 687mg - 478mg 126mg 1.7g - 38 かず 981kcal - 28.0g - 57.9g - 82.5g 1942mg 1524mg - 4.8g 1029kcal - 28.0g - 57.9g - 82.5g - 1942mg - 1942mg	乳麦 麦 卵乳麦 569kcal 111.9g 21.2g 77.2g 688mg 539mg 191mg 1.7g 二飯セット 1710kcal 40.3g 59.7g 240.9g 1945mg 1707mg 1707mg 59.9mg 4.8g 1758kcal 40.7g 59.8g 252.4g 1948mg

※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。

※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。

※「◎」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





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、

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

(たんぱく60g調整食) 週間献立表

	5月5日(月)	5月6日(火)	5月7日(水	()	5月8日(木)	5月9日(金)
	品名	アレルゲン		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180g がんもどきと椎茸の煮物 麦 鶏肉の青じそ南蛮 オクラとそほろのピーナッ味噌和え 乳麦落		変 麦 れんこんと鶏肉のカレー煮		★ごはん180g	麦 乳麦 麦	★ごはん180g 揚げ真丈の柚子おろしあん 五色煮豆 法蓮草のおひたし	卵麦	★ごはん180g 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 里芋のかに風あんかけ 蒸し鶏の醤油マヨネーズ	卵麦か
及	おかず エネルギー 221kcal たんぱく質 13.6g 脂質 11.9g 炭水化物 15.1g ナトリウム 802mg カリウム 415mg リン 178mg 食塩相当量 2.0g	18.5g 12.6g 78.0g 803mg 487mg 255mg	おかず エネルギー 218kcal たんぱく質 9.6g 脂質 12.8g 脂炭水化物 16.1g ナトリウム 752mg カリウム 468mg リン 131mg 食塩相当量 1.9g	14.5g 13.5g 79.0g 753mg 540mg 208mg	おかず エネルギー 176kcal たんぱく質 10.8g 脂質 8.7g 炭水化物 14.4g ナトリウム 562mg カリウム 498mg リン 142mg 食塩相当量 1.4g	15. 7g 9. 4g 77. 3g 563mg 570mg 219mg	おかず エネルギー 223kcal たんぱく質 11.2g 脂質 11.6g 脱水化物 18.9g ナトリウム 718mg カリウム 524mg リン 149mg 食塩相当量 1.8g	16.1g 12.3g 81.8g 719mg 596mg 226mg	おかず エネルギー 193kcal たんぱく質 8.1g 脂質 10.9g 炭水化物 16.2g ナトリウム 498mg カリウム 417mg リン 105mg 食塩相当量 1.3g	ご飯セット 483kcal 13.0g 11.6g 79.1g 499mg 489mg 182mg 1.3g
昼食	★ごはん180g チキンのオイスターマョ 人参グラッセ 青菜と高野豆腐の煮物 春雨の中華和え おかず エネルギー 264kcal たんぱく質 13.3g	乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット	ピーマンソテー 大根の柚香煮	麦 卵乳麦 麦 麦 <u>ご飯セット</u> 604kcal	★ ごはん180g 豚肉とザーサイの中華玉子炒め ひじきとアサリのさっぱり煮 切干と法蓮草のごまマヨネーズ	卵乳麦 麦 卵麦 ご飯セット 563kcal	★ごはん180g 赤魚の酒粕焼 ふきのきんぴら 竹輪のごま炒め ポテトサラダ おかず エネルギー 314kcal たんぱく質 15.8g	麦 麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 604kcal	★ごはん180g 鶏の幽庵焼き 人参グラッセ ^{プロッコリーのペペロンチーノ}	麦 乳 表 卵 表 ご飯セット 589kcal 19.9g
	脂質 15.4g 炭水化物 17.8g ナトリウム 799mg カリウム 295mg リン 145mg 食塩相当量 2.0g ⊚パイナップル(缶)	16.1g 80.7g 800mg 367mg 222mg 2.0g	脂質 19.0g 炭水化物 20.9g ナトリウム 621mg カリウム 506mg リン 163mg 食塩相当量 1.6g ◎黄桃(缶)150g	19.7g 83.8g 622mg 578mg 240mg	脂質 21.0g 炭水化物 9.4g ナトリウム 714mg カリウム 376mg リン 152mg 食塩相当量 1.8g ⊚パイナップル(缶)	21.7g 72.3g 715mg 448mg 229mg 1.8g	脂質 15.9g 炭水化物 23.7g ナトリウム 790mg カリウム 447mg リン 163mg 食塩相当量 2.0g ◎みかん(缶) 150g	16.6g 86.6g 791mg 519mg 240mg	脂質 18.1g 炭水化物 17.2g ナトリウム 688mg カリウム 348mg リン 159mg 食塩相当量 1.7g ◎黄桃(缶)150g	18. 8g 80. 1g 689mg 420mg 236mg 1. 8g
	★ごはん180g 鯖のごま醤油焼 塩枝豆 切干大根としらすの煮物 キャベツの白ドレ和え	麦	★ごはん180g 豚ロースの玉ねぎソース じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 若芽の酢味噌和え	麦麦	★ごはん180g サワラの味噌煮 菜の花 ひとくちがんも煮 フレンチマカロニ	麦 卵乳麦	★ごはん180g 鶏の甘酢煮 塩ゆでアスパラ しめじのバター醤油パスタ 揚茄子と玉ねぎの煮物	麦乳麦麦	★ごはん180g ホッケの磯辺焼 法蓮草の煮びたし チキンアラビアータ 玉子スパサラダ	麦 麦 麦 卵乳麦
艮	ボかず エネルギー 282kcal たんぱく質 13.0g 脂質 20.0g 炭水化物 11.7g ナトリウム 700mg カリウム 484mg リン 188mg 食塩相当量 1.8g	17.9g 20.7g 74.6g 701mg 556mg 265mg 1.8g	ボルギー 272kcal たんぱく質 13.9g 脂質 13.9g 炭水化物 22.0g ナトリウム 667mg カリウム 544mg リン 162mg 食塩相当量 1.7g	18.8g 14.6g 84.9g 668mg 616mg 239mg	食塩相当量 2.0g	22.6g 18.7g 81.3g 780mg 484mg 285mg 2.0g	たんぱく質 11.5g 脂質 17.8g 炭水化物 24.6g ナトリウム 630mg カリウム 312mg リン 119mg 食塩相当量 1.6g	16.4g 18.5g 87.5g 631mg 384mg 196mg 1.6g	おかず エネルギー 273kcal たんぱく質 15.5g 脂質 14.2g 炭水化物 19.0g ナトリウム 649mg カリウム 379mg リン 185mg 食塩相当量 1.7g	ご飯セット 563kcal 20. 4g 14. 9g 81. 9g 650mg 451mg 262mg 1. 7g
合計	ボルギー 767kcal たんぱく質 39.9g 脂質 47.3g 炭水化物 44.6g ナトリウム 2301mg カリウム 1194mg リン 511mg 食塩相当量 5.8g	54. 6g 49. 4g 233. 3g 2304mg 1410mg 742mg 5. 8g	エネルギー 804kcal たんぱく質 38.6g 脂質 45.7g 炭水化物 59.0g ナトリウム 2040mg カリウム 1518mg リン 456mg 食塩相当量 5.2g	53.3g 47.8g 247.7g 2043mg 1734mg 687mg 5.2g	エネルギー 763kcal たんぱく質 39.6g 脂質 47.7g 炭水化物 42.2g ナトリウム 2055mg カリウム 1286mg リン 502mg 食塩相当量 5.2g	54.3g 49.8g 230.9g 2058mg 1502mg 733mg 5.2g	エネルギー 842kcal たんぱく質 38.5g 脂質 45.3g 炭水化物 67.2g ナトリウム 2138mg カリウム 1283mg リン 431mg 食塩相当量 5.4g	53. 2g 47. 4g 255. 9g 2141mg 1499mg 662mg 5. 4g	食塩相当量 4.7g	二飯セット 1635kcal 53.3g 45.3g 241.1g 1838mg 1360mg 680mg 4.8g
計(問	エネルギー 893kcal たんぱく質 40.5g 脂質 47.5g 炭水化物 75.1g	55. 2g 49. 6g 263. 8g	エネルギー 932kcal たんぱく質 39.4g 脂質 45.9g 炭水化物 89.9g	54. 1g 48. 0g 278. 6g	エネルギー 889kcal たんぱく質 40.2g 脂質 47.9g 炭水化物 72.7g	54. 9g 50. 0g 261. 4g	エネルギー 938kcal たんぱく質 39.3g 脂質 45.5g 炭水化物 90.2g	54. 0g 47. 6g 278. 9g	エネルギー 893kcal たんぱく質 39.4g 脂質 43.4g 炭水化物 83.3g	1763kcal 54.1g 45.5g 272.0g
合	ナトリウム 2303mg カリウム 1308mg		ナトリウム 2046mg カリウム 1638mg		ナトリウム 2057mg カリウム 1400mg		ナトリウム 2144mg カリウム 1396mg	2147mg 1612mg	ナトリウム 1841mg カリウム 1264mg	1844mg 1480mg

※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



◆ 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 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

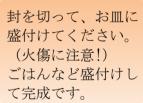
蓋をしておきます。

(約70~80℃)



移しラップをして、

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。



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

【やわらか普通食】

	5月5日(月)				5月6		5月7日(水)			5月8	日(木)		5月9	5月9日(金)			
		品名	П ()]/	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	
		★やわらかごは	6,180g		★やわらかごは/			★やわらかごは			★やわらかごは			★やわらかごは			
		豚肉ときのこの		麦	厚焼玉子		卵麦				豚肉と大根の			油揚げの玉		卵麦	
		白花豆煮	75 67 73	麦	三色炒め煮		麦落	大根とひじきの煮物 麦			竹輪とキャベツのバター醤油炒め			蕪のとろとろ煮		麦	
		一夜漬(白菜/	/松莖)		キャロットラペ		麦	青菜のわさび					麦	ひじきの柚子は			
		★味噌汁	J "[A *]	麦	★味噌汁		麦	★味噌汁	THIL	麦	★味噌汁	O TH/L	麦	★味噌汁		麦	
朝		A 7N-11/1		又	A 7N-11/1		又	人 小山川		久	A 5/1-11		又	人 小山川		×	
十刀																	
	栄養価	おかずのみ	一合品	十物セット	おかずのみ	一治二	上地かわいよ	おかずのみ	一治元	上地ナット	おかずのみ	一合品	+	おかずのみ	一個斗	物セット	栄養価
食	エネルギー		430kc			460kca		135kcal	402kc		148kcal	414kc		139kcal	411kca		エネルギー
12	蛋白質		14.8g			14.4g	ui	5.9g	11.7g		8.6g	14.3g		6.0g	12.1g		蛋白質
	脂質	4.3g	5.3g			9.0g		8.5g	9.4g		7.6g	8.5g		7.9g	8.9g		脂質
	炭水化物		79.4g			77.8g		9.3g	66.0g		11.6g	68.0g		11.7g	68.9g		^加 貝 炭水化物
	大トリウム	_	990mg			1129m	nor		961mg		463mg	905mg		_	1039m		ナトリウム
	塩分	1.3g	2.5g	5	_	2.9g	ığ	1.3g	2.4g	5	1.2g	2.3g	5	1.5g	2.6g		塩分
	塩 刀	_			1.7g ★やわらかごは/			_						1.0g ★やわらかごは			塩刀
		★やわらかごは, チキンピカタ	~ I ŏUg	卵麦	★やわらかこはん豚バラとキャベツのスク		丰	★やわらかごは、 シイラ照焼	NIOUg	麦	★やわらかごは、 麻婆豆腐	NIOUG		★やわらかこは、		丰	
			フレフキ		野菜と大豆のた				,		M安立 肉 野菜とソーセージの				くれり黒	久	
		春雨の酢の物		が 支が				カラン フッピ 茄子とピーマンの 割			法蓮草のおび			広連早 豚肉と春雨の	++ + + + + + + + + + + + + + + + + + +	主	
		★味噌汁	9 J	麦麦	若芽と油揚げのお★味噌汁		麦麦	加于とヒーマンの打蒸し鶏とマカロニの青			★味噌汁	バだし	麦麦				
		★味噌川		久	★味噌川		夂		じそサフタ	麦麦	★味噌川		久	玉ねぎと蒸し鶏の ★味噌汁		夕 麦	
昼								★味噌汁		友				★味噌汀		友	
	兴美压	ナムギのユ	- ^^&⊏ >	I 4-6m km	ナムギの 7.	- *&⊏ \ 1		ナムギの 7.	- ^&⊏ >	اما م <i>ط</i> اء ا	ナムギの 1.	→ ^*	I 44−− 1−l	ナムギの7.	- *&⊏ \1	4-lm lml	兴美压
合	栄養価			十物セット						物セット			十物セット	おかずのみ 225kcal		物セット	
尺	エネルギー		521kc			542kca	aı	234kcal	500kc		222kcal	496kc			510kca		エネルギー
	蛋白質	_	17.0g			16.9g			21.7g			18.5g		17.9g	24.4g		蛋白質
	脂質		14.5g			19.9g			11.6g			11.6g		8.8g	10.5g		脂質
	炭水化物	_	76.7g			72.2g			76.0g			77.1g		17.9g	76.2g		炭水化物
	ナトリウム	_	1257n 3.2g	_		1107m	ıg	_	1256n	ıg	_	1405n			1224m	_	ナトリウム
	塩 分	2.1g	_			2.8g		2.1g	3.2g		2.4g	3.6g		2.0g	3.1g		塩 分
		★やわらかごはん ブリ塩焼き	6 18Ug		★やわらかごはん		回主	★やわらかごは,	_		★やわらかごは、 とんかつ	6 180g		★やわらかごは、		±	
		人参のレモン	. 	乳麦	ミックスソテー	ンバーグ乳麦		ヤンニョムチキンパインゲンソテー			ピーマンソテ・			鶏肉と野菜の甘 ジャガイモと椎茸			
		切干大根と豚肉の			じゃが芋のそほ		乳麦 インゲンソラ 5ん 麦 春雨のごま				大豆としらすの甘辛煮			若芽と蒲鉾のわ			
		サイベツの白い			ごぼうのごま			おくらのとろろ			四色なます	日干怎		★味噌汁		麦麦	
タ		★味噌汁	マカル	麦	★味噌汁		麦	★味噌汁	ንተዞሌ	麦	★味噌汁		麦麦	▲ "小" "日 / 1		久	
9		▲ "水"目 / 1		久	▲ 4水1日/1		久	▲ "小" "日 / 1		久	▲ "小"目 / 1		久				
	栄養価	おかずのみ		十物セット	おかずのみ	ご飯汁	物セット	おかずのみ	一治后	十物セット	おかずのみ	一个合厅	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		518kc			475kca		234kcal	517kc		351kcal	625kc		219kcal	485kca		エネルギー
	蛋白質		22.2g			15.2g	ui .		17.1g	ui	16.6g	22.8g		9.3g	14.9g		蛋白質
	脂質		16.7g			6.1g		9.8g	11.6g		19.6g	20.6g		11.7g	12.6g		脂質
	炭水化物		66.2g			84.5g		25.6g	82.9g		26.3g	83.9g		19.4g	75.6g		炭水化物
	ナトリウム		1095n			1382m	າຕ	985mg	1426n	າຕ	852mg	1295n		856mg	1298m		ナトリウム
	塩分	1.7g	2.8g	115	_	3.5g	15	2.5g	3.6g	15	2.2g	3.3g	115	2.2g	3.3g	_	塩分
	場 分 栄養価	おかずのみ		十物セット	おかずのみ	_	物セット	2.0g 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			
^	米養価 エネルギー	661kcal	販デ 1469k			_ 販汀 1477k		603kcal	販デ 1419k		おかりのみ 721kcal	こ販デ 1535k		583kcal	_ 販汀 1406kc		栄養価 エネルギー
合		36.4g	54.0g	loai		46.5g	uai	32.1g	50.5g	uai	37.4g	55.6g		33.2g	51.4g		
	蛋白質		_			_		_	_		_			_	_		蛋白質
	脂質		36.5g		_	35.0g		29.0g	32.6g	·	37.8g	40.7g		28.4g	32.0g		脂質
=+	炭水化物 ナトリウム		222.38	_	_	234.5g		54.5g	224.98		57.4g	229.0		49.0g	220.7g		炭水化物
百日			3342n	IIB	_	3618m	ig	2317mg	3643n	ıg	2278mg	3605n	lig	2236mg	3561m	_	ナトリウム
	塩 分	5.1g	8.5g		5.8g	9.2g		5.9g	9.2g		5.8g	9.2g		5.7g	9.0g		塩 分

★はご飯・汁物セットのメニューです。おかずのみには付きません。

天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。

※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 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、

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

【きざみ食】 週間献立表

	5月5日(月)				5月6		5月7日(水)			5日8	月8日(木) 5月9日(金)						
		品名	П ()]/	アレルゲン			アレルゲン			アレルゲン		П (/N/)	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		, - , - , -	
		豚肉ときのこの			厚焼玉子		卵麦			到去茨	豚肉と大根の		丰	油揚げの玉子		卵麦	
		白花豆煮	נפרכט פא		三色炒め煮		麦落	大根とひじきの			竹輪とキャベツのバター			無のとろとろえ		麦	
		一夜漬(白菜/	いかなり		キャロットラペ			青菜のわさび			インゲンのご		北久	かじきの柚子は			
		★味噌汁	NYX X /	麦麦	★味噌汁		麦麦	★味噌汁	ነተከ ⁄ ∟	麦	★味噌汁	<u></u> ታለበሊ	麦麦	★味噌汁		麦	
ᆂᄆ		★味噌川		夂	▼ 怀恒 / 1		夂	▼ 怀恒 / 1		夂	★味噌川		夂	▼ 怀恒 / 1		夂	
朝																	
	兴美压	ナムギの 7.	- `&⊏ :	I#	ナム ギの 1.	→ `&⊏ >	اما م <i>ط</i> اء	ナムギの 1.	- `^\	ا. ما م <i>ط</i> اء ا	ナムギの 7.	→ `&⊏ :	[# /	ナムギの 7.	- ^^c ≥ 1	I 44-m I∞I	兴美压
合	栄養価 エネルギー		_ 販デ 317kc	十物セット	おかずのみ 183kcal	<u></u> _ 販기 342kc		おかずのみ	<u></u> こ 駅 に 294kc	十物セット	おかずのみ	こ 販 7 307kc	十物セット	おかずのみ	<u></u> _ 駅 기 298kca	物セット	栄養価
K	エイル十一					11.7g	aı		9.6g	aı		12.3g		139kcal	9.7g		エネルギー
	蛋白質		12.3g											6.0g			蛋白質
	脂質	4.3g	5.0g			8.0g			9.2g			8.3g		7.9g	8.6g		脂質
	炭水化物	_	55.1g		_	54.3g	.~	_	42.3g		_	44.6g		_	44.7g		炭水化物
	ナトリウム	_	964mg		_	1127m	ıg		958mg	5		903mg			1037m		ナトリウム
	塩 分	1.3g	2.5g			2.9g			2.4g		1.2g → △ ≥ ≥ 2.40 ~	2.3g		1.5g	2.6g		塩 分
		★全粥240g		ស្នេ 🛨	★全粥240g		=	★全粥240g		=	★全粥240g		丰世 /.	★全粥240g		=	
		チキンピカタ	7		豚バラとキャベツのスク			シイラ照焼		麦	麻婆豆腐			白身魚のみる	てれ 煮	友	
								人参グラッセ			野菜とソーセージの				₩ # #	+	
		春雨の酢の物	灱		若芽と油揚げのは			茄子とピーマンの抽			法蓮草のおび	ハにし		豚肉と春雨の		-	
		★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	蒸し鶏とマカロニの青	じそサラダ		★味噌汁		麦	玉ねぎと蒸し鶏の			
昼								★味噌汁		麦				★味噌汁		麦	
	兴美压	ナムギの 7.	- `^∆⊏ :	I#-6m lml	ナム ギの 1.	→ `&⊏ >	اما م <i>ط</i> اء	ナムギの 1.	- `^∆⊏ >	اما م <i>ط</i> اء	ナムギの 7.	→ `&⊏ >] #	ナムギの 7.	- ^^&⊏ ≥ I	# /	兴美压
合	栄養価 エネルギー	おかずのみ		十物セット			物セット			物セット			十物セット	おかずのみ		物セット	
			414kc			429kc			393kc			381kc			384kc		エネルギー
	蛋白質		15.1g			14.4g			19.7g			15.9g			21.6g		蛋白質
	脂質		14.3g			19.6g			11.4g			11.3g			9.5g		脂質
	炭水化物		53.3g			48.2g			52.6g			52.5g			50.9g		炭水化物
	ナトリウム		1255m	_		1106m	ng		1254m	ng		1403n	_	_	1223m	_	ナトリウム
	塩 分		3.2g			2.8g			3.2g			3.6g		2.0g	3.1g		塩 分
		★全粥240g			★全粥240g		可士	★全粥240g			★全粥240g		do ±	★全粥240g		±	
		ブリ塩焼き	±		オニオンソースハン			ヤンニョムチョ			とんかつ			鶏肉と野菜の甘			
		人参のレモン			ミックスソテー			インゲンソテー			ピーマンソテー			ジャガイモと椎茸			
		切干大根と豚肉の		-	じゃが芋のそほ		-	春雨のごま炒		麦	大豆としらすの	日羊魚		若芽と蒲鉾のわ			
H		キャベツの白ド	レ和え		ごぼうのごま西	作和え		おくらのとろろ	和え	麦	四色なます		麦麦	★味噌汁		麦	
タ		★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		歹				
	栄養価	おかずのみ	一治后	十物セット	おかずのみ	一治后	十物セット	おかずのみ	一合后	十物セット	おかずのみ	一、各户;	十物セット	おかずのみ	一治石	物セット	栄養価
食	エネルギー		407kc		208kcal	367kc			393kc			510kc		219kcal	378kc		エネルギー
1	蛋白質		20.1g	ш		13.0g	ш		13.9g	ш		20.3g	ui		13.0g	ai .	蛋白質
	脂質	_	16.5g		5.2g	5.9g			10.5g		19.6g	20.3g		_	12.4g		脂質
	炭水化物		42.2g			61.0g			58.6g			59.3g		19.4g	52.4g		炭水化物
	ナトリウム		1094n	าσ	_	1378m	าซ		1425n	าซ		1292n		856mg	1296m	าซ	ナトリウム
	塩分		2.8g	סו	2.4g	3.5g	סי	2.5g	3.6g	סי	2.2g	3.3g	0	2.2g	3.3g	8	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	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	_	物セット	栄養価
_	エネルギー		ー			ー			ー 駅 / 1080k			ー		583kcal	ー		エネルギー
合	蛋白質		47.5g			39.1g	Jui		43.2g	Jui		48.5g			44.3g		蛋白質
	脂 質	_	35.8g			33.5g		_	31.1g		_	39.9g		28.4g	30.5g		脂質
	炭水化物	_	150.6g		_	163.5g	J.	_	153.58	J.	_	156.4g		_	148.0g	r	炭水化物
	ナトリウム	_	3313n		_	3611m			3637n		_	3598n		2236mg	3556m		ナトリウム
	塩分	5.1g	8.5g	16	_	9.2g	اة		9.2g	٥'	_	9.2g	16		9.0g	_	塩分
	塩 刀	J. 18	0.0g		J.08	J.28		J.3g	J. 28		J.08	J.Zg		J./ g	9.0g		塩 刀

★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

	5月5日(月)			5目6	5月7	5月7日(水)			5月8日(木) 5月								
				アレルゲン			アレルゲン	品名	П (У)V)	アレルゲン	品名	/ Ц (/I\/	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			
		大生物2+08 仕内し担芸 <i>(</i>)	· > * 	回主	日白工了		向丰	工名老百		向丰	野菜の味噌風味 乳麦		阪士之		乳麦		
		十四と仮来り	イスタン	孔女のまか	温水玉丁 これの老畑		別女	土田はひじた	n ≠ +/	卵 タ		以小	孔久 主				
					ふきの煮物						白花豆煮	7 7. \	麦	一夜漬		乳麦	
		★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	★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	ト物セット	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	137kcal	311kc	al	119kcal	293kc	al	118kcal	292kc	al	119kcal	293kc	al	71kcal	245kc	al	エネルギー
	蛋白質	4.1g	7.9g		4.6g	8.4g		3.4g	7.2g		3.4g	7.2g		1.9g	5.7g		蛋白質
	脂 質				6.3g						3.1g				3.2g		脂質
	炭水化物		53.8g		10.7g						21.3g						炭水化物
	ナトリウム	_	1249n		612mg			574mg			421mg			557mg			ナトリウム
	塩 分				1.6g						1.1g					_	塩 分
	· III. / 3	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			· / J
					鶏肉のカレー風									白身フライタ		伽到 麦	
		ひじきと高野豆腐												大根とベーコン			
														法蓮草のおび			
														★味噌汁(と			
		本が恒川(こ	1307)	叉	▲ 小田八 (C	/J0//	久	A "外咱八(C	/30//	久	★ 小田川(C	1307)	久	A "小咱八(C	1011	叉	
昼																	
	兴美压	ナントン・ボクフ·	- ^^&⊏ :	ا ماد ۱۱۰	ナムギのな	- ^4⊏ \	∟ <i>նե/ու</i> եսև	ナムギのな	- "&⊏ :	∟ <i>նե/ու</i> եսև	ナンナ カカナ	- ^4⊏ :	ا ماد ۱۱۰	ナムギのな	- "&⊏ :	ا ماد ۱۱۰	兴美压
合	栄養価	カかりのみ												おかずのみ			
尺	エネルギー	162kcal	336kc			328kc			382kc		176kcal	350kc			382kc		エネルギー
	蛋白質		13.0g		5.9g	9.7g			13.9g			8.0g			10.7g		蛋白質
	脂質		7.5g			7.2g			11.5g			10.5g			12.2g		脂質
	炭水化物		53.9g			55.8g			56.5g			57.0g			57.6g		炭水化物
	ナトリウム		1393n			1334m	ng	849mg	1372m	ng	788mg	1311n	ng	904mg			ナトリウム
	塩 分		3.5g		_	3.4g		2.2g				3.3g			3.6g		塩 分
		★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			
		鶏の照焼		乳麦	白身のおろし						赤魚の生姜			鶏肉のイタリアンツ			
		金時豆の煮物										布の煮物 乳麦			玉子とじ 卵乳		
		若竹煮						乳麦 鶏肉のすき焼		麦	法蓮草とハムのマリーネ 卵乳麦		卵乳麦	黒豆煮			
		★味噌汁(と	ろみ)	麦	★味噌汁(と	ろみ)	麦	★味噌汁(と		麦	★味噌汁(とろみ) 麦		麦	★味噌汁(とろみ)		麦	
タ																	
^	栄養価	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		ト物セット	おかずのみ		十物セット	おかずのみ			栄養価
食	エネルギー	172kcal	346kc	al	205kcal	379kc		179kcal	353kc	al	138kcal	312kc	al	164kcal	338kc	al	エネルギー
	蛋白質	9.4g	13.2g		12.0g	15.8g		_	10.8g		8.5g	12.3g			11.9g		蛋白質
	脂 質	6.4g	7.1g		9.2g	9.9g		9.0g	9.7g		4.6g	5.3g		7.7g	8.4g		脂質
	炭水化物	21.2g	59.6g		19.0g	57.4g		17.4g	55.8g		16.7g	55.1g		15.4g	53.8g		炭水化物
	ナトリウム	711mg	1234n	ng		1465m			1218m	ng	965mg	1488n			1160n	ng	ナトリウム
	塩 分	1.8g	3.1g		2.4g	3.7g		1.8g	3.1g		2.5g	3.8g	_	1.6g	3.0g		塩 分
	栄養価	おかずのみ		十物セット			上物セット	おかずのみ		十物セット			十物セット	おかずのみ		十物セット	栄養価
合			993kc			1000k			1027k		433kcal	955kc			965kc		エネルギー
	蛋白質		34.1g			33.9g			31.9g		16.1g	27.5g			28.3g		蛋白質
	脂質	19.8g	21.9g			24.1g		25.0g	27.1g		17.5g	19.6g			23.8g		脂質
	炭水化物	_	167.38			162.3g	y .		166.38		56.6g	171.88			160.88		炭水化物
計		2307mg	3876n	_		3934m		2118mg	3687m		2174mg	3743n		_	3667n		
			9.8g	ıg	_	10.0g	ıg	_	9.4g	ig			ıg			_	ナトリウム
	塩 分 ★/ナニ゙飯・汁	5.8g -物セットのメー・		・おかざ	6.1g のみにけ付きま			5.5g	J.48	1 7.4	5.6g	9.5g t 可の特	- 中 4	5.3g 食品(えん下困!	9.3g ₩≠π		塩分
	ましい 以 川	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。								$\Delta - \Lambda$		┌┍╻┖╱╱┦╗	ᄁᆘᄴᆙ	⇒⊓⊓\∧.∧\ I`M∃	## 1FI HH	r⇒ nn / Cla	*(X)ツホピル。

★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

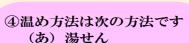
- ①ムースは冷蔵状態です。
- ②お受け取り後は冷蔵庫で保管ください



③ラベルに書いてある「○温め可」と「×温め不可」を確認

○温め可





(い) 電子レンジ

(あ)湯せん 鍋に60℃くらいのお湯を 張り、ムースをカップの まま浮かべます。



次にフタをして15分程 温めます。追加で火はかけ <u>ません</u>。

(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