(カロリー1600調整金) 週間献立表

| | | | - \ | | | | | | | | 04-7/1 | ` | 7月25日(金) | | |
|---------------------------------------|---|--|--|--|--|---|--|--|--|--|---|---|--|---|--|
| | | 21日(月 |) | , , | 22日(少 | <u>()</u> | | 23日(水 | () | | 24日(オ | (7) | | | <u>E</u>) |
| | 品 | 名 | アレルゲン | 品 | 名 | アレルゲン | 品 | 名 | アレルゲン | 品 | 各 | アレルゲン | 品 | 名 | アレルゲン |
| | ★ごはん15 | 0g | | ★ごはん15 | | | ★ごはん15 | | | ★ごはん15 | | | ★ごはん15 | | |
| | ロールキャベッ | | س到 妻 | 千草焼き | -0 | 卵 | 高野豆腐と法連 | | 妻 | がんもどき | | 麦 | 白身魚のしんじょう | | 卵麦 |
| | 鶏肉の青じ | | 麦 | 五色煮豆 | | 卵麦 | 中華うま煮 | | | | | 麦 | | | |
| | レンコンとこ | | | | | -: | | | 卵毛交易 | 野菜の三杯 | | 麦 | 鶏ミンチと小松菜の煮物 カリフラワーの柚子味噌和: | | 九久 |
| | ★味噌汁(揚げ | | 久 | ★すまし汁(えの | | 麦 | ↑ | | | ★ 味噌汁 (揚げ | | 冬 | カリフラワーの柚子味噌和カ ★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ) | | _ _ |
| | ★ 外 恒 / 1 (/ / / / / / / / / / / / / / / / / |) - (40) (L) | | x 9 & C/1 (20) | C - (2) J(1986) | 麦 | ★ りまし川 (石力 | - ・ の つ(A WV) | 友 | ★ 外 付 付 付 | · (α)() | | ★ 外唱/1 (お 2)93 | & · + 1/ · ()/ | 支 |
| 朝 | | <u> ۲۰۱۰ - ۲۰</u> | | ł | <u> ۲۰</u> ۱ د ۱ | -0.0531.46.1.1 | | 45 L. 48 | | | 4× 1. 45 | -PARTITION I | 1 | خلہ ۱. ک | |
| 食 | | おかず | ご飯汁物セット | _ + 12 | 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 | _ + 12 | おかず | ご飯汁物セッ |
| | エネルキー | 165kcal | | エネルギー | 154kcal | | エネルギー | | | エネルギー | 184kcal | L | エネルギー | 146kcal | 410kcal |
| | たんぱく質 | 8. 7g | | たんぱく質 | | | たんぱく質 | 7. 6g | | たんぱく質 | | | たんぱく質 | 8. 2g | 13. 8g |
| | 脂質 | 7. 8g | | 脂質 | 5. 5g | | 脂質 | 8. 8g | | 脂質 | 8.7g | | 脂質 | 6. 5g | 7.4g |
| | 炭水化物 | 15. 0g | | 炭水化物 | 15. 0g | | 炭水化物 | 12. 3g | | 炭水化物 | 18. 0g | | 炭水化物 | 13. 7g | 69. 8g |
| | ナトリウム | | | ナトリウム | | | ナトリウム | | | ナトリウム | 759mg | | ナトリウム | | 956mg |
| | 食塩相当量 | | 2. 2g | 食塩相当量 | | 1.9g | 食塩相当量 | | 2. 5g | 食塩相当量 | | 2. 5g | 食塩相当量 | | 2. 4g |
| | ★ ごはん15 | | | ★ごはん15 | | | ★ごはん15 | | | ★ごはん15 | | | ★ ごはん15 | _ | |
| | サワラの磯 | 辺焼 | | 豚肉と野菜の | | 麦か | 白身魚のム | | | 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 | タルタルソー | ス(小袋) | 卵麦 | 菜の花 | | | 高野豆腐の | 味噌煮 | 卵麦 |
| | | | らっさりカレー煮込み 乳麦 | | 漬け | | 鶏じゃが煮 | | 麦落 | 厚揚げとふきの煮物 | | 乳麦 | 菜の花のお | ひたし | 麦 |
| | ナスのおろ | し和え | 麦 | ★味噌汁(豆 | 腐・巻麩) | 麦 | ブロッコリーの玉子とじ | | 卵麦 | キャロットラペ | | 麦 | ★味噌汁(揚げ | げ・小松菜) | |
| | ★すまし汁(錦糸 | (玉子・若芽) | 卵麦 | | | | ★味噌汁(巻 | 麩・揚げ) | 麦 | ★すまし汁(椎 | 茸・豆腐) | 麦 | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| 昼 食 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 艮 | | おかず | ご飯汁物セット | 1 | おかず | ご飯汁物セット | 1 | おかず | ご飯汁物セット | 1 | おかず | ご飯汁物セット | 1 | おかず | ご飯汁物セッ |
| | エネルギー | 270kcal | 529kcal | エネルギー | 241kcal | 508kcal | エネルギー | 258kcal | 531kcal | エネルギー | | 480kcal | エネルギー | 207kcal | 475kcal |
| | たんぱく質 | 16. 1g | | たんぱく質 | 14. 8g | | たんぱく質 | 18. 3g | | たんぱく質 | | | たんぱく質 | 15. 3g | 21. 3g |
| | 脂質 | 15. 3g | | 脂質 | 11. 6g | 12. 7g | | 12. 3g | | 脂質 | 12. 0g | | 脂質 | 11. 1g | 12. 7g |
| | 炭水化物 | 16. 3g | | 炭水化物 | 17. 5g | | 炭水化物 | 17. 2g | | 炭水化物 | 17. 6g | | 炭水化物 | 12. 3g | 67. 4g |
| | ナトリウム | 756mg | | ナトリウム | | | ナトリウム | 461mg | | ナトリウム | 717mg | | ナトリウム | 806mg | 1035mg |
| | | | | | | | | | | 食塩相当量 | | | | | |
| | ▋食塩相当量 | 1.9g | 7.4g | 食品相当軍 | I 1.8g | 7.48 | | | | | I I 8g | 7.79 | 食品相当軍 | 1 7.1g | 1 7 bg |
| | 食塩相当量 ○牛乳180g | | 2. 4g | 食塩相当量 ◎牛乳180g | | 2. 4g | | | 1. /g | | | 2. 2g | 食塩相当量 ◎牛乳180g | | 2. 6g |
| 間負 | ●牛乳180g | | | ◎牛乳180g | | Z. 4g | ◎牛乳180g | | | ◎牛乳180g | | | ◎牛乳180g | | |
| 間重 | ◎牛乳180g ◎キウイフ | ルーツ150 | | ◎牛乳180g ◎りんご15 | 0g | 2. 4g | ◎牛乳180g ◎グレープ | フルーツ2 | | ◎牛乳180g◎牛ウイフ | ルーツ150 | | ◎牛乳180g ◎グレープ | フルーツ2 | |
| 間重 | ◎牛乳180g◎牛乳17★ごはん15 | ルーツ150 0g |)g | ◎牛乳180g ◎りんご15 ★ごはん15 | 0g 0g | l. | ◎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 ◎グレープ ★ごはん15 | フルーツ2 0g | 200g |
| 間食 | ○牛乳180g○牛乳17★ごはん15鶏肉としめじの | ルーツ150 0g ケチャップ煮 |)g 麦 | ◎牛乳180g ◎りんご15 ★ごはん15 ホッケのご | 0g 0g 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 | 200g 麦 | ◎牛乳180g◎キウイフ★ごはん15アジの幽庵 | ルーツ150 0g 焼 | g 麦 | ◎牛乳180g◎グレープ★ごはん15鶏肉とれんこ | フルーツ2 Og んの照り煮 | 200g 麦 |
| 間重 | ◎牛乳180g◎キウイフ★ごはん15鶏肉としめじの里芋と玉ねぎ | ルーツ150 0g _{ケチャップ煮} のそぼろ煮 |)g 麦 乳麦 | ◎牛乳180g ◎りんご15 ★ごはん15 ホッケのご インゲンソ | 0g 0g ま焼 テー | 麦乳麦 | ◎牛乳180g◎グレープ★ごはん15鶏肉の塩こ人参のきん | フルーツ2 0g うじ焼 ぴら | 200g 麦 麦 | ◎牛乳180g◎キウイフ★ごはん15アジの幽庵ピーマンソ | ルーツ150 0g 焼 テー |)g 麦 卵乳麦 | ◎牛乳180g◎グレープ★ごはん15鶏肉とれんこ法蓮草の煮 | フルーツ2 0g んの照り煮 びたし | 200g 麦 麦 |
| 間重 | ○牛乳180g○牛乳17g★ごはん15g鶏肉としめじの里芋と玉ねぎ竹輪とインゲン | ルーツ150 0g ケチャップ煮 のそぼろ煮 いの玉子とじ |)g 麦 乳麦 卵麦 | ◎牛乳180g◎りんご15★ごはん15ホッケのごインゲンソ切干と挽肉のオ | 0g 0g ま焼 テー ィスター炒め | 麦乳麦麦 | ○牛乳180g○ゲレープ★ごはん15鶏肉の塩こ人参のきんスープキャ | フル <u>ーツ2</u> Og うじ焼 ぴら ベツ | 00g 麦 麦 乳麦 | ○牛乳180g○牛ウイフ★ごはん15アジの幽庵ピーマンソごぼう大豆 | ルーツ150 0g 焼 テー | 。 麦 卵乳麦 麦 | ○牛乳180g○グレープ★ごはん15鶏肉とれんこ法蓮草の煮数の野菜あ | フルーツ2 Og んの照り煮 びたし んかけ | 200g 麦 麦 麦 |
| 間重 | ◎牛乳180g◎キウイフ★ごはん15鶏肉としめじの里芋と玉ねぎ | ルーツ150 0g ケチャップ煮 のそぼろ煮 いの玉子とじ |)g 麦 乳麦 卵麦 | ◎牛乳180g ◎りんご15 ★ごはん15 ホッケのごインゲンソりですと挽肉のオきつま等とッナのきつますと、 | Og Og ま焼 テー イスター炒め うちじそサラダ | 麦乳麦麦 | ◎牛乳180g◎グレープ★ごはん15鶏肉のきんスープキャ花切干と菜の花 | フルーツ2 0g うじ焼 ぴら ベツ のおひたし | 00g 麦 麦 乳麦 | ◎牛乳180g ◎キウイフ ★ごはん15 アジの幽庵 ピーマン大豆 ごぼう大豆 | ルーツ150 0g 焼 テー | 度 麦 卵乳麦 麦 卵乳麦 | ◎牛乳180g◎グレープ★ごはん15鶏肉とれんこ法蓮草の煮************************************************************************************************************************************************************************************************************************************************************************************************************************************************************************************************************************************************************************************************************<!--</td--><td>フルーツ2 Og んの照り煮 びたし んかけ -ナッツ和え</td><td>200g 麦 麦 麦 麦</td> | フルーツ2 Og んの照り煮 びたし んかけ -ナッツ和え | 200g 麦 麦 麦 麦 |
| | ○牛乳180g○牛乳17g★ごはん15g鶏肉としめじの里芋と玉ねぎ竹輪とインゲン | ルーツ150 0g ケチャップ煮 のそぼろ煮 いの玉子とじ |)g 麦 乳麦 卵麦 | ◎牛乳180g◎りんご15★ごはん15ホッケのごインゲンソ切干と挽肉のオ | Og Og ま焼 テー イスター炒め うちじそサラダ | 麦乳麦麦 | ○牛乳180g○ゲレープ★ごはん15鶏肉の塩こ人参のきんスープキャ | フルーツ2 0g うじ焼 ぴら ベツ のおひたし | 00g 麦 麦 乳麦 | ○牛乳180g○牛ウイフ★ごはん15アジの幽庵ピーマンソごぼう大豆 | ルーツ150 0g 焼 テー | 度 麦 卵乳麦 麦 卵乳麦 | ○牛乳180g○グレープ★ごはん15鶏肉とれんこ法蓮草の煮数の野菜あ | フルーツ2 Og んの照り煮 びたし んかけ -ナッツ和え | 200g 麦 麦 麦 |
| 9 | ● 牛乳180g ● 牛乳180g ● キウイフ ★ ごはん15 鶏肉としめじの 里 芋と玉ねぎい ★ すまし汁(豆 | ルーツ150 0g ケチャップ煮 のそぼろ煮 いの玉子とじ |)g 麦 乳麦 卵麦 | ◎牛乳180g ◎りんご15 ★ごはん15 ホッケのごインゲンソりですと挽肉のオきつま等とッナのきつますと、 | Og Og ま焼 テー イスター炒め うちじそサラダ | 麦乳麦麦 | ◎牛乳180g◎グレープ★ごはん15鶏肉のきんスープキャ花切干と菜の花 | フルーツ2 0g うじ焼 ぴら ベツ のおひたし | 00g 麦 麦 乳麦 | ◎牛乳180g ◎キウイフ ★ごはん15 アジの幽庵 ピーマン大豆 ごぼう大豆 | ルーツ150 0g 焼 テー | 度 麦 卵乳麦 麦 卵乳麦 | ◎牛乳180g◎グレープ★ごはん15鶏肉とれんこ法蓮草の煮************************************************************************************************************************************************************************************************************************************************************************************************************************************************************************************************************************************************************************************************************<!--</td--><td>フルーツ2 Og んの照り煮 びたし んかけ -ナッツ和え</td><td>200g 麦 麦 麦 麦</td> | フルーツ2 Og んの照り煮 びたし んかけ -ナッツ和え | 200g 麦 麦 麦 麦 |
| | ● 牛乳180g ● 牛乳180g ● キウイフ ★ ごはん15 鶏肉としめじの 里 芋と玉ねぎい ★ すまし汁(豆 | ルーツ15(0g ケチャップ煮 のそぼろ煮 いの玉子とじ 腐・えのき) |)g 麦乳麦 麦乳卵麦 | ◎牛乳180g ◎りんご15 ★ごはん15 ホッケのごインゲンソりですと挽肉のオきつま等とッナのきつますと、 | Og Og ま焼 テー イスター炒め P青じそサラダ 芽・白菜) | 麦 乳麦 麦 卵乳麦 | ○牛乳180g○ゲレープ★ごはん15鶏肉のきんスープキャガキと菜の花★味噌汁(豆腐 | フルーツ2 0g うじ焼 ぴら ペツ のおひたし ぽ・小松菜) | 00g 麦麦麦 麦 | ○牛乳180g○牛ウイフ★ごはん15アジの幽胞ピーマン大豆ィンゲンとッナの★味噌汁(巻麩 | ル―ツ150 0g 焼 テー マスタード和え ・キャベツ) | g 麦 卵乳 麦 乳 麦 卵 麦 乳 麦 卵 麦 | ◎牛乳180g◎グレープ★ごはん15鶏肉とれんこ法蓮草の素麸の野菜あキャベツのピー★すまし汁(ま) | フルーツ2 Og んの照り煮 びたし んかけ -ナッツ和え き芽・豆腐) | 200g 麦麦麦落 麦麦麦麦 |
| 9 | ● 牛乳180g ● キウイフ ★ ごはん15 鶏肉としめじの 里芋と玉ねぎ 竹輪とインゲン ★すまし汁(豆 | ルーツ150 0g ケチャップ煮 のそぼろ煮 いの玉子とじ 腐・えのき) |)g 麦 乳麦 乳麦 麦 | ◎牛乳180g◎りんご15★ごはん15ホッケのごインゲンソ切干と挽肉のオさつま芋とッナの★味噌汁(若 | Og Og のg ま焼 テー イスター炒め 青じそサラダ 芽・白菜) | 麦 乳麦 麦 卵乳麦 | ◎牛乳180g◎ゲレープ★ごはん15鶏肉のきんスープオマック本味噌汁(豆腐 | フルーツ2 0g うじ焼 うら がツ のおひたし ま・小松菜) | 200g 麦 麦 乳麦 乳麦 | ◎牛乳180g ◎キウイフ ★ごはん15 アジの幽庵 ピーマン大豆 ィンゲンとッナの ★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 東乳麦 水 変 水 変 水 変 水 変 水 の で の で の の の の の の の の の の の の の の の | ◎牛乳180g◎グレープ★ごはん15鶏肉とれんこ法蓮草の煮巷ャベツのピー★すまし汁(を | フルーツ2 Og んの照り煮 びたし んかけ -ナッツ和え き芽・豆腐) | 200g 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 |
| 9 | ● 牛乳180g ● キウイフ ★ ごはん15 鶏肉としめじの 里芋と玉ねぎ ★ すまし汁(豆 | ルーツ150 0g ケチャップ煮 のそぼろ煮 いの玉子とじ 腐・えのき) |)g 麦 乳麦 卵麦 麦 - ご飯汁物セット 471kcal | ◎牛乳180g◎りんご15★ごはん15ホッケのごインゲンソ切干と挽肉のオさつま芋とッナの★味噌汁(若 | 0g 0g 0g ま焼 テー イスター炒め 青じそサラダ 芽・白菜) 223kcal | 麦 乳麦 麦 卵乳麦 ご飯汁物セット 479kcal | ◎牛乳180g◎ゲレープ★ごはん15鶏肉のきんスープキンスのでは、★味噌汁(豆腐エネルギー | フルーツ2 0g うじ焼 ひら ベツ のおひたし ま・小松菜) おかず 202kcal | 200g 麦 麦 乳麦 乳麦 464kcal | ○牛乳180g ○牛ウイフ ★ごはん15 アジの幽ン ごぼう大豆 オンゲンとッナの・ ★味噌汁(巻数 | ルーツ150 0g 焼 テー マスタード和え ・キャベツ) おかず 236kcal | 要 表 卵乳麦 麦 卵乳麦 麦 卵乳麦 5 000kcal | ◎牛乳180g◎ゲレープ★ごはん15鶏肉とれんこ法連草の葉あキャベツのピー★すまし汁(まずまし)エネルギー | フルーツ2 0g んの照り煮 びたし んかけ -ナッツ和え 吉芽・豆腐) おかず 263kcal | 200g 麦 麦 麦 麦 麦 麦 5 5 10mm http |
| 9 | ● 牛乳180g ● キウイフ ★ ごはん15 鶏肉としめじの 里芋と玉ねぎ 竹輪とインゲン ★ すまし汁(豆 | ルーツ150 0g ケチャップ煮 のそぼろ煮 いの玉子とじ 腐・えのき) おかず 217kcal | を 表 乳麦 卵麦 麦 <u>ご飯汁物セット</u> 471kcal 20.0g | ◎牛乳180g ◎りんご15 ★ごはん15 ホッケのごインゲンソりでは、 ★味噌汁(若 エネルギーたんぱく質 | 0g 0g ま焼 テー イスター炒め 青じそサラダ 芽・白菜) 223kcal | 麦 乳麦 麦 卵乳麦 | ◎牛乳180g◎ゲレープ★ごはん15鶏肉のまるスーナン菜の★味噌汁(豆腐エネルギーたんぱく質 | フルーツ2 0g うじ焼 ひら ペツ のおひたし ま・小松菜) おかず 202kcal 14. 6g | を を を を を を を を を を を を を を | ○牛乳180g ○牛ウイフ ★ごはん15 アジの幽ンマス大の ★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 | g 麦 卵乳麦 麦 卵乳麦 麦 卵乳麦 麦 200kcal 23.6g | ◎牛乳180g◎グレープ★ごはん15鶏肉とれんこ法蓮野菜あキャベツのピー★すまし汁(をエネルギーたんぱく質 | フルーツ2 0g んの照り煮 びたし んかけ -ナッツ和え 芽・豆腐) おかず 263kcal | を を を を を を を を を を を を を を を を を を を |
| 9 | ● 牛乳180g ● キウイフ ★ ごはん15 鶏肉とし玉ねぎ 竹輪とインゲン ★ すまし汁(豆 | ルーツ150 0g ケチャップ煮 のそぼろ煮 いの玉子とじ 腐・えのき) 217kcal 14.9g 8.7g | 表 乳麦 卵麦 麦 <u>ご飯汁物セット</u> 471kcal 20.0g 9.5g | ○牛乳180g ○りんご15 ★ごはん15 ホッケンカッケのオンでは、カッケンカッチのます。 ★味噌汁(若工ネルギーたんぱく脂質 | 0g 0g ま焼 テー イスター炒め 青じそサラダ 芽・白菜) 223kcal 14.2g 9.9g | 麦 乳麦 麦 卵乳麦 479kcal 19.4g 10.7g | ○牛乳180g○ゲレイ15鶏肉のプは塩きのプログラック大ののキャでは、大のは、大のは、大のは、大のは、大のは、大のは、大のは、大のは、大のは、大のは、大のは、大のは、大のは、大のは、大のは、大のは、大のは、大のは、大のは、大のは、大のは、大のは、大のは、大のは、大のは、大のは、大のは、大のは、大のは、大のは、大のは、大のは、大のは、大のは、大のは、大のは、大のは、大のは、大のは、大のは、大のは、大のは、大のは、大のは、大のは、大のは、大のは、大のは、大のは、大のは、大のは、大のは、大のは、大のは、大のは、大のは、大のは、大のは、大のは、大のは、大のは、大のは、大のは、大のは、大のは、大のは、大のは、大のは、大のは、できない。できない。できない。できない。できない。できない。できない。できない。できない。できない。できない。できない。できない。できない。できない。できない。できない。できない。できない。できない。できない。できない。できない。できない。できない。できない。できない。できない。できない。できない。できない。できない。できない。できない。できない。できない。できない。できない。できない。できない。できない。できない。できない。できない。できない。できない。できない。できない。できない。できない。できない。できない。できない。できないい。できないい。できないい。できないい。できないい。できないい。できな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い | フルーツ2 0g うじ焼 ひら ペツ のおひたし ま・小松菜) おかず 202kcal 14. 6g 11. 7g | を を を を を を を を を を を を を を | ○牛乳180g ○牛ウイフ ★ごはん15 アジのマ大・ボーク ★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 | 度 表 卵乳麦 麦 卵乳麦 麦 100kcal 23.6g 10.8g | ◎牛乳180g◎ゲレープ★ごはん15鶏肉とれんこ法蓮野菜菜のピー★すまし汁(まました)エネルギーたんぱく脂質 | フルーツ2 0g んの照り煮 びたし んかけ -ナッツ和え 芽・豆腐) よ 263kcal 15.3g 13.3g | を を を を を を を を を を を を を を を を を を を |
| 9 | ● 牛乳180g ● キウイフ ★ ごはん15 鶏肉とし玉ねぎい ★ すまし汁(豆 エ たんぱ ボ 作覧 ボ 水 化物 | ルーツ150 0g ケチャップ煮 のそぼろ煮 いの玉子とじ 腐・えのき) おかず 217kcal 14.9g 8.7g 19.4g | 麦 乳麦 卵麦 麦 20.0g 9.5g 73.6g | ○牛乳180g ○りんご15 ★ごけん15 ホッケンカッナのますをは、サナのますとッナのますは、 ★本・本・本・本・本・本・本・本・本・本・本・本・本・本・本・本・本・本・本・ | 0g 0g ま焼 テー イスター炒め 青じそサラダ 芽・白菜) 223kcal 14.2g 9.9g | 麦 乳麦 麦 卵乳麦 479kcal 19.4g 10.7g 73.1g | ○牛乳180g ○ゲレム15 鶏肉のプはん15 鶏肉のプキッスのキャボ・ ★味噌汁(豆腐 エネルば 上れば 近水物 | フルーツ2 0g うじ焼 ひら ペツ のおひたし ま・小松菜) 202kcal 14.6g 11.7g 8.3g | を 表 表 乳表 1464kcal 20 2g 12.7g 63.5g | ○牛乳180g ○牛力イントラント ○牛力・大力・ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ | 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 | 度 表 卵乳麦 麦 卵乳麦 麦 100kcal 23.6g 10.8g 72.8g | ○牛乳180g ○ゲレル15 鶏肉とれんこ 法の可菜のピーナーは エネルば エネルば 近水化物 | フルーツ2 0g んの照り煮 びたし んかけ -ナッツ和え 苦芽・豆腐) 263kcal 15.3g 13.3g | を を を を を を を を を を を を を を |
| 9 | ● 牛乳180g ● キウイ15 ● キウイ15 乗肉とし玉ねぎい ★すまし、オイン・ボーク エた脂質、水化物 ナトリカム | ルーツ150 0g ケチャップ煮 のそぼろ煮 いの玉子とじ 痛・えのき) おかず 217kcal 14.9g 8.7g 19.4g 882mg | 表 乳麦 卵麦 麦 20.0g 9.5g 73.6g 1030mg | ○牛乳180g ○りはん15 ホッケンカッケのカッケのカッケのオとッケのオートのは、 ★ボーリーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカー | 0g 0g sま焼 テー イスター炒め 青じそサラダ 芽・白菜) 223kcal 14.2g 9.9g 18.1g 613mg | 麦 乳麦 麦 卵乳麦 479kcal 19.4g 10.7g 73.1g 865mg | ○牛乳180g ○ゲルイン ★ はいまり ★ はいまり ★ はいまり ★ はいまり エネルばれまり エネルはまり エ | フルーツ2 0g うじ焼 から かがいたし は、小松菜) 202kcal 14.6g 11.7g 8.3g 708mg | 表 表 乳麦 乳麦 12.7g 63.5g 938mg | ○牛乳180g ○牛力4015 アジロん15 アビーぼうとりますの ★味噌汁(巻数 エネルばく エネルばり 大り 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 16.7g 688mg | 度 東乳麦 東乳麦 東乳麦 500kcal 23.6g 10.8g 72.8g 915mg | ○牛乳180g ○ゲレイ15 鶏肉とれん15 鶏肉と草野のベットナイまり ★すまし、汁(を) エネルばく エネルばく ボックム | フルーツ2 0g んの照り煮 びたし んかけ -ナッツ和え 詩芽・豆腐) 263kcal 15.3g 19.2g 658mg | を を を を を を を を を を を を を を |
| 9 | ● 牛乳180g ● キウイフ ★ ごはん15 鶏肉とし玉ねぎい ★ すまし汁(豆 エ たんぱ ボ 作覧 ボ 水 化物 | ルーツ150 のg ケチャップ煮 のそぼろ煮 いの玉子とじ 腐・えのき) 217kcal 14.9g 8.7g 19.4g 882mg 2.2g | 麦 乳麦 卵麦 麦 20.0g 9.5g 73.6g 1030mg 2.6g | ◎ 牛乳180g ◎ りはん15 ★ ご ケン はのの かった できます はいの かった できます はいの かった できます はい かった できます いっと できます いっと はい いっと いっと はい いっと いっと いっと いっと はい いっと いっと いっと いっと いっと いっと いっと いっと いっと いっ | 0g 0g 0g ま焼 テー イスター炒め 青じそサラダ 芽・白菜) 223kcal 14.2g 9.9g 18.1g 613mg 1.6g | 表 乳麦 麦 卵乳麦 479kcal 19. 4g 10. 7g 73. 1g 865mg 2. 2g | ○牛乳180g ○ゲルイン ★はいた 大ののプネののプネのでは 大・中では 大・中では 大・中では 大・中で <li< td=""><td>フルーツ2 0g うじ焼 ぴら ペツ のおひたし ま・小松菜) 202kcal 14.6g 11.7g 8.3g 708mg 1.8g</td><td>表表表 表 12. 7g 63. 5g 938mg 2. 4g</td><td>◎ 牛乳180g ◎ 牛ウはん15 アジのマナはの 当年 アジのマナッチでは、 大味噌汁(巻数 エネルばく エネルばく 上で、 大り、 大り、 大り、 大り、 大り、 大り、 大り、 大り</td><td>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</td><td>表 卵乳麦 麦 卵乳麦 麦 10.8g 72.8g 915mg 2.3g</td><td> ○牛乳180g ○ゲレイ15 鶏肉とれの15 鶏肉と草野のベットナインは ★オナオナントのは エネルばく エネルばく 大トリ相当 食塩サント 食ります 食む しまり しまり</td><td>フルーツ2 0g んの照り煮 びたし んかけ -ナッツ和え 5芽・豆腐) 263kcal 15.3g 19.2g 658mg 1.7g</td><td>表 麦 麦 麦 麦 <u>*** *** *** *** *** *** *** *** *** **</u></td></li<> | フルーツ2 0g うじ焼 ぴら ペツ のおひたし ま・小松菜) 202kcal 14.6g 11.7g 8.3g 708mg 1.8g | 表表表 表 12. 7g 63. 5g 938mg 2. 4g | ◎ 牛乳180g ◎ 牛ウはん15 アジのマナはの 当年 アジのマナッチでは、 大味噌汁(巻数 エネルばく エネルばく 上で、 大り、 大り、 大り、 大り、 大り、 大り、 大り、 大り | 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 | 表 卵乳麦 麦 卵乳麦 麦 10.8g 72.8g 915mg 2.3g | ○牛乳180g ○ゲレイ15 鶏肉とれの15 鶏肉と草野のベットナインは ★オナオナントのは エネルばく エネルばく 大トリ相当 食塩サント 食ります 食む しまり しまり | フルーツ2 0g んの照り煮 びたし んかけ -ナッツ和え 5芽・豆腐) 263kcal 15.3g 19.2g 658mg 1.7g | 表 麦 麦 麦 麦 <u>*** *** *** *** *** *** *** *** *** **</u> |
| 9 | ● 牛乳180g ● 牛乳180g ● キウイフラー ★ ごはん15 鶏肉とし玉ねぎい ★ すましかけの ★ すましかけの エ たんぱく 正 たんぱく 上 たんぱく 上 生相 上 生相 上 は | ルーツ150 Og ケチャップ煮 のそぼろ煮 の玉子とじ 腐・えのき) おかず 217kcal 14.9g 8.7g 19.4g 882mg 2.2g おかず | 表 乳麦 卵麦 麦 20.0g 9.5g 73.6g 1030mg 2.6g | ◎牛乳180g ◎りはん15 ★ごケンはん15 ホッケン機肉のオンでは、カーマでは、カーマでは、カーマでは、カーマンでは、カーマでは、カーマでは、カーマでは、カーマンでは、カーマンでは、カーマンでは、カーマンでは、カーマンでは、カーマンでは、カーマン | 0g 0g 0g ま焼 テー イスター炒め 青じそサラダ 芽・白菜) 223kcal 14.2g 9.9g 18.1g 613mg 1.6g | 表 乳麦 麦 卵乳麦 479kcal 19.4g 10.7g 73.1g 865mg 2.2g | ○牛乳180g ○ゲル15 鶏肉のプはなります。 木ののプネののプネのでは、 木のでは、 木のでは、 木のでは、 木のでは、 木のでは、 木のでは、 木のでは、 木のでは、 木のでは、 上のでは、 大のよりに、 大のでは、 大のよりに、 大のでは、 大のでは、 大のでは、 大のでは、 では、 <li< td=""><td>フルーツ2 0g うじ焼 ぴら ペツ のおひたし ま・小松菜) 202kcal 14.6g 11.7g 8.3g 708mg 1.8g</td><td>を を を を を を を を を を を を を を</td><td>◎ 牛乳180g ◎ 牛 ウム15 アジーマランとでは、15 アジーでは、15 アジーでは、15 アジーでは、15 マンケンとでは、15 大水増汁(巻数 エネんばり、15 大り 15 大</td><td>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</td><td>度 表 卵乳麦 麦 卵乳麦 麦 10.8g 72.8g 915mg 2.3g</td><td> ○牛乳180g ○ゲレル15 鶏肉とれんこ 法の可菜のはれる ★すまし汁(ません) エネルばく エネルばり ナトリカム量 </td><td>フルーツ2 0g んの照り煮 びたし んかけ ナッツ和え 苦芽・豆腐) 263kcal 15.3g 19.2g 658mg 1.7g</td><td>を を を を を を を を を を を を を を</td></li<> | フルーツ2 0g うじ焼 ぴら ペツ のおひたし ま・小松菜) 202kcal 14.6g 11.7g 8.3g 708mg 1.8g | を を を を を を を を を を を を を を | ◎ 牛乳180g ◎ 牛 ウム15 アジーマランとでは、15 アジーでは、15 アジーでは、15 アジーでは、15 マンケンとでは、15 大水増汁(巻数 エネんばり、15 大り 15 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 | 度 表 卵乳麦 麦 卵乳麦 麦 10.8g 72.8g 915mg 2.3g | ○牛乳180g ○ゲレル15 鶏肉とれんこ 法の可菜のはれる ★すまし汁(ません) エネルばく エネルばり ナトリカム量 | フルーツ2 0g んの照り煮 びたし んかけ ナッツ和え 苦芽・豆腐) 263kcal 15.3g 19.2g 658mg 1.7g | を を を を を を を を を を を を を を |
| 9 | ● 牛乳180g ● 牛乳180g ● キウイ15 乗肉としまった。 ★すましまなが、 ★すましまなが、 ★すましまなが、 ★すました。 エたんぱ。 ボルパウリ当当 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ | ルーツ150 0g ケチャップ煮 のそぼろ煮 の玉子とじ 腐・えのき) おかず 217kcal 14.9g 8.7g 19.4g 882mg 2.2g おかず 652kcal | 表 乳麦 卵麦 麦 20.0g 9.5g 73.6g 1030mg 2.6g ご飯汁物セット | ○牛乳180g ○りはん15 ホッケンカットのカットでは、カールでは、カールでは、カールでは、カールでは、カールでは、カールでは、カールでは、カーリーは、カールでは、カーリーは、カールでは、カ | 0g 0g 0g ま焼 テー イスター炒め 青じそサラダ 芽・白菜) 223kcal 14.2g 9.9g 18.1g 613mg 1.6g | 表 乳麦 麦 卵乳麦 479kcal 19.4g 10.7g 73.1g 865mg 2.2g ご飯汁物セット 1397kcal | ◎ 牛乳180g ◎ ゲルイ15 鶏肉のプはなりではなりではなりではなりではなりではなりではなりではなりです。 ★味噌汁・ボールは質したができます。 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ | フルーツ2 0g うじ焼 ぴら ペツ のおひたし ま・小松菜) 202kcal 14.6g 11.7g 8.3g 708mg 1.8g おかず 618kcal | を | ◎ 牛乳180g ◎ 牛乳100g ● 十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二 | 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 | 度 東 卵乳麦 麦 卵乳麦 麦 <u>*********************************</u> | ◎牛乳180g ◎ゲレム15 鶏肉とする 素肉となる 素肉となる 素肉を変更 ★すました 大いば エネルば 大り を塩 上が 大いば 大いり 大いり 大いり 大いり 大いり 大いり 大いり 大いり | フルーツ2 0g んの照り煮 びたし んかけ ナッツ和え 苦芽・豆腐) 263kcal 15.3g 19.2g 658mg 1.7g おかず 616kcal | を を を を を を を を を を を を を を |
| 夕食 | ● 牛乳180g 一 牛乳180g 一 十割180g 一 十割180g 一 十割180g 一 十割180g 一 十割2 1 1 1 1 1 1 1 1 1 | ルーツ150 0g ケチャップ煮 のモぼろ煮 の玉子とじ 腐・えのき) おかず 217kcal 14.9g 8.7g 19.4g 882mg 2.2g おかず 652kcal 39.7g | 表 乳麦 卵麦 麦 20.0g 9.5g 73.6g 1030mg 2.6g ご飯汁物セット 1431kcal | ◎ 牛乳180g ◎ りはん15 ★ごかけるのかが、イングでは、カーンでは、カーンでは、カーンでは、カーンでは、カーンでは、カーンでは、カーンでは、カーンでは、カーでは、カーでは、カーでは、カーでは、カーでは、カーでは、カーでは、カー | 0g 0g 0g ま焼 テー イスター炒め 青じそサラダ 芽・白菜) 223kcal 14.2g 9.9g 18.1g 613mg 1.6g おかず 618kcal | 表 乳麦 麦 卵乳麦 479kcal 19.4g 10.7g 73.1g 865mg 2.2g 565mg 2.2g | ○牛乳180g ○ナル15 鶏肉のプはいる 大水中では、 大水中では、 大水中では、 大き塩 エネルばく 大の出います。 上でします。 エネルばく エネルばく エネルばく エネルばく | フルーツ2 0g うじ焼 ぴら ペツ のおひたし ま・小松菜) 202kcal 14.6g 11.7g 8.3g 708mg 1.8g おかず 618kcal 40.5g | 表 表 乳麦 乳麦 12.7g 63.5g 938mg 2.4g 二飯汁物セット 1409kcal 57.7g | ◎ 牛乳180g ◎ 牛乳180g ◎ キごのは15 アピーばのマウンとでは、 ・味噌汁(巻数 エネルばり、 ・大り出 ボー質 エネルばく ・大り出 エネルばく ・大り出 エネルばく ・大り出 ・大りに ・大りに ・大り出 ・大りに ・大り ・大りに ・大り ・大り ・大り ・大り ・大り ・大り ・大り ・大 ・大り ・大り | 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 おかず 646kcal 39.0g | 度 東 卵乳麦 麦 卵乳麦 麦 卵乳麦 麦 10.8g 72.8g 915mg 2.3g 1430kcal 1430kcal 55.7g | ◎ 牛乳180g ◎ ゲレム15 鶏肉とする 素肉となる 素肉となる 素肉となる 素肉となる 素肉となる 素のででする まっている まっている まっている まっている まっている まっている まっている まったい。 | フルーツ2 0g んの照り煮 びたし んかけ ナッツ和え 苦芽・豆腐) 263kcal 15.3g 19.2g 658mg 1.7g おかず 616kcal 38.8g | 表 麦麦麦麦 麦 麦 麦 <u>517kcal</u> 20.5g 14.1g 73.7g 831mg 2.1g 1402kca 55.6g |
| 夕食 | ● 牛乳180g フ ・ 中乳180g フ ・ 中乳180g フ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ | ルーツ150 0g ケチャップ煮 のモぼろ煮 の玉子とじ 腐・えのき) おかず 217kcal 14.9g 8.7g 19.4g 882mg 2.2g おかず 652kcal 39.7g 31.8g | 表 乳麦 卵麦 麦 20.0g 9.5g 73.6g 1030mg 2.6g 1431kcal 55.9g 35.5g | ◎ 牛乳180g ◎ りはん15 木ッンゲャッケ・カーマー 本・ツケ・カーマー ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ | 0g 0g 0g ま焼 テー イスター炒め 青じそサラダ 芽・白菜) 223kcal 14.2g 9.9g 18.1g 613mg 1.6g おかず 618kcal 41.1g 27.0g | 表 乳麦 麦 卵乳麦 479kcal 19. 4g 10. 7g 73. 1g 865mg 2. 2g ご飯汁物セット 1397kcal 57. 4g 29. 6g | ○ 牛乳180g ○ ナス切木 ★ 内ス切木 ★ 中半 本 内ののプネのでは、 本 本 人は質化り、 上 本 と で、 エ 本 と で、 上 を で、 < | フルーツ2 0g うじ焼 ぴら ペツ のおひたし ま・小松菜) 202kcal 14.6g 11.7g 8.3g 708mg 1.8g おかず 618kcal 40.5g 32.8g | を表表 表 乳麦 12.7g 63.5g 938mg 2.4g 二飯汁物セット 1409kcal 57.7g 36.2g | ◎ 牛乳180g ◎ キンプー はいかい はいます はいます はいます はいます はいます はいます はいます はいま | 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 | 度 東 卵乳麦 麦 卵乳麦 麦 卵乳麦 麦 10.08cal 23.6g 10.8g 72.8g 915mg 2.3g ご飯汁物セット 1430kcal 55.7g 33.9g | ○ 牛乳180g ○ ゲース はいます ○ ボース はいます | フルーツ2 0g んの照り煮 びたし んかけ ナッツ和え 苦芽・豆腐) 263kcal 15.3g 19.2g 658mg 1.7g おかず 616kcal 38.8g 30.9g | 表 麦 麦 麦 麦 麦 <u>517kcal</u> 20.5g 14.1g 73.7g 831mg 2.1g ご飯汁物セッ 1402kca 55.6g 34.2g |
| 夕食 | ● 牛乳180g ● 牛乳180g ● キウはん15 乗肉はしまった。 大きととまった。 大きととなった。 ・大りは、ボーリー・ ・大りのは、ボーリー・ ・大りのは、ボーリー・ ・大りのは、ボーリー・ ・大りのは、ボーリー・ ・大りのは、ボーリー・ ・大いのは、ボーリー・ ・大いのは、ボーリー・ ・大いのは、ボーリー・ ・大いのは、ボーリー・ ・大いのは、ボーリー・ ・大いのは、ボーリー・ ・大いのは、ボールは、ボールは、ボールは、ボールは、ボールは、ボールは、ボールは、ボール | ルーツ150 0g ケチャップ煮 のモぼろ煮 の玉子とじ 腐・えのき) 217kcal 14.9g 8.7g 19.4g 882mg 2.2g おかず 652kcal 39.7g 31.8g 50.7g | 表 乳麦 卵麦 麦 20.0g 9.5g 73.6g 1030mg 2.6g 2.6g 2.6g 35.9g 35.5g 214.3g | ○牛乳180g ○サル1515 ★ホッケ焼めのと対している。 ★ホッケ焼めのと対している。 ★・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ | 0g 0g 0g ま焼 テー イスター炒め 青じそサラダ 芽・白菜) 223kcal 14.2g 9.9g 18.1g 613mg 1.6g おかず 618kcal 41.1g 27.0g 50.6g | 表 乳麦 麦 卵乳麦 479kcal 19. 4g 10. 7g 73. 1g 865mg 2. 2g 二飯汁物牡汁 1397kcal 57. 4g 29. 6g 216. 4g | ● 180g ● 180g ● がごはののプラート 本内ののプラート 本内ののプラート 本内では、 本ののプラート 本のでは、 をのでは、 本のでは、 をのでは、 本のでは、 、 本のでは、 、 本のでは、 、 本のでは、 をのでは、 本のでは、 本のでは、 本のでは、 本のでは、 本のでは、 本のでは、 本のでは、 本のでは、 もの | フルーツ2 0g うじ焼 ぴら ペツ のおひたし ま・小松菜) 202kcal 14.6g 11.7g 8.3g 708mg 1.8g おかず 618kcal 40.5g 32.8g 37.8g | を を を を を を を を を を を を を を | ○ 牛乳180g ○ 牛乳ウム15 アピごインケーぼインケーボールは ・大水・中で ・大ルは ・大ル・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ | 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 | 度 東 卵乳麦 麦 卵乳麦 麦 卵乳麦 麦 10.8g 72.8g 915mg 2.3g 2.3g 1430kcal 155.7g 33.9g 217.7g | ○ 牛乳180g ○ ケース 150g ○ ケース 150g ○ ケース 150g ○ ナース 150g ○ ナース 150g ○ ナー 150g ○ トー 150g ○ 150g < | フルーツ2 0g んの照り煮 びたし んかけ ナッツ和え 5芽・豆腐) 263kcal 15.3g 19.2g 658mg 1.7g おかず 616kcal 38.8g 30.9g 45.2g | 表 麦 麦 麦 麦 麦 <u>517kcal</u> 20.5g 14.1g 73.7g 831mg 2.1g ご飯汁物セッ 1402kca 55.6g 34.2g 210.9g |
| 夕食 | ● 牛乳180g フ 牛乳180g フ 十割180g フ 十割180g フ 十 | ルーツ150 Og ケチャップ煮 のモぼろ煮 の玉子とじ 腐・えのき) おかず 217kcal 14.9g 8.7g 19.4g 882mg 2.2g おかず 652kcal 39.7g 31.8g 50.7g 2279mg | 表 乳麦 卵麦 麦 20.0g 9.5g 73.6g 1030mg 2.6g 1034mg 2.6g 1431kcal 55.9g 35.5g 214.3g 2843mg | ● 牛乳180g ● りにかける はいます はいます はいます はいます はいます はいます はいます はいます | 0g 0g 0g ま焼 テー イスター炒め 青じそサラダ 芽・白菜) 223kcal 14.2g 9.9g 18.1g 613mg 1.6g おかず 618kcal 41.1g 27.0g 50.6g | 表 乳麦 麦 卵乳麦 479kcal 19. 4g 10. 7g 73. 1g 865mg 2. 2g ご飯汁物セット 1397kcal 57. 4g 29. 6g 216. 4g 2561mg | ● 180g ● 180g ● グごはののプラート 本肉参一干味噌 ・ 10g ・ 15g ・ 1 | フルーツ2 0g うじ焼 ぴら ペツ のおひたし ま・小松菜) 202kcal 14.6g 11.7g 8.3g 708mg 1.8g おかず 618kcal 40.5g 32.8g 37.8g 1970mg | 表 表 乳麦 乳麦 1464kcal 20.2g 12.7g 63.5g 938mg 2.4g 2.4g 2.4g 2.7g 36.2g 2.4g 2.4g 2.4g 2.2g 2.4g 2.4g 2.2g 2.4g 2.2g 2.4g 2.2g 2.4g 2.2g 2.4g 2.2g 2.2 | ◎ 牛乳180g ◎ キングーは 150g ※ デンターでは 150g ・ アンターで 150g ・ 大きな 150g | 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 2164mg | 度 東 卵乳麦 麦 卵乳麦 麦 卵乳麦 麦 10.8g 72.8g 915mg 2.3g 2.3g 二飯汁物セット 1430kcal 55.7g 33.9g 217.7g 2765mg | ◎ 牛乳180g ◎ ケース 150g ◎ ケース 15 ※ 内はれる 15 ※ 内はれる 25 ※ 内はれる 25 ※ 内はれる 25 ※ 内はれる 25 ※ 内はれる 25 ※ 大きないる 25 ※ | フルーツ2 0g んの照り煮 びたし んかけ ナッツ和え 5芽・豆腐) 263kcal 15.3g 19.2g 658mg 1.7g おかず 616kcal 38.8g 30.9g 45.2g 2193mg | 表 麦 麦 麦 麦 麦 麦 <u>517kcal</u> 20.5g 14.1g 73.7g 831mg 2.1g ご飯汁物セッ 1402kca 55.6g 34.2g 210.9g 2822mg |
| 夕食 | ● 牛乳180g フトリング サース 180g フトリング サース 180g フトリング 150g エース 150g アース | ルーツ150 Og ケチャップ煮 のそぼろ煮 の玉子とじ 腐・えのき) 217kcal 14.9g 8.7g 19.4g 882mg 2.2g おかず 652kcal 39.7g 31.8g 50.7g 2279mg 5.7g | 表 乳麦 卵麦 麦 20.0g 9.5g 73.6g 1030mg 2.6g 2.6g 2.6g 35.9g 35.5g 214.3g 2843mg 7.2g | ○ 牛乳180g ○ サイン 15 ○ サイン 16 ○ サイン 16 ○ サイン 17 ○ サイン 16 ○ サイン 17 ○ サイン 17 ○ サイン 18 ○ サイン 18 ○ サイン 19 ○ サイン | 0g 0g 0g ま焼 テー イスター炒め 青じそサラダ 芽・白菜) 223kcal 14.2g 9.9g 18.1g 613mg 1.6g おかず 618kcal 41.1g 27.0g 50.6g 1935mg 4.9g | 表 乳麦 麦 卵乳麦 479kcal 19. 4g 10. 7g 73. 1g 865mg 2. 2g 565mg 2. 2g 29. 6g 216. 4g 2561mg 6. 5g | ○ 牛乳180g ○ ナス切★ 本ス切★ 本 大店 上 大店<td>フルーツ2 0g うじ焼 ぴら ペツ のおひたし ま・小松菜) おかず 202kcal 14.6g 11.7g 8.3g 708mg 1.8g おかず 618kcal 40.5g 32.8g 37.8g 1970mg 5.0g</td><td>表 表 乳麦 乳麦 464kcal 20.2g 12.7g 63.5g 938mg 2.4g 二飯汁物サット 1409kcal 57.7g 36.2g 204.0g 2598mg 6.6g</td><td>◎ 牛乳180g ◎ キングーは 150g ※ デンターでは 150g ※ デンターで 150g ※ ボック・ボット 150g ※ ボック・ボック・ボット 150g ※ ボック・ボック・ボック・ボック・ボック・ボック・ボック・ボック・ボック・ボック・</td><td>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</td><td>表 卵乳麦 麦 卵乳麦 麦 卵乳麦 麦 10.8g 72.8g 915mg 2.3g 2.3g 1430kcal 55.7g 33.9g 217.7g 2765mg 7.0g</td><td>● 牛乳180g ● ケース 150g ● グープ 151 ・</td><td>フルーツ2 Og んの照り煮 びたし んかけ ナッツ和え 詩芽・豆腐) 263kcal 15.3g 19.2g 658mg 1.7g おかず 616kcal 38.8g 30.9g 45.2g 2193mg 5.7g</td><td>表 麦 麦 麦 麦 麦 麦 <u>517kcal</u> 20.5g 14.1g 73.7g 831mg 2.1g 1402kca 55.6g 34.2g 210.9g 2822mg 7.1g</td> | フルーツ2 0g うじ焼 ぴら ペツ のおひたし ま・小松菜) おかず 202kcal 14.6g 11.7g 8.3g 708mg 1.8g おかず 618kcal 40.5g 32.8g 37.8g 1970mg 5.0g | 表 表 乳麦 乳麦 464kcal 20.2g 12.7g 63.5g 938mg 2.4g 二飯汁物サット 1409kcal 57.7g 36.2g 204.0g 2598mg 6.6g | ◎ 牛乳180g ◎ キングーは 150g ※ デンターでは 150g ※ デンターで 150g ※ ボック・ボット 150g ※ ボック・ボック・ボット 150g ※ ボック・ボック・ボック・ボック・ボック・ボック・ボック・ボック・ボック・ボック・ | 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 10.8g 72.8g 915mg 2.3g 2.3g 1430kcal 55.7g 33.9g 217.7g 2765mg 7.0g | ● 牛乳180g ● ケース 150g ● グープ 151 ・ | フルーツ2 Og んの照り煮 びたし んかけ ナッツ和え 詩芽・豆腐) 263kcal 15.3g 19.2g 658mg 1.7g おかず 616kcal 38.8g 30.9g 45.2g 2193mg 5.7g | 表 麦 麦 麦 麦 麦 麦 <u>517kcal</u> 20.5g 14.1g 73.7g 831mg 2.1g 1402kca 55.6g 34.2g 210.9g 2822mg 7.1g |
| 夕食 合計 合 | ● 牛乳180g フ 牛乳180g フ 十乳180g フ トルロース | ルーツ150 Og ケチャップ煮 のそぼろ煮 の玉子とじ 腐・えのき) おかず 217kcal 14.9g 8.7g 19.4g 882mg 2.2g おかず 652kcal 39.7g 31.8g 50.7g 2279mg 5.7g | 表 乳麦 卵麦 麦 20.0g 9.5g 73.6g 1030mg 2.6g 2.6g 2.6g 2.6g 2.6g 2.14.3g 214.3g 2843mg 7.2g | ○ 牛乳180g ○ サンプリング はいます はいます はいます はいます はいます はいます はいます はいます | 0g 0g 0g ま焼 テー イスター炒め 青じそサラダ 芽・白菜) 223kcal 14.2g 9.9g 18.1g 613mg 1.6g おかず 618kcal 41.1g 27.0g 50.6g 1935mg 4.9g | 表 乳麦 麦 卵乳麦 479kcal 19. 4g 10. 7g 73. 1g 865mg 2. 2g 57. 4g 29. 6g 216. 4g 2561mg 6. 5g | ● 180g | フルーツ2 0g うじ焼 ぴら ペツ のおひたし ま・小松菜) おかず 202kcal 14.6g 11.7g 8.3g 708mg 1.8g おかず 618kcal 40.5g 32.8g 37.8g 1970mg 5.0g | 表 表 乳麦 乳麦 1464kcal 20. 2g 12. 7g 63. 5g 938mg 2. 4g 204.0g 2598mg 6. 6g 1606kcal | ○ 牛 180g ○ 十 2 150g ○ 150g | 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 | 表 卵乳麦 麦 卵乳麦 麦 卵乳麦 麦 10.8g 72.8g 915mg 2.3g 2.3g ご飯汁物セット 1430kcal 55.7g 33.9g 217.7g 2765mg 7.0g | ○ 牛乳180g ○ ナル180g ○ ナルイン ○ ナルルイン ○ ナルルイン ○ ナルルイン ○ ナルイン ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ | フルーツ2 0g んの照り煮 びたし んかけ ナッツ和え 5芽・豆腐 15.3g 13.3g 19.2g 658mg 1.7g おかず 616kcal 38.8g 30.9g 45.2g 2193mg 5.7g 813kcal | 表 麦麦麦麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 <u>517kcal</u> 20.5g 14.1g 73.7g 831mg 2.1g 1402kca 55.6g 34.2g 210.9g 2822mg 7.1g |
| 夕食 | ● 180g フ 180g | ルーツ150 Og ケチャップ煮 のモぼろ煮 の玉子とじ 腐・えのき) おかず 217kcal 14.9g 8.7g 19.4g 882mg 2.2g おかず 652kcal 39.7g 31.8g 50.7g 2279mg 5.7g 853kcal 47.1g | 表 乳麦 卵麦 麦 20.0g 9.5g 73.6g 1030mg 2.6g 2.6g 2.6g 2.6g 2.14.3g 2843mg 7.2g 1632kcal 63.3g | ● 中 180g ● りご15 ★ ホイザ 2 15 ★ ホイザ 2 15 ★ ホイザ 2 15 ★ ホイガ 5 15 ★ ホイガ 5 15 ★ ホイガ 5 15 エ たん質 化 り 相 ル ぱ 15 ・ 1 1 | 0g 0g 0g ま焼 テー イスター炒め 青じそサラダ 芽・白菜) 223kcal 14.2g 9.9g 18.1g 613mg 1.6g おかず 618kcal 41.1g 27.0g 50.6g 1935mg 4.9g 825kcal 47.2g | 表 乳麦 麦 卵乳麦 479kcal 19.4g 10.7g 73.1g 865mg 2.2g ご飯汁物セット 1397kcal 57.4g 29.6g 216.4g 2561mg 6.5g | ● は 180g ● 18 | フルーツ2 0g うじ焼 ぴら ペツ のおひたし ま・小松菜) おかず 202kcal 14. 6g 11. 7g 8. 3g 708mg 1. 8g おかず 618kcal 40. 5g 32. 8g 37. 8g 1970mg 5. 0g 815kcal 48. 2g | 表 表 乳麦 乳麦 1464kcal 20. 2g 12. 7g 63. 5g 938mg 2. 4g 2598mg 204. 0g 2598mg 6. 6g 1606kcal 65. 4g | ◎ ★ アピごィンケ 増加 180g ● オンジーぼん 150g → アピごィンケ 増加 150g フリー | 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 | 度 東 卵乳麦 麦 卵乳麦 麦 卵乳麦 麦 10.8g 72.8g 915mg 2.3g 2.3g 2.3g 2.7g 33.9g 217.7g 2765mg 7.0g 1631kcal 63.1g | ◎ # 180g ◎ # 180g ◎ # 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 | フルーツ2 Og んの照り煮 びたし んかけ ナッツ和え 5芽・豆腐) おかず 263kcal 15.3g 19.2g 658mg 1.7g おかず 616kcal 38.8g 30.9g 45.2g 2193mg 5.7g 813kcal 46.5g | 表 麦麦麦麦 麦麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 20.5g 14.1g 73.7g 831mg 2.1g ご飯汁物セッ 1402kca 55.6g 34.2g 210.9g 2822mg 7.1g 1599kca 63.3g |
| 夕食 合計 合計(| ● 180g フリー 180g フリ | ルーツ150 Og ケチャップ煮 のモデきとじ 腐・えのき) おかず 217kcal 14.9g 8.7g 19.4g 882mg 2.2g おかず 652kcal 39.7g 31.8g 50.7g 2279mg 5.7g 853kcal 47.1g 38.8g | 表 乳麦 卵麦 麦 20.0g 9.5g 73.6g 1030mg 2.6g 2.6g 2.6g 2.6g 2.14.3g 214.3g 2843mg 7.2g 1632kcal 63.3g 42.5g | ◎ は 180g ◎ は 1515 ● りごけん 1515 ★ ホイ切っては 1515 ★ ホイ切っては 1515 ★ ホイ切っては 1515 ★ ホイガーの 1515 本 カイガーの 1515 本 カイガーの 1515 エ た 1515 エ 1 | 0g 0g 0g ま焼 テー イスター炒め 青じそサラダ 芽・白菜) 223kcal 14.2g 9.9g 18.1g 613mg 1.6g おかず 618kcal 41.1g 27.0g 50.6g 1935mg 4.9g 825kcal 47.2g 34.1g | 表 乳麦 麦 卵乳麦 479kcal 19.4g 10.7g 73.1g 865mg 2.2g 57.4g 29.6g 216.4g 2561mg 6.5g 1604kcal 63.5g 36.7g | ○ 井 | フルーツ2 0g うじ焼 ぴら ペツ のおひたし は・小松菜) おかず 202kcal 14.6g 11.7g 8.3g 708mg 1.8g おかず 618kcal 40.5g 32.8g 37.8g 1970mg 5.0g 815kcal 48.2g 39.8g | 表 表 表 乳麦 乳麦 1464kcal 20. 2g 12. 7g 63. 5g 938mg 2. 4g 2. 4g 20. 2g 1409kcal 57. 7g 36. 2g 204. 0g 2598mg 6. 6g 1606kcal 65. 4g 43. 2g | ○ 牛ごインケ 増 二 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 646kcal 39.0g 30.6g 52.3g 2164mg 5.4g 847kcal 46.4g 37.6g | 度 東 卵乳麦 麦 卵乳麦 麦 卵乳麦 麦 10.8g 72.8g 915mg 2.3g 2.3g 2.3g 2.7g 1430kcal 55.7g 33.9g 217.7g 2765mg 7.0g 1631kcal 63.1g 40.9g | ◎ ★ 180g ◎ ★ 180g ◎ ★ 150g ※ 対象 本 * * * * * * * * * * * * * * * * * * | フルーツ2 Og んの照り煮 びたし んかけ ナッツ和え 詩芽・豆腐) おかず 263kcal 15.3g 19.2g 658mg 1.7g おかず 616kcal 38.8g 30.9g 45.2g 2193mg 5.7g 813kcal 46.5g 37.9g | 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 |
| 夕食 合計 合 | ● 180g フリング 1 | ルーツ150 Og ケチャップ煮 のモデとじ 腐・えのき) おかず 217kcal 14.9g 8.7g 19.4g 882mg 2.2g おかず 652kcal 39.7g 31.8g 50.7g 2279mg 5.7g 853kcal 47.1g 38.8g 79.6g | 表 乳麦 卵麦 麦 20.0g 9.5g 73.6g 1030mg 2.6g 1431kcal 55.9g 35.5g 214.3g 2843mg 7.2g 1632kcal 63.3g 42.5g 243.2g | ○ ★ホイ切った 本ホイ切った ★ホイ切った ★ホイ切った ★ホイ切った オん質水ト塩 エた脂炭ナ食 エた脂炭ナウ当ギく エた脂炭ナウ当ギく 本ん質化 カウ当ギく 本の 大食工た た物 上食 大食工た 上度水 | 0g 0g 0g ま焼 テー イスター炒め 青じそサラダ 芽・白菜) 223kcal 14.2g 9.9g 18.1g 613mg 1.6g おかず 618kcal 41.1g 27.0g 50.6g 1935mg 4.9g 825kcal 47.2g 34.1g 82.5g | 表 乳麦 麦 卵乳麦 479kcal 19. 4g 10. 7g 73. 1g 865mg 2. 2g 57. 4g 29. 6g 216. 4g 2561mg 6. 5g 1604kcal 63. 5g 36. 7g 248. 3g | ○ ★ 180g ○ ★ 180g ○ ★ 110g ○ ★ 11 | フルーツ2 0g うじ焼 ぴら ベツ のおひたし ま・小松菜) おかず 202kcal 14.6g 11.7g 8.3g 708mg 1.8g おかず 618kcal 40.5g 32.8g 37.8g 1970mg 5.0g 815kcal 48.2g 39.8g 65.6g | 表 表 乳麦 乳麦 1464kcal 20. 2g 12. 7g 63. 5g 938mg 2. 4g 1409kcal 57. 7g 36. 2g 204. 0g 2598mg 6. 6g 1606kcal 65. 4g 43. 2g 231. 8g | ○ ★ アピごィンケ 博 エナル によった エナル によった エナル によった エナル によった エネル質 化リ相 ルぱ 化リ相 ルぱ 化リ相 ルぱ 化リ相 ルぱ 化リ相 ルぱ 化リ相 ルぱ で 物 ウ 当 ギ く を で いっと エカル によった エカル によった<!--</td--><td>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 81.2g</td><td>度 東 卵乳麦 麦 卵乳麦 麦 卵乳麦 麦 10.8g 72.8g 915mg 2.3g 2.3g 2.3g 2.3g 2.3g 2.3g 2.3g 2.3g 2.3g 2.3g 2.3g 2.3g 2.3g 2.17.7g 2.765mg 7.0g 1631kcal 63.1g 40.9g 246.6g</td><td> ○ 井鶏法麩キ★ エた脂炭ナ食 エた脂炭水り エた脂炭水り エた脂炭水り エた脂炭水り エた脂炭水り エた脂炭水の エた脂炭水の エた脂炭水の エた脂炭水の エた脂炭水の エー質 エた脂炭水の エルば ボウ当ギく 脂炭水の エルば エー質 エルば 本の サ食工 本の サ食工 カの カー質 エを エを ・・・ ・・ ・ ・</td><td>フルーツ2 Og んの照り煮 びたし んかけ ナッツ和え 詩芽・豆腐) 263kcal 15.3g 19.2g 658mg 1.7g おかず 616kcal 38.8g 30.9g 45.2g 2193mg 5.7g 813kcal 46.5g 37.9g 73.0g</td><td>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</td> | 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 81.2g | 度 東 卵乳麦 麦 卵乳麦 麦 卵乳麦 麦 10.8g 72.8g 915mg 2.3g 2.3g 2.3g 2.3g 2.3g 2.3g 2.3g 2.3g 2.3g 2.3g 2.3g 2.3g 2.3g 2.17.7g 2.765mg 7.0g 1631kcal 63.1g 40.9g 246.6g | ○ 井鶏法麩キ★ エた脂炭ナ食 エた脂炭水り エた脂炭水り エた脂炭水り エた脂炭水り エた脂炭水り エた脂炭水の エた脂炭水の エた脂炭水の エた脂炭水の エた脂炭水の エー質 エた脂炭水の エルば ボウ当ギく 脂炭水の エルば エー質 エルば 本の サ食工 本の サ食工 カの カー質 エを エを ・・・ ・・ ・ ・ | フルーツ2 Og んの照り煮 びたし んかけ ナッツ和え 詩芽・豆腐) 263kcal 15.3g 19.2g 658mg 1.7g おかず 616kcal 38.8g 30.9g 45.2g 2193mg 5.7g 813kcal 46.5g 37.9g 73.0g | 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 |
| 夕食 合計 合計 間食 | ● 180g フリー 180g フリ | ルーツ150 Og ケチャップ煮 のモギン煮 のモデとじ 腐・えのき) おかず 217kcal 14.9g 8.7g 19.4g 882mg 2.2g おかず 652kcal 39.7g 31.8g 50.7g 2279mg 5.7g 853kcal 47.1g 38.8g 79.6g 2356mg | 表 乳麦 卵麦 麦 20.0g 9.5g 73.6g 1030mg 2.6g 1031mg 2.6g 2.6g 2.6g 2.6g 2.6g 2.6g 2.6g 2.6 | ◎● 180g ● りごり1515 本ホイ切った味 本・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ | 0g 0g 0g ま焼 テー イスター炒め 青じそサラダ 芽・白菜) 223kcal 14.2g 9.9g 18.1g 613mg 1.6g おかず 618kcal 41.1g 27.0g 50.6g 1935mg 4.9g 825kcal 47.2g 34.1g 82.5g 2009mg | 表 乳麦 麦 卵乳麦 479kcal 19. 4g 10. 7g 73. 1g 865mg 2. 2g 2561mg 29. 6g 216. 4g 2561mg 6. 5g 1604kcal 63. 5g 36. 7g 248. 3g 2635mg | ◎ ★ 180g → 18 | フルーツ2 0g うじ焼 ぴら ベツ のおひたし ま・小松菜) おかず 202kcal 14.6g 11.7g 8.3g 708mg 1.8g おかず 618kcal 40.5g 32.8g 37.8g 1970mg 5.0g 815kcal 48.2g 39.8g 2046mg | 表 表 表 乳麦 乳麦 464kcal 20. 2g 12. 7g 63. 5g 938mg 2. 4g 204. 0g 2598mg 6. 6g 1606kcal 65. 4g 43. 2g 231. 8g 2674mg | ◎ ★アピごィンケ 増加 180g ● オンジーぼん 150g → アピごィンケ 増加 150g フー 150g フー 150g フー 150g フー 150g フー 150g フー 150g アルル 150g アル 150g アルル 150g アル 150g アルル 150g アル 150g ア | 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 81.2g 2241mg | 度 東 卵乳麦 麦 卵乳麦 麦 卵乳麦 麦 10.8g 72.8g 915mg 2.3g 2.3g 2.3g 2.3g 2.3g 2.3g 2.3g 2.3g 2.3g 2.3g 2.17.7g 2.765mg 7.0g 1631kcal 63.1g 40.9g 2842mg | ◎ ★鶏法麩キ★ エた脂炭ナ食 エネん質 化リー はいの では、 | フルーツ2 Og んの照り煮 びたし んかけ ナッツ和え 詩芽・豆腐) おかず 263kcal 15.3g 19.2g 658mg 1.7g おかず 616kcal 38.8g 30.9g 45.2g 2193mg 5.7g 813kcal 46.5g 37.9g 73.0g 2269mg | 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 |
| 夕食 合計 合計(間食込) | ● 180g フリング 1 | ルーツ150 Og ケチャップ煮 のモデとじ 腐・えのき) おかず 217kcal 14.9g 8.7g 19.4g 882mg 2.2g おかず 652kcal 39.7g 31.8g 50.7g 2279mg 5.7g 853kcal 47.1g 38.8g 79.6g 2356mg 5.9g | 表 乳麦 卵麦 麦 20.0g 9.5g 73.6g 1030mg 2.6g 1431kcal 55.9g 35.5g 214.3g 2843mg 7.2g 1632kcal 63.3g 42.5g 243.2g 2920mg 7.4g | ○ 本ホイ切さ★ エた脂炭ナ食 エた脂炭ナり エた脂炭ナウ エた脂炭ナウ<!--</td--><td>0g 0g 0g ま焼 テー イスター炒め 青じそサラダ 芽・白菜) 223kcal 14.2g 9.9g 18.1g 613mg 1.6g おかず 618kcal 41.1g 27.0g 50.6g 1935mg 4.9g 825kcal 47.2g 34.1g 82.5g 2009mg</td><td>表 乳麦 麦 卵乳麦 479kcal 19. 4g 10. 7g 73. 1g 865mg 2. 2g 2561mg 29. 6g 216. 4g 2561mg 6. 5g 1604kcal 63. 5g 36. 7g 248. 3g 2635mg</td><td> ○ ★ 180g ○ ★ 180g ○ ★ 110g ○ ★ 11</td><td>フルーツ2 0g うじ焼 ぴら ベツ のおひたし ま・小松菜) おかず 202kcal 14.6g 11.7g 8.3g 708mg 1.8g おかず 618kcal 40.5g 32.8g 37.8g 1970mg 5.0g 815kcal 48.2g 39.8g 2046mg</td><td>表表 表 乳麦 乳麦 1464kcal 20. 2g 12. 7g 63. 5g 938mg 2. 4g 2598mg 6. 6g 1606kcal 65. 4g 43. 2g 231. 8g 2674mg 6. 8g</td><td> ○ ★ アピごィンケ 博 エナル によった エナル によった エナル によった エナル によった エネル質 化リ相 ルぱ 化リ相 ルぱ 化リ相 ルぱ 化リ相 ルぱ 化リ相 ルぱ 化リ相 ルぱ で 物 ウ 当 ギ く を で いっと エカル によった エカル によった<!--</td--><td>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 81.2g 2241mg 5.6g</td><td>度 東 卵乳麦 麦 卵乳麦 麦 卵乳麦 麦 10.8g 72.8g 915mg 2.3g 2.3g 2.3g 2.3g 2.3g 2.3g 2.3g 2.3g 2.3g 2.3g 2.3g 2.3g 2.3g 2.3g 2.17.7g 2.765mg 7.0g 1631kcal 63.1g 40.9g 2842mg 7.2g</td><td> ○ 本鶏法麩キ★ エた脂炭ナ食 エた脂炭ナり エた脂炭ナウ エた脂炭ナウ<!--</td--><td>フルーツ2 0g んの照り煮 びたし んかけ ナッツ和え 5芽・豆腐) おかず 263kcal 15.3g 19.2g 658mg 1.7g おかず 616kcal 38.8g 30.9g 45.2g 2193mg 5.7g 813kcal 46.5g 37.9g 73.0g 2269mg 5.9g</td><td>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</td></td></td> | 0g 0g 0g ま焼 テー イスター炒め 青じそサラダ 芽・白菜) 223kcal 14.2g 9.9g 18.1g 613mg 1.6g おかず 618kcal 41.1g 27.0g 50.6g 1935mg 4.9g 825kcal 47.2g 34.1g 82.5g 2009mg | 表 乳麦 麦 卵乳麦 479kcal 19. 4g 10. 7g 73. 1g 865mg 2. 2g 2561mg 29. 6g 216. 4g 2561mg 6. 5g 1604kcal 63. 5g 36. 7g 248. 3g 2635mg | ○ ★ 180g ○ ★ 180g ○ ★ 110g ○ ★ 11 | フルーツ2 0g うじ焼 ぴら ベツ のおひたし ま・小松菜) おかず 202kcal 14.6g 11.7g 8.3g 708mg 1.8g おかず 618kcal 40.5g 32.8g 37.8g 1970mg 5.0g 815kcal 48.2g 39.8g 2046mg | 表表 表 乳麦 乳麦 1464kcal 20. 2g 12. 7g 63. 5g 938mg 2. 4g 2598mg 6. 6g 1606kcal 65. 4g 43. 2g 231. 8g 2674mg 6. 8g | ○ ★ アピごィンケ 博 エナル によった エナル によった エナル によった エナル によった エネル質 化リ相 ルぱ 化リ相 ルぱ 化リ相 ルぱ 化リ相 ルぱ 化リ相 ルぱ 化リ相 ルぱ で 物 ウ 当 ギ く を で いっと エカル によった エカル によった<!--</td--><td>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 81.2g 2241mg 5.6g</td><td>度 東 卵乳麦 麦 卵乳麦 麦 卵乳麦 麦 10.8g 72.8g 915mg 2.3g 2.3g 2.3g 2.3g 2.3g 2.3g 2.3g 2.3g 2.3g 2.3g 2.3g 2.3g 2.3g 2.3g 2.17.7g 2.765mg 7.0g 1631kcal 63.1g 40.9g 2842mg 7.2g</td><td> ○ 本鶏法麩キ★ エた脂炭ナ食 エた脂炭ナり エた脂炭ナウ エた脂炭ナウ<!--</td--><td>フルーツ2 0g んの照り煮 びたし んかけ ナッツ和え 5芽・豆腐) おかず 263kcal 15.3g 19.2g 658mg 1.7g おかず 616kcal 38.8g 30.9g 45.2g 2193mg 5.7g 813kcal 46.5g 37.9g 73.0g 2269mg 5.9g</td><td>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</td></td> | 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 81.2g 2241mg 5.6g | 度 東 卵乳麦 麦 卵乳麦 麦 卵乳麦 麦 10.8g 72.8g 915mg 2.3g 2.3g 2.3g 2.3g 2.3g 2.3g 2.3g 2.3g 2.3g 2.3g 2.3g 2.3g 2.3g 2.3g 2.17.7g 2.765mg 7.0g 1631kcal 63.1g 40.9g 2842mg 7.2g | ○ 本鶏法麩キ★ エた脂炭ナ食 エた脂炭ナり エた脂炭ナウ エた脂炭ナウ<!--</td--><td>フルーツ2 0g んの照り煮 びたし んかけ ナッツ和え 5芽・豆腐) おかず 263kcal 15.3g 19.2g 658mg 1.7g おかず 616kcal 38.8g 30.9g 45.2g 2193mg 5.7g 813kcal 46.5g 37.9g 73.0g 2269mg 5.9g</td><td>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</td> | フルーツ2 0g んの照り煮 びたし んかけ ナッツ和え 5芽・豆腐) おかず 263kcal 15.3g 19.2g 658mg 1.7g おかず 616kcal 38.8g 30.9g 45.2g 2193mg 5.7g 813kcal 46.5g 37.9g 73.0g 2269mg 5.9g | 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 |

※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



- 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

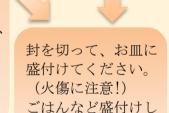
蓋をしておきます。

(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。



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

| | 7月21日(月 | 1) | 7月22日(火 | ') | 7月23日(水 | | 7月24日(オ | () | 7月25日(金) | | |
|---|---|--|--|---|--|---|--|---|---|---|--|
| | 品名 | | | | *** *** | | | r i | | _ | |
| | | 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 | |
| | ★ごはん120g | 50 St + | ★ごはん120g | 50 | ★ごはん120g | _ | ★ごはん120g | _ | ★ごはん120g | 5n ± | |
| | ロールキャベツのスープ煮 | | 千草焼き | 卵 | 高野豆腐と法蓮草の含め煮 | | がんもどきの含め煮 | | 白身魚のしんじょう | | |
| | 鶏肉の青じそ南蛮 | 麦 | 五色煮豆 | 卵麦 | 中華うま煮 | | チキンアラビアータ | | 鶏ミンチと小松菜の煮物 | 1.00 | |
| | レンコンとフキの煮物 | 麦 | 法蓮草と蒸し鶏のサラダ | 麦 | 竹輪のソースマヨ | 卵 | 野菜の三杯酢 | 麦 | カリフラワーの柚子味噌和え | 1 | |
| | | | | | | | | | | 1 1 | |
| 朝 | | | | | | | | | | | |
| 合 | おかず | ご飯セット | おかず | ご飯セット | おかず | ご飯セット | おかず | ご飯セット | おかず | ご飯セット | |
| | エネルギー 165kcal | | エネルギー 154kcal | | エネルギー 158kcal | | エネルギー 184kcal | | エネルギー 146kcal | 339kcal | |
| | たんぱく質 8.7g | | たんぱく質 12.1g | | たんぱく質 7.6g | | たんぱく質 8.7g | | たんぱく質 8.2g | 11. 5g | |
| | 脂質 7.8g | 8. 3g | 脂質 5.5g | | 脂質 8.8g | | 脂質 8.7g | | 脂質 6.5g | 7. 0g | |
| | 炭水化物 15.0g | | 炭水化物 15.0g | | 炭水化物 12.3g | | 炭水化物 18.0g | | 炭水化物 13.7g | 55. 6g | |
| | ナトリウム 641mg | | ナトリウム 599mg | | ナトリウム 801mg | 802mg | ナトリウム 759mg | 760mg | ナトリウム 729mg | 730mg | |
| | 食塩相当量 1.6g | 1.6g | 食塩相当量 1.5g | 1. 5g | 食塩相当量 2.0g | 2. 0g | 食塩相当量 1.9g | 1.9g | 食塩相当量 1.9g | 1. 9g | |
| | ★ごはん120g | _ | ★ごはん120g | + ,. | ★ごはん120g | _ | ★ごはん120g | _ | ★ごはん120g | - + | |
| | サワラの磯辺焼 | 麦 | 豚肉と野菜の中華炒め | 麦か 麦 | | 麦 | 鶏のごまタレ煮 | 麦 | 豚肉ときのこのコンソメバター | 1.00 | |
| | 人参のレモン煮 | 乳麦 | | | | 卵麦 | 菜の花 | - + | 高野豆腐の味噌煮 | 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 | 菜の花のおひたし | 麦 | |
| | ナスのおろし和え | 麦 | | | ブロッコリーの玉子とじ | | キャロットラペ | 麦 | | 1 1 | |
| | | | | | | | | | | 1 1 | |
| 昼 | | | | | | | | | | 1 1 | |
| 食 | シャンキ | ご飯セット | ナンが、土 | ご飯セット | ナンデー | ご飯セット | ナンナ | ご飯セット | ナンア・キ | ご飯セット | |
| | おかず エネルギー 270kcal | | おかず エネルギー 241kcal | | おかず エネルギー 258kcal | | おかず エネルギー 226kcal | | おかず | | |
| | | | | | | ! | | | エネルギー 207kcal | 400kcal 18.6g | |
| | たんぱく質 16.1g 脂質 15.3g | | たんぱく質 14.8g 脂質 11.6g | 10. 1g | | 21.6g 12.8g | たんぱく質 12.4g 脂質 12.0g | | <u>たんぱく質 15.3g</u> 脂質 11.1g | 10. 0g 11. 6g | |
| | 脂質 15.3g 炭水化物 16.3g | 58. 2g | <u> </u> | | <u> </u> | 59. 1g | <u> </u> | 59. 5g | <u> </u> | 54. 2g | |
| | <u>灰が化物 10.3g</u> ナトリウム 756mg | | <u> 灰水化物 17.3g</u> ナトリウム 723mg | | <u> </u> | 462mg | <u> </u> | 718mg | <u> </u> | 807mg | |
| | 食塩相当量 1.9g | | (大学) (725) (1.8g 食塩相当量 1.8g | | 大下グラム 40 mg 食塩相当量 1.2g | 1. 2g | 大下 | | 食塩相当量 2.1g | 2. 1g | |
| | | 1.9g | | 1. 0g | | 1. Zg | | 1. og | | Z. 1g | |
| | | | I(()) 生 岩 | | I(()) 生乳 IX(I)(| | I(()) 生 岩 | | I((()) 生光 1X(1) f | | |
| 間食 | ◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150 |)σ | ◎牛乳180g ◎りんご150g | | ◎牛乳180g ◎グレープフルーツ2 | 200σ | ◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150 |)σ | ◎牛乳180g ◎グレープフルーツ | 200 g | |
| 間食 | ◎キウイフルーツ150 |)g | ⊚りんご150g | Г | ◎グレープフルーツ2 | 200g | ◎キウイフルーツ150 |)g I | ◎グレープフルーツ | 200g | |
| 间及 | <u>◎キウイフルーツ150</u> ★ごはん120g | | ⑤りんご150g ★ごはん120g | 麦 | ◎グレープフルーツ2 ★ごはん120g | | ◎キウイフルーツ150 ★ごはん120g | | ◎グレープフルーツ ★ごはん120g | | |
| 间艮 | <u>◎キウイフルーツ150</u> ★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 | 麦叉麦 | ◎グレープフルーツ2★ごはん120g鶏肉の塩こうじ焼 | 麦 | ◎キウイフルーツ150★ごはん120gアジの幽庵焼 | 麦 | ◎グレープフルーツ★ごはん120g鶏肉とれんこんの照り煮 | 麦 | |
| 旧艮 | ◎キウイフル―ツ150★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鶏肉の塩こうじ焼人参のきんぴら | 麦麦 | ◎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 | ◎グレープフルーツ★ごはん120g鶏肉とれんこんの照り煮法蓮草の煮びたし | 麦麦麦 | |
| 间及 | <u>◎キウイフルーツ150</u> ★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 人参のきんぴら スープキャベツ | 麦 麦 乳麦 | ◎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 | 麦 卵乳麦 麦 | ◎グレープフルーツ★ごはん120g鶏肉とれんこんの照り煮法蓮草の煮びたし麩の野菜あんかけ | 麦麦麦麦 | |
| 间及 | ◎キウイフルーツ150★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 | ◎グレープフルーツ2★ごはん120g鶏肉の塩こうじ焼人参のきんぴら | 麦 麦 乳麦 | ◎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 麦 | ◎グレープフルーツ★ごはん120g鶏肉とれんこんの照り煮法蓮草の煮びたし | 麦麦麦麦 | |
| 旧艮 | ◎キウイフルーツ150★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 人参のきんぴら スープキャベツ | 麦 麦 乳麦 | ◎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 | 麦 卵乳麦 麦 | ◎グレープフルーツ★ごはん120g鶏肉とれんこんの照り煮法蓮草の煮びたし麩の野菜あんかけ | 麦麦麦麦 | |
| 夕 | ◎キウイフルーツ150★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 人参のきんぴら スープキャベツ | 麦 麦 乳麦 | ◎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 | 麦 卵乳麦 麦 | ◎グレープフルーツ★ごはん120g鶏肉とれんこんの照り煮法蓮草の煮びたし麩の野菜あんかけ | 麦麦麦麦 | |
| 旧艮 | ◎キウイフルーツ150 ★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 竹輪とインゲンの玉子とじ | 麦 乳麦 卵麦 | ◎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 さつま芋とツナの青じそサラダ | 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 人参のきんぴら スープキャベツ 切干と菜の花のおひたし | · 麦 麦 乳 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 | ◎グレープフルーツ ★ごはん120g 鶏肉とれんこんの照り煮 法蓮草の煮びたし 麩の野菜あんかけ キャベッのピーナッツ和え | 麦麦麦麦 | |
| 月日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日 | ◎キウイフルーツ150★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竹輪とインゲンの玉子とじおかず | 麦 乳麦 妻 変変を ままま でいましま でいましま こうかい しょうしん こうかい しょう かいしん こうかい しょう | ◎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 さつま芋とツナの青じそサラダ | 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 人参のきんぴら スープキャベツ 切干と菜の花のおひたし | 麦麦麦麦 | ◎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 | ◎グレープフルーツ★ごはん120g鶏肉とれんこんの照り煮法蓮草の煮びたし麩の野菜あんかけキャベツのピーナッツ和えおかず | 麦麦麦麦 | |
| 夕食 | ◎キウイフルーツ150 ★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 竹輪とインゲンの玉子とじ おかず エネルギー 217kcal | 麦 乳麦 卵麦 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 さつま芋とツナの青じそサラダ おかず エネルギー 223kcal | 乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 416kcal | ◎グレープフルーツ2 ★ごはん120g 鶏肉の塩こうじ焼 人参のきんぴら スープキャベツ 切干と菜の花のおひたし おかず エネルギー 202kcal | 麦 麦 表 麦 ご飯セット 395kcal | ◎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 | 表 卵乳麦 麦 卵乳麦 | ◎グレープフルーツ ★ごはん120g 鶏肉とれんこんの照り煮 法蓮草の煮びたし 麩の野菜あんかけ キャベツのピーナッツ和え おかず エネルギー 263kcal | 麦 麦 麦 麦 茶 ご飯セット 456kcal | |
| 夕食 | ◎キウイフルーツ150★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竹輪とインゲンの玉子とじおかず | 麦 乳麦 卵麦 ご飯セット 410kcal 18.2g | ◎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 さつま芋とツナの青じそサラダ おかず エネルギー 223kcal たんぱく質 14.2g | 乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 416kcal 17.5g | ◎グレープフルーツ2 ★ごはん120g 鶏肉の塩こうじ焼 人参のきんぴら スープキャベツ 切干と菜の花のおひたし おかず エネルギー 202kcal たんぱく質 14.6g | 麦 麦 乳麦 <u>ご飯セット</u> 395kcal 17.9g 12.2g | ◎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 | 表 卵乳麦 麦 卵乳麦 | ◎グレープフルーツ ★ごはん120g 鶏肉とれんこんの照り煮 法蓮草の煮びたし 麩の野菜あんかけ キャベツのピーナッツ和え おかず エネルギー 263kcal たんぱく質 15.3g | 麦麦麦麦 | |
| 夕食 | ◎キウイフルーツ150 ★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 竹輪とインゲンの玉子とじ おかず エネルギー 217kcal たんぱく質 14.9g | 麦 乳麦 卵麦 ご飯セット 410kcal 18.2g 9.2g | ◎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 さつま芋とツナの青じそサラダ おかず エネルギー 223kcal たんぱく質 14.2g | 乳麦 麦 卵乳麦 <u>ご飯セット 416kcal</u> 17.5g 10.4g | ◎グレープフルーツ2 ★ごはん120g 鶏肉の塩こうじ焼 人参のきんぴら スープキャベツ 切干と菜の花のおひたし おかず エネルギー 202kcal たんぱく質 14.6g | 麦 麦 乳麦 <u>ご飯セット</u> 395kcal 17.9g 12.2g | ◎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 おかず エネルギー 236kcal たんぱく質 17.9g | 表 卵乳麦 水乳麦 卵乳麦 10.429kcal 21.2g 10.4g | ◎グレープフルーツ ★ごはん120g 鶏肉とれんこんの照り煮 法蓮草の煮びたし 麩の野菜あんかけ キャベツのピーナッツ和え おかず エネルギー 263kcal たんぱく質 15.3g | 麦 麦 麦 麦 茶 ご飯セット 456kcal | |
| 夕食 | ◎キウイフルーツ150 ★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 竹輪とインゲンの玉子とじ おかず エネルギー 217kcal たんぱく質 14.9g 脂質 8.7g | 麦 乳麦 卵麦 ご飯セット 410kcal 18.2g 9.2g 61.3g | ◎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 さつま芋とツナの青じそサラダ 本かず エネルギー 223kcal たんぱく質 14.2g 脂質 9.9g | 乳麦 麦 卵乳麦 <u>ご飯セット</u> 416kcal 17.5g 10.4g 60.0g | ◎グレープフルーツ2 ★ごはん120g 鶏肉の塩こうじ焼 人参のきんぴら スープキャベツ 切干と菜の花のおひたし おかず エネルギー 202kcal たんぱく質 14.6g 脂質 11.7g | 麦 麦 乳麦 <u>ご飯セット</u> 395kcal 17.9g 12.2g 50.2g | ◎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 | 表 卵乳麦 水乳麦 卵乳麦 10.429kcal 21.2g 10.4g 58.6g | ◎グレープフルーツ ★ごはん120g 鶏肉とれんこんの照り煮 法蓮草の煮びたし 麩の野菜あんかけ キャベツのピーナッツ和え エネルギー 263kcal たんぱく質 15.3g 脂質 13.3g | 麦 麦 麦 麦 茶 - ご飯セット 456kcal 18.6g 13.8g | |
| 夕食 | ◎キウイフルーツ150 ★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 竹輪とインゲンの玉子とじ おかず エネルギー 217kcal たんぱく質 14.9g 脂質 8.7g 炭水化物 19.4g | 麦 乳麦 卵麦 ご飯セット 410kcal 18.2g 9.2g 61.3g 883mg 2.2g | ◎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 さつま芋とツナの青じそサラダ | 乳麦 麦 卵乳麦 - ご飯セット - 416kcal - 17.5g - 10.4g - 60.0g - 614mg | ◎グレープフルーツ2 ★ごはん120g 鶏肉の塩こうじ焼 人参のきんぴら スープキャベツ 切干と菜の花のおひたし おかず エネルギー 202kcal たんぱく質 14.6g 脂質 11.7g 炭水化物 8.3g | 麦 麦 乳麦 395kcal 17.9g 12.2g 50.2g 709mg | ◎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 エネルギー 236kcal たんぱく質 17.9g 脂質 9.9g 炭水化物 16.7g | 表 卵乳麦 水乳麦 卵乳麦 10.4g 10.4g 58.6g 689mg 1.8g | ◎グレープフルーツ ★ごはん120g 鶏肉とれんこんの照り煮 法蓮草の煮びたし 麩の野菜あんかけ キャベツのピーナッツ和え 「たんぱく質」15.3g 脂質 13.3g 炭水化物 19.2g ナトリウム 658mg 食塩相当量 1.7g | 麦 麦 麦 麦 茶 ————————————————————————————— | |
| 夕食 | ◎キウイフルーツ150 ★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 竹輪とインゲンの玉子とじ おかず エネルギー 217kcal たんぱく質 14.9g 脂質 8.7g 炭水化物 19.4g ナトリウム 882mg | 麦 乳麦 卵麦 ご飯セット 410kcal 18.2g 9.2g 61.3g 883mg | ◎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 さつま芋とツナの青じそサラダ | 乳麦 麦 卵乳麦 - ご飯セット - 416kcal - 17.5g - 10.4g - 60.0g - 614mg | ◎グレープフルーツ2 ★ごはん120g 鶏肉の塩こうじ焼 人参のきんぴら スープキャベツ 切干と菜の花のおひたし おかず エネルギー 202kcal たんぱく質 14.6g 脂質 11.7g 炭水化物 8.3g ナトリウム 708mg 食塩相当量 1.8g | 麦 麦 乳麦 え 395kcal 17.9g 12.2g 50.2g 709mg 1.8g | ◎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 エネルギー 236kcal 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 おかず | 表 卵乳麦 水乳麦 小乳麦 2000 21.2g 10.4g 58.6g 689mg 1.8g | ◎グレープフルーツ ★ごはん120g 鶏肉とれんこんの照り煮 法蓮草の煮びたし 麩の野菜あんかけ キャベツのピーナッツ和え 「エネルギー 263kcal たんぱく質 15.3g 脂質 13.3g 炭水化物 19.2g ナトリウム 658mg 食塩相当量 1.7g | 麦 麦 麦 麦 茶 20m tット 456kcal 18.6g 13.8g 61.1g 659mg | |
| 夕食 | ◎キウイフルーツ150 ★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 竹輪とインゲンの玉子とじ おかず エネルギー 217kcal たんぱく質 14.9g 脂質 8.7g 炭水化物 19.4g ナトリウム 882mg 食塩相当量 2.2g | 表 乳麦 卵麦 ご飯セット 410kcal 18.2g 9.2g 61.3g 883mg 2.2g | ◎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 さつま芋とツナの青じそサラダ | 乳麦 麦 卵乳麦 <u>ご飯セット</u> 416kcal 17.5g 10.4g 60.0g 614mg 1.6g 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 人参のきんぴら スープキャベツ 切干と菜の花のおひたし おかず エネルギー 202kcal たんぱく質 14.6g 脂質 11.7g 炭水化物 8.3g ナトリウム 708mg 食塩相当量 1.8g | 麦 麦 乳麦 え 395kcal 17.9g 12.2g 50.2g 709mg 1.8g | ◎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 エネルギー 236kcal 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 おかず | 表 卵乳麦 水乳麦 小乳麦 2000 21.2g 10.4g 58.6g 689mg 1.8g | ◎グレープフルーツ ★ごはん120g 鶏肉とれんこんの照り煮 法蓮草の煮びたし 麩の野菜あんかけ キャベツのピーナッツ和え 「たんぱく質」15.3g 脂質 13.3g 炭水化物 19.2g ナトリウム 658mg 食塩相当量 1.7g | 麦 麦 麦 麦 落 20mtv/h 456kcal 18.6g 13.8g 61.1g 659mg 1.7g | |
| 夕食 | ◎キウイフルーツ150 ★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 竹輪とインゲンの玉子とじ おかず エネルギー 217kcal たんぱく質 14.9g 脂質 8.7g 炭水化物 19.4g ナトリウム 882mg 食塩相当量 2.2g おかず | 表 乳麦 卵麦 ご飯セット 410kcal 18.2g 9.2g 61.3g 883mg 2.2g ご飯セット 1231kcal | ◎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 さつま芋とッナの青じそサラダ エネルギー 223kcal たんぱく質 14.2g 脂質 9.9g 炭水化物 18.1g ナトリウム 613mg 食塩相当量 1.6g エネルギー 618kcal | 乳麦 麦 卵乳麦 10.4g 60.0g 614mg 1.6g ご飯セット 1197kcal | ◎グレープフルーツ2 ★ごはん120g 鶏肉の塩こうじ焼 人参のきんぴら スープキャベツ 切干と菜の花のおひたし おかず エネルギー 202kcal たんぱく質 14.6g 脂質 11.7g 炭水化物 8.3g ナトリウム 708mg 食塩相当量 1.8g | 麦 麦 乳麦 麦 12.2g 12.2g 50.2g 709mg 1.8g 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 エネルギー 236kcal 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 おかず | 表 卵乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 429kcal 21.2g 10.4g 58.6g 689mg 1.8g 1.8g 1.225kcal 48.9g | ◎グレープフルーツ ★ごはん120g 鶏肉とれんこんの照り煮 法蓮草の煮びたし 麩の野菜あんかけ キャベツのピーナッツ和え たんぱく質 15.3g 脂質 13.3g 炭水化物 19.2g ナトリウム 658mg 食塩相当量 1.7g おかず エネルギー 616kcal たんぱく質 38.8g | 麦 麦 麦 麦 茶 2 飯 t v h 456 k ca l 18. 6g 13. 8g 61. 1g 659 mg 1. 7g 2 飯 t v h | |
| 夕食 | ◎キウイフルーツ150 ★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 竹輪とインゲンの玉子とじ おかず エネルギー 217kcal たんぱく質 14.9g 脂質 8.7g 炭水化物 19.4g ナトリウム 882mg 食塩相当量 2.2g おかず エネルギー 652kcal | 表 乳麦 卵麦 ご飯セット 410kcal 18.2g 9.2g 61.3g 883mg 2.2g 1231kcal 49.6g 33.3g | ◎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 さつま芋とツナの青じそサラダ エネルギー 223kcal 14.2g 脂質 9.9g 炭水化物 18.1g ナトリウム 613mg 食塩相当量 1.6g エネルギー 618kcal たんぱく質 41.1g 脂質 41.1g 脂質 27.0g | 乳麦 麦 卵乳麦 10.4g 60.0g 614mg 1.6g ご飯セット 1197kcal | ◎グレープフルーツ2 ★ごはん120g 鶏肉の塩こうじ焼 人参のきんぴら スープキャベツ 切干と菜の花のおひたし おかず エネルギー 202kcal たんぱく質 14.6g 脂質 11.7g 炭水化物 8.3g ナトリウム 708mg 食塩相当量 1.8g おかず エネルギー 618kcal たんぱく質 40.5g | 麦 麦 乳麦 麦 12.2g 12.2g 50.2g 709mg 1.8g 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 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 水乳麦 小乳麦 21.2g 10.4g 58.6g 689mg 1.8g 1.8g | ◎グレープフルーツ ★ごはん120g 鶏肉とれんこんの照り煮 法蓮草の煮びたし 麩の野菜あんかけ キャベツのピーナッツ和え たんぱく質 15.3g 脂質 13.3g 炭水化物 19.2g ナトリウム 658mg 食塩相当量 1.7g おかず エネルギー 616kcal たんぱく質 38.8g | 麦 麦 麦 麦 麦 落 2 飯 t v) ト 456kcal 18.6g 13.8g 61.1g 659mg 1.7g 1195kcal 48.7g 32.4g | |
| 夕食 | ◎キウイフルーツ150 ★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 竹輪とインゲンの玉子とじ おかず エネルギー 217kcal たんぱく質 14.9g 膨下水化物 19.4g ナトリウム 882mg 食塩相当量 2.2g エネルギー 652kcal たんぱく質 39.7g 脂質 31.8g | 表 乳麦 卵麦 ご飯セット 410kcal 18.2g 9.2g 61.3g 883mg 2.2g 1231kcal 49.6g 33.3g | ◎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 さつま芋とツナの青じそサラダ エネルギー 223kcal 14.2g 脂質 9.9g 炭水化物 18.1g ナトリウム 613mg 食塩相当量 1.6g エネルギー 618kcal たんぱく質 41.1g 脂質 41.1g 脂質 27.0g | 乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 416kcal 17.5g 10.4g 60.0g 614mg 1.6g ご飯セット 1197kcal 51.0g 28.5g | ◎グレープフルーツ2 ★ごはん120g 鶏肉の塩こうじ焼 人参のきんぴら スープキャベツ 切干と菜の花のおひたし おかず エネルギー 202kcal たんぱく質 14.6g 脂質 11.7g 炭水化物 8.3g ナトリウム 708mg 食塩相当量 1.8g エネルギー 618kcal たんぱく質 40.5g 脂質 32.8g | 麦 麦 乳麦 乳 395kcal 17.9g 12.2g 50.2g 709mg 1.8g 1197kcal 50.4g 34.3g | ◎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 10.4g 58.6g 689mg 1.8g 1.225kcal 48.9g 32.1g | ◎グレープフルーツ ★ごはん120g 鶏肉とれんこんの照り煮 法蓮草の煮びたし 麩の野菜あんかけ キャベツのピーナッツ和え 「たんぱく質」15.3g 脂質 13.3g 炭水化物 19.2g ナトリウム 658mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 616kcal たんぱく質 38.8g 脂質 30.9g | 麦 麦 麦 麦 麦 落 2 飯 t v) ト 456kcal 18.6g 13.8g 61.1g 659mg 1.7g 1195kcal 48.7g 32.4g | |
| 夕食 合計 | ◎キウイフルーツ150 ★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 竹輪とインゲンの玉子とじ おかず エネルギー 217kcal たんぱく質 14.9g 膨下水化物 19.4g ナトリウム 882mg 食塩相当量 2.2g エネルギー 652kcal たんぱく質 39.7g 脂質 31.8g | 表 乳麦 卵麦 ご飯セット 410kcal 18.2g 9.2g 61.3g 883mg 2.2g ご飯セット 1231kcal 49.6g 33.3g 176.4g | ◎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 さつま芋とツナの青じそサラダ エネルギー 223kcal 14.2g 脂質 9.9g 炭水化物 18.1g ナトリウム 613mg 食塩相当量 1.6g エネルギー 618kcal たんぱく質 41.1g 脂質 41.1g 脂質 27.0g | 乳麦 麦 卵乳麦 10.4g 60.0g 614mg 1.6g 1.97kcal 51.0g 28.5g 176.3g | ◎グレープフルーツ2 ★ごはん120g 鶏肉の塩こうじ焼 人参のきんぴら スープキャベツ 切干と菜の花のおひたし おかず エネルギー 202kcal たんぱく質 14.6g 脂質 11.7g 炭水化物 8.3g ナトリウム 708mg 食塩相当量 1.8g おかず エネルギー 618kcal たんぱく質 40.5g | 麦 麦 乳麦 乳 395kcal 17.9g 12.2g 50.2g 709mg 1.8g ご飯セット 1197kcal 50.4g 34.3g 163.5g | ◎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 10.4g 58.6g 689mg 1.8g 1.225kcal 48.9g 32.1g 178.0g | ◎グレープフルーツ ★ごはん120g 鶏肉とれんこんの照り煮 法蓮草の煮びたし 麩の野菜あんかけ キャベツのピーナッツ和え 「たんぱく質」15.3g 脂質 13.3g 炭水化物 19.2g ナトリウム 658mg 食塩相当量 1.7g おかず エネルギー 616kcal たんぱく質 38.8g 脂質 30.9g | 麦 麦 麦 麦 麦 落 2 飯 t v h 456 k ca l 18. 6g 13. 8g 61. 1g 659 mg 1. 7g 2 0 t v h 1195 k ca l 48. 7g 32. 4g 170. 9g | |
| 夕食 | ◎キウイフルーツ150 ★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 竹輪とインゲンの玉子とじ おかず エネルギー 217kcal たんぱく質 14.9g 膨頂 8.7g 炭水化物 19.4g ナトリウム 882mg 食塩相当量 2.2g おかず エネルギー 652kcal たんぱく質 39.7g 脂質 31.8g 炭水化物 50.7g | 表 乳麦 卵麦 ご飯セット 410kcal 18.2g 9.2g 61.3g 883mg 2.2g 1231kcal 49.6g 33.3g 176.4g 2282mg | ◎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 さつま芋とツナの青じそサラダ エネルギー 223kcal たんぱく質 14.2g 脂質 9.9g 炭水化物 18.1g ナトリウム 613mg 食塩相当量 1.6g エネルギー 618kcal たんぱく質 41.1g 脂質 27.0g 炭水化物 50.6g | 乳麦 麦 卵乳麦 - ご飯セット 416kcal 17.5g 10.4g 60.0g 614mg 1.6g - ご飯セット 1197kcal 51.0g 28.5g 176.3g 1938mg | ◎グレープフルーツ2 ★ごはん120g 鶏肉の塩こうじ焼 人参のきんぴら スープキャベツ 切干と菜の花のおひたし おかず エネルギー 202kcal たんぱく質 14.6g 脂質 11.7g 炭水化物 8.3g ナトリウム 708mg 食塩相当量 1.8g エネルギー 618kcal たんぱく質 40.5g 脂質 32.8g 炭水化物 37.8g | 麦 麦 乳麦 395kcal 17. 9g 12. 2g 50. 2g 709mg 1. 8g 197kcal 50. 4g 34. 3g 163. 5g 1973mg | ◎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 卵乳表 麦 卵乳表 - 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 | ◎グレープフルーツ ★ごはん120g 鶏肉とれんこんの照り煮 法蓮草の煮びたし 麩の野菜あんかけ キャベツのピーナッツ和え 「たんぱく質」15.3g 脂質 13.3g 炭水化物 19.2g ナトリウム 658mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 616kcal たんぱく質 38.8g 脂質 30.9g 炭水化物 45.2g | 麦 麦 麦 麦 麦 落 2 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 | |
| 夕食 合計 | ◎キウイフルーツ150 ★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 竹輪とインゲンの玉子とじ おかず エネルギー 217kcal たんぱく質 14.9g 膨下水化物 19.4g ナトリウム 882mg 食塩相当量 2.2g よかず エネルギー 652kcal たんぱく質 39.7g 正たんぱく質 39.7g 脂質 31.8g 炭水化物 50.7g ナトリウム 2279mg 食塩相当量 5.7g | 表 乳麦 卵麦 ご飯セット 410kcal 18.2g 9.2g 61.3g 883mg 2.2g ご飯セット 1231kcal 49.6g 33.3g 176.4g 2282mg 5.7g | ◎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 さつま芋とツナの青じそサラダ おかず エネルギー 223kcal たんぱく質 14.2g 脂質 9.9g 炭水化物 18.1g ナトリウム 613mg 食塩相当量 1.6g エネルギー 618kcal たんぱく質 41.1g 脂質 27.0g 炭水化物 50.6g ナトリウム 1935mg 食塩相当量 4.9g | 乳麦 麦 卵乳麦 10.4g 60.0g 614mg 1.6g 1.6g 28.5g 176.3g 1938mg 4.9g | ◎グレープフルーツ2 ★ごはん120g 鶏肉の塩こうじ焼 人参のきんぴら スープキャベツ 切干と菜の花のおひたし おかず エネルギー 202kcal たんぱく質 14.6g 脂質 11.7g 炭水化物 8.3g ナトリウム 708mg 食塩相当量 1.8g エネルギー 618kcal たんぱく質 40.5g 脂質 32.8g 炭水化物 37.8g ナトリウム 1970mg 食塩相当量 5.0g | 表表 表 乳麦 395kcal 17. 9g 12. 2g 50. 2g 709mg 1. 8g ご飯セット 1197kcal 50. 4g 34. 3g 163. 5g 1973mg 5. 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 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 | 表 卵乳表 麦 卵乳表 10.4g 21.2g 10.4g 58.6g 689mg 1.8g 1.8g 1225kcal 48.9g 32.1g 178.0g 2167mg 5.5g | ◎グレープフルーツ ★ごはん120g 鶏肉とれんこんの照り煮 法蓮草の煮びたし 麩の野菜あんかけ キャベツのピーナッツ和え 「たんぱく質」15.3g 脂質 13.3g 炭水化物 19.2g ナトリウム 658mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 616kcal たんぱく質 38.8g 脂質 30.9g 炭水化物 45.2g ナトリウム 2193mg 食塩相当量 5.7g | 麦 麦 麦 麦 麦 麦 <u>456kcal</u> 18. 6g 13. 8g 61. 1g 659mg 1. 7g 1195kcal 48. 7g 32. 4g 170. 9g 2196mg 5. 7g | |
| 夕食 合計 合: | ◎キウイフルーツ150 ★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 竹輪とインゲンの玉子とじ おかず エネルギー 217kcal たんぱく質 14.9g 膨下水化物 19.4g ナトリウム 882mg 食塩相当量 2.2g よかず エネルギー 652kcal たんぱく質 39.7g 正たんぱく質 39.7g 脂質 31.8g 炭水化物 50.7g ナトリウム 2279mg 食塩相当量 5.7g | 表 乳麦 卵麦 ご飯セット 410kcal 18. 2g 9. 2g 61. 3g 883mg 2. 2g 1231kcal 49. 6g 33. 3g 176. 4g 2282mg 5. 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 さつま芋とツナの青じそサラダ おかず エネルギー 223kcal たんぱく質 14.2g 脂質 9.9g 炭水化物 18.1g ナトリウム 613mg 食塩相当量 1.6g エネルギー 618kcal たんぱく質 41.1g 脂質 27.0g 炭水化物 50.6g ナトリウム 1935mg 食塩相当量 4.9g | 乳麦 麦 卵乳麦 - ご飯セット 416kcal 17.5g 10.4g 60.0g 614mg 1.6g - ご飯セット 1197kcal 51.0g 28.5g 176.3g 1938mg 4.9g | ◎グレープフルーツ2 ★ごはん120g 鶏肉の塩こうじ焼 人参のきんぴら スープキャベツ 切干と菜の花のおひたし おかず エネルギー 202kcal たんぱく質 14.6g 脂質 11.7g 炭水化物 8.3g ナトリウム 708mg 食塩相当量 1.8g エネルギー 618kcal たんぱく質 40.5g 脂質 32.8g 炭水化物 37.8g ナトリウム 1970mg 食塩相当量 5.0g | 表表 表 乳表 395kcal 17. 9g 12. 2g 50. 2g 709mg 1. 8g ご飯セット 1197kcal 50. 4g 34. 3g 163. 5g 1973mg 5. 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 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 | 表 卵乳表 麦 卵乳表 10.4g 21.2g 10.4g 58.6g 689mg 1.8g 1225kcal 48.9g 32.1g 178.0g 2167mg 5.5g | ◎グレープフルーツ ★ごはん120g 鶏肉とれんこんの照り煮 法蓮草の煮びたし 麩の野菜あんかけ キャベツのピーナッツ和え 「たんぱく質」15.3g 脂質 13.3g 炭水化物 19.2g ナトリウム 658mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 616kcal たんぱく質 38.8g 脂質 30.9g 炭水化物 45.2g ナトリウム 2193mg 食塩相当量 5.7g | 麦 麦 麦 麦 麦 落 20mm 18.6g 13.8g 61.1g 659mg 1.7g 20mm 1195kcal 48.7g 32.4g 170.9g 2196mg | |
| 夕食 合計 合計(| ◎キウイフルーツ150 ★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 竹輪とインゲンの玉子とじ おかず エネルギー 217kcal たんぱく質 14.9g 膨度 8.7g 炭水化物 19.4g ナトリウム 882mg 食塩相当量 2.2g エネルギー 652kcal たんぱく質 39.7g エネルギー 652kcal たんぱく質 31.8g 炭水化物 50.7g ナトリウム 2279mg 食塩相当量 5.7g エネルギー 853kcal たんぱく質 47.1g | 表 乳麦 卵麦 ご飯セット 410kcal 18. 2g 9. 2g 61. 3g 883mg 2. 2g 1231kcal 49. 6g 33. 3g 176. 4g 2282mg 5. 7g 1432kcal 57. 0g | ◎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 さつま芋とツナの青じそサラダ おかず エネルギー 223kcal たんぱく質 14.2g 脂質 9.9g 炭水化物 18.1g ナトリウム 613mg 食塩相当量 1.6g エネルギー 618kcal たんぱく質 41.1g 脂質 27.0g 炭水化物 50.6g ナトリウム 1935mg 食塩相当量 4.9g エネルギー 825kcal たんぱく質 47.2g | 乳麦 麦 卵乳麦 10.4g 60.0g 614mg 1.6g 1.6g 28.5g 176.3g 1938mg 4.9g 1404kcal 57.1g | ◎グレープフルーツ2 ★ごはん120g 鶏肉の塩こうじ焼 人参のきんぴら スープキャベツ 切干と菜の花のおひたし おかず エネルギー 202kcal たんぱく質 14.6g 脂質 11.7g 炭水化物 8.3g ナトリウム 708mg 食塩相当量 1.8g エネルギー 618kcal たんぱく質 40.5g 脂質 32.8g 炭水化物 37.8g ナトリウム 1970mg 食塩相当量 5.0g エネルギー 815kcal たんぱく質 48.2g | 表表 表 乳麦 乳 395kcal 17. 9g 12. 2g 50. 2g 709mg 1. 8g 197kcal 50. 4g 34. 3g 163. 5g 1973mg 5. 0g 1394kcal 58. 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 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 | 表 卵乳表 麦 卵乳表 - 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 | ◎グレープフルーツ ★ごはん120g 鶏肉とれんこんの照り煮 法蓮草の煮びたし 麩の野菜あんかけ キャベツのピーナッツ和え 「たんぱく質」15.3g 脂質 13.3g 炭水化物 19.2g ナトリウム 658mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 616kcal たんぱく質 38.8g 脂質 30.9g 炭水化物 45.2g ナトリウム 2193mg 食塩相当量 5.7g エネルギー 813kcal たんぱく質 46.5g | 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 | |
| 月 夕食 合計 合計(間 | ◎キウイフルーツ150 ★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 竹輪とインゲンの玉子とじ おかず エネルギー 217kcal たんぱく質 14.9g 膨度 8.7g 炭水化物 19.4g ナトリウム 882mg 食塩相当量 2.2g おかず エネルギー 652kcal たんぱく質 39.7g 正たんぱく質 39.7g 脂質 31.8g 炭水化物 50.7g ナトリウム 2279mg 食塩相当量 5.7g エネルギー 853kcal たんぱく質 47.1g 脂質 38.8g | 表 乳麦 卵麦 ご飯セット 410kcal 18. 2g 9. 2g 61. 3g 883mg 2. 2g 1231kcal 49. 6g 33. 3g 176. 4g 2282mg 5. 7g 1432kcal 57. 0g 40. 3g | ◎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 さつま芋とツナの青じそサラダ おかず エネルギー 223kcal たんぱく質 14.2g 脂質 9.9g 炭水化物 18.1g ナトリウム 613mg 食塩相当量 1.6g エネルギー 618kcal たんぱく質 41.1g 脂質 27.0g 炭水化物 50.6g ナトリウム 1935mg 食塩相当量 4.9g エネルギー 825kcal たんぱく質 47.2g 脂質 47.2g 脂質 34.1g | 乳麦 麦 卵乳麦 10.4g 60.0g 614mg 1.6g 1.6g 28.5g 176.3g 1938mg 4.9g 1404kcal 57.1g 35.6g | ◎グレープフルーツ2 ★ごはん120g 鶏肉の塩こうじ焼 人参のきんぴら スープキャベツ 切干と菜の花のおひたし おかず エネルギー 202kcal たんぱく質 14.6g 脂質 11.7g 炭水化物 8.3g ナトリウム 708mg 食塩相当量 1.8g エネルギー 618kcal たんぱく質 40.5g 脂質 32.8g 炭水化物 37.8g ナトリウム 1970mg 食塩相当量 5.0g エネルギー 815kcal たんぱく質 48.2g 脂質 39.8g | 表表 表 乳麦 乳毒 395kcal 17. 9g 12. 2g 50. 2g 709mg 1. 8g 197kcal 50. 4g 34. 3g 163. 5g 1973mg 5. 0g 1394kcal 58. 1g 41. 3g | ◎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 卵乳表 麦 卵乳表 10.4g 21.2g 10.4g 58.6g 689mg 1.8g 1225kcal 48.9g 32.1g 178.0g 2167mg 5.5g 1426kcal 56.3g 39.1g | ◎グレープフルーツ ★ごはん120g 鶏肉とれんこんの照り煮 法蓮草の煮びたし 麩の野菜あんかけ キャベツのピーナッツ和え たんぱく質 15.3g 脂質 13.3g 炭水化物 19.2g ナトリウム 658mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 616kcal たんぱく質 38.8g 脂質 30.9g 炭水化物 45.2g ナトリウム 2193mg 食塩相当量 5.7g エネルギー 813kcal たんぱく質 46.5g 脂質 37.9g | 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 | |
| 月 夕食 合計 合計(間食 | ◎キウイフルーツ150 ★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 竹輪とインゲンの玉子とじ おかず エネルギー 217kcal たんぱく質 14.9g 農頂 39.7g 上トリウム 882mg 食塩相当量 2.2g おかず エネルギー 652kcal たんぱく質 39.7g エネルギー 652kcal たんぱく質 39.7g エネルギー 50.7g ナトリウム 2279mg 食塩相当量 5.7g エネルギー 853kcal たんぱく質 47.1g エネルギー 853kcal たんぱく質 47.1g 脂質 38.8g 炭水化物 79.6g | 表 乳麦 卵麦 ご飯セット 410kcal 18. 2g 9. 2g 61. 3g 883mg 2. 2g 1231kcal 49. 6g 33. 3g 176. 4g 2282mg 5. 7g 1432kcal 57. 0g 40. 3g 205. 3g | ◎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 さつま芋とツナの青じそサラダ おかず エネルギー 223kcal たんぱく質 14.2g 脂質 9.9g 炭水化物 18.1g ナトリウム 613mg 食塩相当量 1.6g エネルギー 618kcal たんぱく質 41.1g 脂質 27.0g 炭水化物 50.6g ナトリウム 1935mg 食塩相当量 4.9g エネルギー 825kcal たんぱく質 47.2g 脂質 47.2g 脂質 47.2g 脂質 34.1g 炭水化物 82.5g | 乳麦 麦 卵乳麦 - ご飯セット 416kcal 17.5g 10.4g 60.0g 614mg 1.6g - ご飯セット 1197kcal 51.0g 28.5g 176.3g 1938mg 4.9g 1404kcal 57.1g 35.6g 208.2g | ◎グレープフルーツ2 ★ごはん120g 鶏肉の塩こうじ焼 人参のきんぴら スープキャベツ 切干と菜の花のおひたし おかず エネルギー 202kcal たんぱく質 14.6g 脂質 11.7g 炭水化物 8.3g ナトリウム 708mg 食塩相当量 1.8g ホルギー 618kcal たんぱく質 40.5g 脂質 32.8g 炭水化物 37.8g ナトリウム 1970mg 食塩相当量 5.0g エネルギー 815kcal たんぱく質 48.2g 脂質 48.2g 脂質 39.8g 炭水化物 65.6g | 表表表 乳麦 表 395kcal 17.9g 12.2g 50.2g 709mg 1.8g | ◎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 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 炭水化物 81.2g | 表 卵乳表 麦 卵乳表 10.4g 21.2g 10.4g 58.6g 689mg 1.8g 1.8g 2167mg 2167mg 5.5g 1426kcal 56.3g 39.1g 206.9g | ◎グレープフルーツ ★ごはん120g 鶏肉とれんこんの照り煮 法蓮草の煮びたし 麩の野菜あんかけ キャベツのピーナッツ和え 「たんぱく質」15.3g 脂質 13.3g 炭水化物 19.2g ナトリウム 658mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 616kcal たんぱく質 38.8g 脂質 30.9g 炭水化物 45.2g ナトリウム 2193mg 食塩相当量 5.7g エネルギー 813kcal たんぱく質 46.5g 脂質 37.9g 炭水化物 73.0g | 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 | |
| 日 夕食 合計 合計 同食込 | ◎キウイフルーツ150 ★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 竹輪とインゲンの玉子とじ おかず エネルギー 217kcal たんぱく質 14.9g 膨度水化物 19.4g ナトリウム 882mg 食塩相当量 2.2g エネルギー 652kcal たんぱく質 39.7g 正充ルぱく質 39.7g 正方んぱく質 39.7g 正ネルギー 652kcal たんぱく質 39.7g エネルギー 853kcal たんぱく質 47.1g エネルギー 853kcal たんぱく質 47.1g 脂質 38.8g 炭水化物 79.6g | 表 乳麦 卵麦 ご飯セット 410kcal 18. 2g 9. 2g 61. 3g 883mg 2. 2g ご飯セット 1231kcal 49. 6g 33. 3g 176. 4g 2282mg 5. 7g 1432kcal 57. 0g 40. 3g 205. 3g 2359mg | ◎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 さつま芋とツナの青じそサラダ おかず エネルギー 223kcal たんぱく質 14.2g 脂質 9.9g 炭水化物 18.1g ナトリウム 613mg 食塩相当量 1.6g エネルギー 618kcal たんぱく質 41.1g 脂質 27.0g 炭水化物 50.6g ナトリウム 1935mg 食塩相当量 4.9g エネルギー 825kcal たんぱく質 47.2g 脂質 47.2g 脂質 34.1g | 乳麦 麦 卵乳麦 10.4g 60.0g 614mg 1.6g 1.6g 28.5g 176.3g 1938mg 4.9g 1404kcal 57.1g 35.6g 208.2g 2012mg | ◎グレープフルーツ2 ★ごはん120g 鶏肉の塩こうじ焼 人参のきんぴら スープキャベツ 切干と菜の花のおひたし おかず エネルギー 202kcal たんぱく質 14.6g 脂質 11.7g 炭水化物 8.3g ナトリウム 708mg 食塩相当量 1.8g エネルギー 618kcal たんぱく質 40.5g 脂質 32.8g 炭水化物 37.8g ナトリウム 1970mg 食塩相当量 5.0g エネルギー 815kcal たんぱく質 48.2g 脂質 39.8g | 表表 表 乳麦 乳 395kcal 17. 9g 12. 2g 50. 2g 709mg 1. 8g ご飯セット 1197kcal 50. 4g 34. 3g 163. 5g 1973mg 5. 0g 1394kcal 58. 1g 41. 3g 191. 3g 2049mg | ◎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 卵乳表 麦 卵乳表 10.4g 58.6g 689mg 1.8g 1.8g 1.225kcal 48.9g 32.1g 178.0g 2167mg 5.5g 1426kcal 56.3g 39.1g 206.9g 2244mg | ◎グレープフルーツ ★ごはん120g 鶏肉とれんこんの照り煮 法蓮草の煮びたし 麩の野菜あんかけ キャベツのピーナッツ和え たんぱく質 15.3g 脂質 13.3g 炭水化物 19.2g ナトリウム 658mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 616kcal たんぱく質 38.8g 脂質 30.9g 炭水化物 45.2g ナトリウム 2193mg 食塩相当量 5.7g エネルギー 813kcal たんぱく質 46.5g 脂質 37.9g | 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 | |

※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」



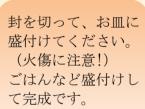
湯せんは鍋に水を張り 電子レンジで温め 惣菜の袋を入れて火に る場合は、お皿に かけてください。 鍋肌から気泡が浮いて 温めてください。 きたら火を止めて、 袋を取り出すまで鍋に 蓋をしておきます。

(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

(たんぱく40g調整食) 週間献立表

| | 7日 | 21日(月 | 1) | 7 ⊟ | 22日(火 | () | 7 ⊟ | 23日(水 | () | 7日 | 24日(木 | 5) | 7月 | <u>`</u>) | |
|---|---|--|---|---|---|--|--|--|--|---|---|---|---|--|---|
| | 品 | | | 品 | | | 品: | | _ | | | _ | 品 | | |
| | | | 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 |
| | ★ごはん15 | | 可 士 | ★ごはん15 | | e c | ★ごはん15 | | 50 ± | ★ごはん15 | | 可 士 | ★ごはん15 | | 可 士 |
| | 野菜入りトマ 豚肉と大根の | | | 野菜笹かま ごま風味炒 | | 卵 | 白身魚のし 切干大根の洋 | | 卵麦 | 大豆の肉じ キャロット | | 乳麦 | 鶏肉カレーク | | |
| | かけのマヨ | | 友 卵乳麦 | バジルポテ | | 麦 卵乳麦 | 和風マヨネ | ~ - | 卵乳麦 卵素 | たたきごぼ | | 卵乳麦 麦 | かぼちゃの 人参と春雨 | | 麦ョ= |
| | 770043 | // // | 卵孔 友 | ハンルボ) | トナイン | 卵孔 友 | 和風マコホ | 一へ加ん | 卵麦 | 12122213 | , | 支 | 八多乙甘附 | 0))) > | 孔友 |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4.5 | | おかず | ご飯セット | † | おかず | ご飯セット | t | おかず | ご飯セット | 1 | おかず | ご飯セット | 1 1 | おかず | ご飯セット |
| 朝 | エネルギー | 309kca1 | | エネルギー | | | エネルギー | 227kcal | 470kca1 | エネルギー | | | エネルギー | 290kca1 | 533kcal |
| 食 | たんぱく質 | 8. 3g | 12. 4g | たんぱく質 | 9. 4g | | たんぱく質 | 4. 4g | 8. 5g | たんぱく質 | 6.5g | 10.6g | たんぱく質 | 6. 0g | 10.1g |
| | 脂質 | 20.8g | 21.4g | 脂質 | 15.6g | | 脂質 | 15. 3g | 15.9g | 脂質 | 13.9g | 14. 5g | 脂質 | 14. 4g | 15. 0g |
| | 炭水化物 | 20. 5g | 73.3g | 炭水化物 | 18. 4g | | 炭水化物 | 18. 5g | | 炭水化物 | 26.3g | 79.1g | 炭水化物 | 34. 0g | 86. 8g |
| | ナトリウム | | 379mg | ナトリウム | | | ナトリウム | 576mg | | ナトリウム | 377mg | 378mg | ナトリウム | 617mg | 618mg |
| | カリウム | 469mg | 530mg | カリウム | 366mg | | カリウム | 225mg | 286mg | カリウム | 456mg | 517mg | カリウム | 501mg | 562mg |
| | リン 食塩相当量 | 117mg | 182mg | リン 食塩相当量 | 111mg | | リン | 88mg | | リン | 112mg | 177mg | リン | 94mg | 159mg |
| | <u> 艮塩伯ヨ軍</u> ★ごはん15 | | 1.0g | <u>艮塩伯ヨ軍</u> ★ごはん15 | | 1. 5g | <u>食塩相当量</u> ★ごはん15 | | 1. 5g | <u>食塩相当量</u> ★ごはん15 | | 1.0g | 食塩相当量 ★ごはん15 | | 1. 6g |
| | 和風おろしん | | 到去 | 豚肉と野菜の | | 妻か | 中華風親子 | | 卵乳麦 | 鯖の味噌バ | | 乳 | ゴーヤチャ | - | 卵乳麦 |
| | 人参シャト | | 麦 | クリームコ | | 乳麦か | キャベツの麻 | | 麦落 | 人参グラッ | | 乳麦 | マカロニと法道 | | |
| | 竹輪の五色 | | 卵乳麦 | パスタのサ | | 卵乳麦 | えびポテト | | 卵乳麦え | 野菜炒め | | 卵麦 | コールスロ | | |
| | コーンサラ | | 卵乳麦 | | | | | | | ひじきの柚子 | | 卵麦 | | | |
| | | | | | | | | | |] | | |] . | | |
| 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 | 317kcal | | エネルギー | 401kcal | | エネルギー | 361kcal | | エネルギー | | | エネルギー | 354kcal | 597kcal |
| | たんぱく質 | 10.8g 15.6g | 14. 9g 16. 2g | <u>たんぱく質</u> 脂質 | 8. 2g 28. 7g | | たんぱく質 | 13. 5g | 17. 6g 21. 7g | たんぱく質 | 11. 4g 21. 5g | 15. 5g 22. 1g | たんぱく質 | 9. 0g 24. 0g | 13.1g 24.6g |
| | 脂質 炭水化物 | 30. 1g | 82. 9g | <u>脚具</u> 炭水化物 | 25. 1g | | 脂質 炭水化物 | 21. 1g 28. 3g | 21. /g 81. 1g | 脂質 炭水化物 | 21. 2g 21. 2g | 74. 0g | 脂質 炭水化物 | 24. 0g 24. 0g | 76.8g |
| | ナトリウム | 807mg | 808mg | ナトリウム | | | ナトリウム | 777mg | 778mg | ナトリウム | 720mg | 721mg | ナトリウム | 697mg | 698mg |
| | カリウム | 505mg | 566mg | カリウム | 275mg | 336mg | <u> </u> | 513mg | 574mg | カリウム | 480mg | 541mg | カリウム | 332mg | 393mg |
| | リン | 164mg | 229mg | リン | 93mg | 158mg | リン | 180mg | | リン | 156mg | 221mg | リン | 109mg | 174mg |
| | 食塩相当量 | 2. 1g | 2. 1g | 食塩相当量 | 1.5g | 1. 5g | 食塩相当量 | 2. 0g | 2. 0g | 食塩相当量 | 1.8g | 1.8g | 食塩相当量 | 1.8g | 1.8g |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| 間食 | ◎黄桃(缶) | 75g | 1 | <u>◎みかん(</u> | 7, 0 | | ◎パイナッ | | 75g | ◎黄桃(缶) | 75g | | ◎パイナッ | | 75g |
| 間食 | ★ごはん15 | | 師士 | ★ごはん15 | 0g | ± | ★ごはん15 | 0g | l | ★ごはん15 | 0g | * = | ★ごはん15 | 0g | |
| 間食 | ★ごはん15 チャプチェ | 0g | 卵麦 | ★ごはん15 鶏肉の韓国 | 0g 風炒め | 麦 | ★ごはん15 _{肉団子とさつま} | 0g 芋の黒酢あん | 卵乳麦 | ★ごはん15 えびカツ | 0g | 麦え | ★ごはん15 サワラの竜 | 0g 田揚 | 麦 |
| 間食 | ★ごはん15 チャプチェ 揚げと人参の | Og O煮びたし | 麦 | ★ごはん15 鶏肉の韓国 スイートお | 0g 風炒め さつ | | ★ごはん15 肉団子とさつま 菜の花のク | 0g ^{芋の黒酢あん} リーム煮 | 卵乳麦 乳麦 | ★ごはん15 えびカツ バジルマカ | 0g ロニ | 麦 | ★ごはん15 サワラの竜 甘酢あんか | Og 田揚 け | 麦麦麦 |
| 間食 | ★ごはん15 チャプチェ | Og O煮びたし | | ★ごはん15 鶏肉の韓国 | 0g 風炒め さつ | 麦麦 | ★ごはん15 _{肉団子とさつま} | 0g ^{芋の黒酢あん} リーム煮 | 卵乳麦 乳麦 | ★ごはん15 えびカツ | Og ロニ 煮 | 麦 麦 | ★ごはん15 サワラの竜 | Og 田揚 け ^{証あバター} | 麦麦乳 |
| 間食 | ★ごはん15 チャプチェ 揚げと人参の | Og O煮びたし | 麦麦 | ★ごはん15 鶏肉の韓国 スイートお | Og 風炒め さつ | 麦 | ★ごはん15 _{肉団子とさつま} 菜の花のク 春雨とツナ | Og _{芋の黒酢あん} リーム煮 のサラダ | 卵乳麦 乳麦 卵 | ★ごはん15 えびカツ バジルマカ ナスの炒り | Og ロニ 煮 | 麦 麦 卵乳麦 | ★ごはん15 サワラの竜 甘酢あんか じゃがいもの塩 | Og 田揚 け ^{証あバター} | 麦麦乳麦 |
| 間食 | ★ごはん15 チャプチェ 揚げと人参0 若芽のごま | Og O煮びたし 酢和え おかず | 麦麦 | ★ごはん15 鶏肉の韓国 スイートお 四色なます | Og 風炒め さつ おかず | 麦ご飯セット | ★ごはん15 _{肉団子とさつま} 菜の花のク 春雨とツナ | 0g ^{芋の黒酢あん} リーム煮 のサラダ | 卵乳麦乳麦卵 ご飯セット | ★ごはん15 えびカツ バジルマカ ナスの炒り カラフルサ | Og ロニ 煮 ラダ おかず | 表別乳麦の変化が | ★ごはん15 サワラの竜 甘酢あんか じゃがいもの塩 切干と人参の | 0g 田揚 け ^{混布バター})ハリハリ おかず | 麦麦乳麦ご飯切り |
| 間食 | ★ごはん15 チャプチェ 揚げと人参0 若芽のごま | 0g D煮びたし 酢和え おかず 341kcal | 麦 麦 ご飯セット 584kcal | ★ごはん15 鶏肉の韓国 スイートお 四色なます | 0g 風炒め さつ おかず 336kcal | 麦 ご飯セット 579kcal | ★ごはん15 肉団子とさっま 菜の花のク 春雨とツナ | 0g ^{‡の黒酢あん} リーム煮 のサラダ おかず 374kcal | 卵乳麦 乳麦 卵 ご飯セット 617kcal | ★ごはん15 えびカツ バジルマカ ナスの炒り カラフルサ エネルギー | 0g ロニ 煮 ラダ おかず 395kcal | 麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 638kcal | ★ごはん15 サワラの竜 甘酢あんか じゃがいもの均 切干と人参の | 0g 田揚 け 混 ^{年 バター} シハリハリ おかず 323kcal | 麦 麦 乳 麦 ご飯セット 566kcal |
| 間のタ食 | ★ごはん15 チャプチェ 揚げと人参の 若芽のごま エネルギー たんぱく質 | 0g D煮びたし 酢和え おかず 341kcal 10.1g | 麦 麦 ご飯セット 584kcal 14.2g | ★ごはん15 鶏肉の韓国 スイートます 四色なます エネルギー たんぱく質 | 0g 風炒め さつ おかず 336kcal 9.9g | 麦 ご飯セット 579kcal 14.0g | ★ごはん15 肉団子とさっま 菜の花のク 春雨とツナ エネルギー たんぱく質 | 0g ^{‡の黒酢あん} リーム煮 のサラダ おかず 374kcal 8.2g | 卵乳麦 乳麦 卵 ご飯セット 617kcal 12.3g | ★ごはん15 えびカツ バジルマカ ナスの炒り カラフルサ エネルギー たんぱく質 | 0g ロニ 煮 ラダ おかず 395kcal 9.4g | 麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 638kcal 13.5g | ★ごはん15 サワラの竜 甘酢あんか じゃがいもの均 切干と人参の エネルギー たんぱく質 | 0g 田揚 け ほ尾布バター シハリハリ <u>おかず 323kcal</u> 13.1g | 麦 麦 乳 麦 ご飯セット 566kcal 17.2g |
| 間のタ食 | ★ごはん15 チャプチェ 揚げと人参の 若芽のごま エネルギー たんぱく質 脂質 | Og O煮びたし 酢和え おかず 341kcal 10.1g 21.7g | 麦 麦 ご飯セット 584kcal 14.2g 22.3g | ★ごはん15 鶏肉の韓国 スイーとなます エネルギー たんぱ 脂質 | 0g 風炒め さつ おかず 336kcal 9.9g 12.0g | 麦 ご飯セット 579kcal 14.0g 12.6g | ★ごはん15 肉団子とさっま 菜の花のク 春雨とツナ エネルギー たんぱく質 脂質 | 0g ^{‡の黒酢あん} リーム煮 のサラダ 374kcal 8.2g 19.4g | 卵乳麦 乳麦 卵 ご飯セット 617kcal 12.3g 20.0g | ★ごはん15 えびカツ バジルマカ ナスの炒サ カラフルサ エネルギー たんぱく質 脂質 | 0g ロニ 煮 ラダ おかず 395kcal - 9.4g - 25.3g | 麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 638kcal 13.5g 25.9g | ★ごはん15 サワラの竜 甘酢あんか じゃがいもの均 切干と人参の エネルギー たんぱく質 脂質 | 0g 田揚 け ほ昆布バター シハリハリ おかず 323kcal 13.1g 17.6g | 麦 麦 乳 麦 ご飯セット 566kcal 17.2g 18.2g |
| 間タ食 | ★ごはん15 チャピノ人参の 若芽のごま エネルギー たん質 炭水化物 | Og O煮びたし 酢和え 341kcal 10.1g - 21.7g - 27.3g | 麦 麦 ご飯セット 584kcal 14.2g 22.3g 80.1g | ★ごはん15 鶏肉の ハー リス リス リス リス リス リス リス リス リス リス リス リス リス | 0g 風炒め さつ 336kcal 9.9g 12.0g 46.2g | 麦 ご飯セット 579kcal 14.0g 12.6g 99.0g | ★ごはん15 肉団子とさっま 菜の花のク 春雨とツナ エネルギー たんぱく 脂質 炭水化物 | 0g ^{‡の黒酢あん} リーム煮 のサラダ 374kcal 8.2g 19.4g 42.1g | 卵乳麦 乳麦 卵 ご飯セット 617kcal 12.3g 20.0g 94.9g | ★ごはん15 えびカマカ バジルマカリカ カラフルサ エネルギー たんぱく 覧 炭水化物 | 0g ロニ 煮 ラダ 395kcal - 9.4g - 25.3g - 32.1g | 麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 638kcal 13.5g 25.9g 84.9g | ★ごはん15 サワラの竜 け酢あんか じゃがいもの ^は 切干と人参の エネルギー たんぱく質 崩質 | 0g 田揚 け ほ昆布バター シハリハリ おかず 323kcal 13.1g - 17.6g - 27.0g | 麦 麦 乳 麦 <u>ご飯tット</u> 566kcal 17.2g 18.2g |
| 間タ食 | ★ごはん15 チャと人をの 若芽のごま エネルばく 覧 ルサー カリウム | Og O煮びたし 酢和え <u>おかず 341kcal 10.1g</u> 21.7g 27.3g 828mg | 麦 麦 ご飯セット 584kcal 14.2g 22.3g 80.1g 829mg | ★ごはん15 鶏肉イーな エたん質 ルぱく ・ 地で ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ | 0g 風炒め さつ 336kcal 9.9g 12.0g 46.2g 527mg | 麦 ご飯セット 579kcal 14.0g 12.6g 99.0g 528mg | ★ごはん15 肉団子とさっま 菜の花のク 春雨とツナ エネルばく 近近、物 ナトリウム | 0g ^{‡の黒酢あん} リーム煮 のサラダ 374kcal 8.2g 19.4g 42.1g 703mg | 卵乳麦 乳麦 卵 617kcal 12.3g 20.0g 94.9g 704mg | ★ごはん15 えびカマカリカマルカラフルサ エネルばく 脂炭水内ウム ナトリウム | 0g ロニ 煮 ラダ 395kcal 9.4g 25.3g 32.1g 464mg | 表 表 卵乳麦 ご飯セット 638kcal 13.5g 25.9g 84.9g 465mg | ★ごはん15 サワラの竜 甘酢あんか じゃがいもの場切干と人参の エネルギー たんぱく 覧 炭水物 ナトリウム | 0g 田揚 け ほ尾布バター シハリハリ 323kcal 13.1g 17.6g 27.0g 677mg | 麦 麦 乳 麦 <u>ご飯セット</u> 566kcal 17.2g 18.2g 79.8g 678mg |
| 間タ食 | ★ごはん15 チャピノ人参の 若芽のごま エネルギー たん質 炭水化物 | Og O煮びたし 酢和え 341kcal 10.1g - 21.7g - 27.3g | 麦 麦 ご飯セット 584kcal 14.2g 22.3g 80.1g 829mg 449mg 236mg | ★ごはん15 鶏ス四 ス で の の 一な ル ば が り し だ り た り し た り し り し り し り り し り し り り り り | のg 風炒め さつ 336kcal 9.9g 12.0g 46.2g 527mg 707mg 166mg | 麦 ご飯セット 579kcal 14.0g 12.6g 99.0g 528mg | ★ごはん15 肉団子とさっま 菜のため 春雨といれて エネルポく 近水ルサー 近水リウム カリウム | 0g ^{‡の黒酢あん} リーム煮 のサラダ 374kcal 8.2g 19.4g 42.1g | 卵乳麦 乳麦 卵 ご飯セット 617kcal 12.3g 20.0g 94.9g 704mg 565mg | ★ごはん15 えびカマカ バジルマカリカ カラフルサ エネルギー たんぱく 覧 炭水化物 | 0g ロニ 煮 ラダ 395kcal - 9.4g - 25.3g - 32.1g | 表 表 卵乳麦 ご飯セット 638kcal 13.5g 25.9g 84.9g 465mg | ★ごはん15 サワラの竜 け酢あんか じゃがいもの ^は 切干と人参の エネルギー たんぱく質 崩質 | 0g 田揚 け ほ昆布バター シハリハリ おかず 323kcal 13.1g - 17.6g - 27.0g | 麦 麦 乳 麦 <u>ご飯tvyh</u> 566kcal 17. 2g 18. 2g 79. 8g |
| 間の名の名の名の名の名の名の名の名の名の名の名の名の名の名の名の名の名の名の名 | ★ごはん15 チャとの 若芽の エネルば 上 たん質 上 たり 近 大 ト リ リ 大 の で と の で と の で り に り し で り し で り し に り し に り し り し り し り し り し り し り し | の素がたし を かず 341kcal 10.1g 21.7g 27.3g 828mg 388mg 171mg | 麦麦 麦 ご飯セット 584kcal 14.2g 22.3g 80.1g 829mg 449mg 236mg 2.1g | ★ごはん15 鶏肉イン 乳の一な エネん質 ルぱく 地で 大 た り カ リ カ リ カ カ カ カ カ カ カ カ り ル は り れ り り り り り り り り り り り り り り り り り | のg 風炒め さつ 336kcal 9.9g 12.0g 46.2g 527mg 707mg 166mg | 麦 ご飯セット 579kcal 14.0g 12.6g 99.0g 528mg 768mg 231mg 1.3g | ★ごはん15 肉団子と花のま 菜本のでと 本たん質 水という が 大カリン 相 は で 大カリン も は で り り り り り り り り り り り り り り り り り り | 0g 芋の黒酢あん リーム煮 のサラダ 374kcal 374kcal 19,4g 42,1g 703mg 504mg 141mg | 卵乳麦 乳麦 卵 ご飯セット 617kca1 12.3g 20.0g 94.9g 704mg 565mg 206mg 1.8g | ★ごびルカリカ こびがスラースを を ではカルのフールば 大カリン 上が、 上が、 上が、 上が、 上が、 上が、 上が、 上が、 | 0g ロニ 煮ラダ 395kcal 9.4g 25.3g 32.1g 464mg 505mg 147mg | 麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 638kcal 13.5g 25.9g 84.9g 465mg 566mg 212mg 1.2g | ★ごはの15 サワかいと サマかいと サアかいと サアかいと サールでは エカルでは サールでは サールでは サーカリン も サーカリン も サーカ も サーカ も サーカ も サーカ も も も も も も も も も も も も も も も も も も も | 0g 田揚 け 退昆布バター シハリハリ 323kcal 13.1g 17.6g 27.0g 695mg 165mg | 麦 麦 乳 麦 ご飯セット 566kcal 17, 2g 18, 2g 79, 8g 678mg 756mg 230mg 1, 7g |
| 間の夕食 | ★ごはん15 チャピック 若芽のごま エネルばく 変 ルポく 変 ルポく 変 ルポく 変 ルサウム カリン も り り り り り り り り り り り り り り り り り り | の 対 がず 341kcal 10.1g 21.7g 27.3g 828mg 388mg 171mg 2.1g おかず | 麦 麦 ご飯セット 584kcal 14.2g 22.3g 80.1g 829mg 449mg 236mg 2.1g | ★ごはん15 鶏スイ色 スイ色 エカリン ボールは ボールは ボールは ボールは ボールが ガーン リン 相 リン は リン は カーン カリン は カーン カリン は カーン カリン も カーショー カリン も カーショー カリン も カーショー カリン カリン カリン カリン カリン カリン カリン カリン カリン カリン | 8 まかず 336kcal 9.9g 12.0g 46.2g 707mg 166mg 1.3g おかず | 麦 ご飯セット 579kcal 14.0g 12.6g 99.0g 528mg 768mg 231mg 1.3g | ★ごはん15 肉団子とさのま 菜のである 本ではなった ができる 大いでは、 たいでは、 たっとは、 たっとは、 たっとは、 たっとは、 たっとは、 たっとは、 たっとは、 たっとは、 たっとは、 とは、 たっとは、 とは、 とは、 とは、 とは、 とは、 とは、 とは、 とは、 とは、 | 0g | 卵乳麦 乳麦 卵 ご飯セット 617kcal 12.3g 20.0g 94.9g 704mg 565mg 206mg 1.8g | ★ごはん15 えびジルのフ ナカー エカルば エカルば エカルば 上リリン相 は サリン相 リカリン相 サリン相 サリン相 サーリン相 サーリン相 | 0g ロニ 煮ラダ 395kcal - 9. 4g - 25. 3g - 32. 1g - 464mg - 505mg - 147mg - 1. 2g - おかず | 表 表 別乳表 ご飯セット 638kcal 13.5g 25.9g 84.9g 465mg 566mg 212mg 1.2g | ★ごはん15 サワまかいと サアかいと サアかいと サアン サアン サールで サールで サールで サールで サールで サールで サールで サールで | 0g 田揚 け 昆尾布バター シハリハリ <u>おかず 323kcal</u> 13.1g 17.6g 27.0g 695mg 165mg 1.7g | 麦 麦 乳 麦 ご飯セット 566kcal 17.2g 18.2g 79.8g 678mg 756mg 230mg 1.7g こ飯セット |
| 間の夕食 | ★ごはん15 チャッとの ボッとの エネんば ルポく 順炭水・リウム リウム リウム エネルが カリン・相 エネル・リウム リウム エネル・デック エスル・デック エスル・デッ エスル・デッ エスル・ディー エスル・ディ エスル・ディ エスル・ディ エスル・ディ エスル・ディ エスル・ディ エスル・ディ エスル・ エスル・ エスル・ エス エス エス エス エス エス エス エス エス エス エス エス エス | の の素びたし 酢和え おかず 341kcal 10.1g 21.7g 27.3g 828mg 171mg 2.1g おかず 967kcal | 支 支 584kcal 14.2g 22.3g 80.1g 829mg 449mg 236mg 2.1g 506kcal | ★ごはん15 鶏スイ色 エネんぱ 化ウム ルポく 物 ム カリン 相 当 エネルイン エネルイン エネルイン エネルポーツ エネルイン エネルイン エネルイン エネルイン エネルイン エネルギー | 8 かず 336kcal 9.9g 12.0g 166.2g 707mg 166mg 1.3g おかず 992kcal | 麦 ご飯セット 579kcal 14.0g 12.6g 99.0g 528mg 768mg 231mg 1.3g こ飯セット 1721kcal | ★ごはん15 肉団子とさっま 菜のである 本 たん質 エ たん質 | 0g | 卵乳麦 乳麦 卵 617kcal 12.3g 20.0g 94.9g 704mg 565mg 206mg 1.8g こ飯セット | ★ごはかり えがジスラフ エネルば ルリウン 相 リウム 当量 エネルギー | 0g ロニ 煮 ラダ 395kcal 9.4g 25.3g 32.1g 464mg 505mg 147mg 1.2g おかず 979kcal | 麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 638kcal 13.5g 25.9g 84.9g 465mg 212mg 1.2g 二飯セット 1708kcal | ★ごはの15 サワかいと サマかいと サマッチング サイン サイン サイン サイン サイン サイン サイン サイン サイン サイン | 0g 田揚 け i昆布バター)ハリハリ 323kcal 13.1g 27.0g 677mg 695mg 165mg 1.7g おかず 967kcal | 麦 麦 乳 麦 ご飯セット 566kcal 17. 2g 18. 2g 79. 8g 678mg 756mg 230mg 1. 7g 二飯セット |
| 間夕食 | ★ごはん15 チャッチ まま | の 対 がず 341kcal 10.1g 21.7g 27.3g 828mg 388mg 171mg 2.1g おかず 967kcal 29.2g | 麦麦 麦 ご飯セット 584kcal 14.2g 22.3g 80.1g 829mg 449mg 236mg 2.1g こ飯セット 1696kcal 41.5g | ★ごはんは 大さの一な 本での一な 本での一な 本では、 、できな、 本では、 、 本では、 本では、 本では、 本では、 本では、 本では、 本では、 本では、 本では、 本では、 、 本では、 までは、 | 8 かず 336kcal 9.9g 12.0g 166mg 1.3g おかず 992kcal 27.5g | 麦 ご飯セット 579kcal 14.0g 12.6g 99.0g 528mg 768mg 231mg 1.3g 二飯セット 1721kcal 39.8g | ★ごはとさった 対団とさのと 本ではさった 本ではさった 本ではさった 本では、 本では、 本では、 本では、 本では、 本では、 大がり、 大がり、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は | 0g | 卵乳麦 乳麦 卵 617kcal 12.3g 20.0g 94.9g 704mg 565mg 206mg 1.8g (1.8g | ★ごびカルカリサ こびカルのフ エたん質 化リウム エネんば 化リウム 当 ギく エネんぱ 本んぱ 本んぱ 本んぱ 本んぱ である は で で で で で で で で で で で で で で で で で で | 0g ロニ 煮 ラダ 395kcal 9.4g 25.3g 32.1g 464mg 505mg 147mg 1.2g おかず 979kcal 27.3g | 麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 638kcal 13.5g 25.9g 84.9g 465mg 212mg 1.2g 二飯セット 1708kcal 39.6g | ★ごはの15 サウト はいのはのからもののののもものののののももののは、 エカルはは、 エカリンはは、 サウム 当 は でいっと はいっと はいっと はいっと はいっと はいっと はいっと はいっと は | 0g 田揚 け 昆鹿布バター)ハリハリ 323kcal 13. 1g 17. 6g 27. 0g 695mg 165mg 1. 7g おかず 967kcal 28. 1g | 麦 麦 乳 麦 ご飯セット 566kcal 17.2g 18.2g 79.8g 678mg 756mg 230mg 1.7g こ飯セット |
| 食 | ★ごはん15 チャッとの 若 エネルばく 質 化リウム リウム リウム エネルばく 10 10 10 11 11 11 11 11 11 11 11 11 11 | の の まかず 341kcal 10.1g 21.7g 27.3g 828mg 388mg 171mg 2.1g おかず 967kcal 29.2g 58.1g | 麦麦麦 ご飯セット 584kcal 14.2g 22.3g 80.1g 829mg 449mg 236mg 2.1g ご飯セット 1696kcal 41.5g 59.9g | ★ごはん15 実 大 で 大 で 大 で 大 で 大 で 大 で 大 で 大 で | あかず 336kcal 9.9g 12.0g 46.2g 527mg 707mg 16.6mg 1.3g おかず 992kcal 27.5g 56.3g | 麦 ご飯セット 579kcal 14.0g 12.6g 99.0g 528mg 768mg 231mg 1.3g ご飯セット 1721kcal 39.8g 58.1g | ★ごはさった 対ける 対ける 本では 大きの 大きの 大きの 大きの 大きの 大きの 大きの 大きの | 0g 学の黒酢あん リーム煮 のサラダ おかず 374kcal 8.2g 19.4g 42.1g 703mg 504mg 1.8g おかず 962kcal 26.1g 55.8g | 卵乳麦 乳麦 卵 ご飯セット 617kcal 12.3g 20.0g 94.9g 704mg 565mg 206mg 1.8g こ飯セット 1691kcal 38.4g 57.6g | ★ごびルカリサ エた心質 化リウム 当 エネルば カリン 相 ギ く | のg ロニ 煮ラダ 395kcal 9.4g 25.3g 32.1g 505mg 147mg 1.2g おかず 979kcal 27.3g 60.7g | 表 表 卵乳表 ご飯セット 638kcal 13.5g 25.9g 84.9g 465mg 566mg 212mg 1.2g ご飯セット 1708kcal 39.6g 62.5g | ★ごはの15 サワかいと サマかいと サアかいと サアかいと サンルがいる サンルがいる サンに サンルがいる サンルがいる サンルがいる サンに サンに サンに サンに サンに サンに サンに サンに サンに サンに | 0g 田揚 け 連尾布バター)ハリハリ 323kcal 13. 1g 17. 6g 27. 0g 695mg 165mg 1.7g 第67kcal 28. 1g 56. 0g | 麦 麦 乳 麦 ご飯セット 566kcal 17. 2g 18. 2g 79. 8g 678mg 756mg 230mg 1. 7g こ飯セット 1696kcal 40. 4g 57. 8g |
| 食 合 | ★ごはん15 チャッとの ボークとの ボークとの ボークと ボークと ボークン ボークン ボークン ボークン ボーク ボークン ボークン ボークン | の の 高がす 341kcal 10.1g 21.7g 27.3g 828mg 388mg 171mg 2.1g おかず 967kcal 29.2g 58.1g 77.9g | 支 支 を を を を を を を を を を を を を | ★ごはん15 実 大 で 大 で 大 で 大 で 大 で 大 で 大 で 大 で | あかず 336kcal 9.9g 12.0g 46.2g 527mg 707mg 166mg 1.3g おかず 992kcal 27.5g 56.3g 89.7g | 麦 ご飯セット 579kcal 14.0g 12.6g 99.0g 528mg 768mg 231mg 1.3g ご飯セット 1721kcal 39.8g 58.1g 248.1g | ★ごはさった 対ける 対ける 大きの 大きの 大きの 大きの 大きの 大きの 大きの 大きの | 0g 学の黒酢あん リーム煮 のサラダ おかず 374kcal 8. 2g 19. 4g 42. 1g 703mg 141mg 1. 8g おかず 962kcal 26. 1g 55. 8g 88. 9g | 卵乳麦 乳麦 卵 617kcal 12.3g 20.0g 94.9g 565mg 565mg 206mg 1.8g こ飯セット 1691kcal 38.4g 57.6g 247.3g | ★ごびルカリカ まれず、カリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリ | のg ロニ 煮ラダ 395kcal 9.4g 25.3g 32.1g 32.1g 505mg 147mg 1.2g おかず 979kcal 27.3g 60.7g 79.6g | 表表 影響 表 影響 表 13.5g 25.9g 84.9g 465mg 566mg 212mg 1.2g 二飯セット 1708kcal 39.6g 62.5g 238.0g | ★ごはの15 サワ酢かいと サマ酢がいと サンドッドと サンドッド サントリウム サンショー サン サンショー サンショー サンショー サンショー サンショー サンショー サンショー サンショー サンショー サンショー サン サン サンシ サン サンシ サン サン サン サン サン サン サン サン サン サン サン サン サン | 0g 田揚 け 記尾布バター)ハリハリ 323kcal 13. 1g 17. 6g 27. 0g 695mg 165mg 1. 7g おかず 967kcal 28. 1g 56. 0g 85. 0g | 麦 麦 乳 麦 ご飯セット 566kcal 17. 2g 18. 2g 79. 8g 678mg 756mg 230mg 1. 7g こ飯セット 1696kcal 40. 4g 57. 8g 243. 4g |
| 食 合 | ★ごはん15 チャック ボース は で で で で で で で で で で で で で で で で で で | の の まかず 341kcal 10.1g 21.7g 27.3g 828mg 171mg 2.1g おかず 967kcal 29.2g 58.1g 77.9g 2013mg | 表表 | ★ごはん15国 ・ 大 で はん は かっと は かっと | あかず 336kcal 9.9g 12.0g 46.2g 52.7mg 70.7mg 16.6mg 1.3g おかず 992kcal 27.5g 56.3g 89.7g 1693mg | 麦 ご飯セット 579kcal 14.0g 12.6g 99.0g 528mg 768mg 231mg 1.3g ご飯セット 1721kcal 39.8g 58.1g 248.1g 1696mg | ★ごはさった 対対 を 対対 を 大力 は と 大力 が と | 0g 芋の黒酢あん リーム煮 のサラダ おかず 374kcal 8.2g 19.4g 42.1g 703mg 504mg 141mg 1.8g おかず 962kcal 26.1g 55.8g 88.9g 2056mg | 卵乳麦 乳麦 卵 617kcal 12.3g 20.0g 94.9g 704mg 565mg 206mg 1.8g こ飯セット 1691kcal 38.4g 57.6g 247.3g 2059mg | ★ごびルカリサ エたに質水トリン塩 エたに質水トリン塩 エたに質水トリン塩 エたに質水トリン塩 エネん質 ボーリウ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ | のg ロニ 煮ラダ 395kcal 9.4g 25.3g 32.1g 464mg 505mg 147mg 1.2g おかず 979kcal 27.3g 60.7g 79.6g 1561mg | 表表 影響 表 影響 表 影響 表 13.5g 25.9g 84.9g 465mg 566mg 212mg 1.2g 二飯セット 1708kcal 39.6g 62.5g 238.0g 1564mg | ★ごはの15 せいではいます。 サリア はいの はいの はいり はいかい はい | 0g 田揚 け 記 記 323kcal 13. 1g 17. 6g 27. 0g 677mg 695mg 16.7mg 16.7mg 28. 1g 56. 0g 85. 0g 1991mg | 表表 表 乳 表 566kcal 17. 2g 18. 2g 79. 8g 678mg 756mg 230mg 1. 7g 二飯セット 1696kcal 40. 4g 57. 8g 243. 4g 1994mg |
| 食 合 | ★ごはん15 チャッとの ボークとの ボークとの ボークと ボークと ボークン ボークン ボークン ボークン ボーク ボークン ボークン ボークン | の の 高がす 341kcal 10.1g 21.7g 27.3g 828mg 388mg 171mg 2.1g おかず 967kcal 29.2g 58.1g 77.9g | 支 麦 麦 こ飯セット 584kcal 14.2g 22.3g 80.1g 829mg 449mg 236mg 236mg 21g こ飯セット 1696kcal 41.5g 59.9g 236.3g 2016mg 1545mg | ★ごはん15 実 大 で 大 で 大 で 大 で 大 で 大 で 大 で 大 で | あかず 336kcal 9.9g 12.0g 46.2g 527mg 707mg 166mg 1.3g おかず 992kcal 27.5g 56.3g 89.7g | 麦 ご飯セット 579kcal 14.0g 12.6g 99.0g 528mg 768mg 231mg 1.3g ご飯セット 1721kcal 39.8g 58.1g 248.1g 1696mg | ★ごはさった 対対 を 対対 を 大力 リン 塩 大力 リン 塩 | 0g 学の黒酢あん リーム煮 のサラダ おかず 374kcal 8. 2g 19. 4g 42. 1g 703mg 141mg 1. 8g おかず 962kcal 26. 1g 55. 8g 88. 9g | 卵乳麦 乳麦 卵 617kcal 12.3g 20.0g 94.9g 704mg 565mg 206mg 1.8g こ飯セット 1691kcal 38.4g 57.6g 247.3g 2059mg | ★ごびカルカリナカリカリナカリナカリナカリナカリナカリカリナカリカリカリカリカリカリカ | のg ロニ 煮ラダ 395kcal 9.4g 25.3g 32.1g 32.1g 505mg 147mg 1.2g おかず 979kcal 27.3g 60.7g 79.6g | 表表 影響 表 影響 表 影響 表 13.5g 25.9g 84.9g 465mg 566mg 212mg 1.2g 1708kcal 39.6g 62.5g 238.0g 1564mg | ★ごはの15 サワまかいと サアまかいと サアキがいと サンカッと サンカッと サールで サールで サールで サールで サールで サールで サールで サールで | 0g 田揚 け 記尾布バター)ハリハリ 323kcal 13. 1g 17. 6g 27. 0g 695mg 165mg 1. 7g おかず 967kcal 28. 1g 56. 0g 85. 0g | 麦 麦 乳 麦 ご飯セット 566kcal 17. 2g 18. 2g 79. 8g 678mg 756mg 230mg 1. 7g こ飯セット 1696kcal 40. 4g 57. 8g 243. 4g |
| 食 合 | ★デオリンでは、またでは、またでは、またいではでは、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 | の の素びたし 酢和え おかず 341kcal 10.1g 21.7g 27.3g 828mg 388mg 171mg 2.1g おかず 967kcal 29.2g 58.1g 77.9g 2013mg 1362mg 452mg 5.2g | 表表 を を を を を を を を を を を を を | ★ごはの一な よの一な よん質がよりの またができたりのでする。 またができまする。 またができますができます。 またができますができます。 またができますができます。 またができますができます。 またができますができます。 またができますができます。 またができますができます。 またができますができますができます。 またができますができますができますができます。 またができますができまができますができますができますができますができますができまができまができまができまができまができまができまができまができまができま | あかず 336kcal 9.9g 12.0g 46.2g 527mg 707mg 166mg 1.3g 55.3g 992kcal 27.5g 56.3g 89.7g 1693mg 1348mg 370mg 4.3g | 麦 ご飯セット 579kcal 14.0g 12.6g 99.0g 528mg 768mg 231mg 1.3g ご飯セット 1721kcal 39.8g 58.1g 248.1g 1696mg 1531mg 565mg 4.3g | ★ごはとさのツ 本ごはとさのツ 本ではなったと 本ではなったと 本では、たいでは、たいでは、たいでは、たいでは、たいでは、たいでは、たいでは、たい | 0g 芋の黒酢あん リーム煮 のサラダ おかず 374kcal 8.2g 19.4g 42.1g 703mg 504mg 141mg 1.8g 504mg 126.1g 55.8g 88.9g 2056mg 1242mg 409mg 5.3g | 卵乳麦 乳麦 卵 617kcal 12.3g 20.0g 94.9g 704mg 565mg 206mg 1.8g ご飯セット 1691kcal 38.4g 57.6g 247.3g 2059mg 1425mg 604mg 5.3g | ★ごびスラーネル間炭ナカリ食エネル質水・リウムリックは エカリックは エカリックは エカリックは エルポートリンは エルポートリンは エルポートリンは エルポートリンは エー質が 大カリンは エー質が 大カリンは エー質が 大カリンは エー質が 大カリンは エー質が 大カリンは エー質が 大カリンは エー質が エー変が | のg ロニ 煮ラダ 395kcal 9. 4g 25. 3g 32. 1g 464mg 505mg 147mg 1. 2g おかず 979kcal 27. 3g 60. 7g 79. 6g 1561mg 1441mg 415mg | 表表 影響 表 別 乳 表 | ★ごけった。 サけまかいと 大いでは は は は は は は は は は は は は は | 0g 田揚 け ほ尾布バター シハリハリ 323kcal 13.1g 17.6g 27.0g 695mg 165mg 1.7g おかず 967kcal 28.1g 56.0g 85.0g 1991mg 1528mg 368mg 5.1g | 表表表乳 表表 2000 17. 2g 18. 2g 79. 8g 678mg 756mg 230mg 1. 7g 1696kcal 40. 4g 57. 8g 243. 4g 1994mg 1711mg 563mg 5. 1g |
| 食 合計 | ★ごはん15ェルトラット また はんりょう はんりょう はんりょう はんりょう はんりょう はんり | の の素びたし 酢和え おかず 341kcal 10.1g 21.7g 27.3g 828mg 388mg 171mg 2.1g おかず 967kcal 29.2g 58.1g 77.9g 2013mg 1362mg 452mg 5.2g 1031kcal | 表表 | ★ごはの一な エた脂炭ナカリ食 エた脂炭・ナリン塩 エた脂質・化リウ 相がした。 エートのでする | あかず 336kcal 9.9g 12.0g 46.2g 527mg 707mg 166mg 1.3g 56.3g 89.7g 1693mg 1348mg 370mg 4.3g | 麦 ご飯セット 579kcal 14.0g 12.6g 99.0g 528mg 768mg 231mg 1.3g 二飯セット 1721kcal 39.8g 58.1g 248.1g 1696mg 1531mg 565mg 4.3g | ★ごけられています。 本ごけられています。 東京市 本元ん質 大力リン塩 ネルば 水りウム 当 ボー質 大力リン塩 ボー質 ボーリン 相 ボー 質 ボーリン 相 ボー 質 ボーリン 出 ボー 質 エネルは ボー 質 エネルは エネル コー 単一 エネル コー 単一 エネル コー 単一 エネル コー 単一 エネル コー サー エネー ロー | 0g 芋の黒酢あん リーム煮 のサラダ おかず 374kcal 8.2g 19.4g 42.1g 703mg 504mg 141mg 1.8g 504mg 126.1g 55.8g 88.9g 2056mg 1242mg 409mg 5.3g | 卵乳麦 乳麦 卵 617kcal 12.3g 20.0g 94.9g 704mg 565mg 206mg 1.8g ご飯セット 1691kcal 38.4g 57.6g 247.3g 2059mg 1425mg 604mg 5.3g | ★ こび が かっと また | ロニ 煮ラダ おかず 395kcal 9.4g 25.3g 32.1g 464mg 505mg 147mg 1.2g かず 979kcal 27.3g 60.7g 79.6g 1561mg 1441mg 4.0g | 表表明乳表 卵乳表 ご飯セット 638kcal 13.5g 25.9g 84.9g 465mg 566mg 212mg 1.2g 1708セット 1708 1 | ★ごけった。 サけまかいと 大力のよも参のです。 エネルは、大力リン をおいた。 大力リン 大力 大力リン 大力リン 大力リン 大力リン 大力リン 大力リン 大力リン 大力リン 大力 大力 大力 大力 大力 大力 大力 大力 大力 大力 | のg 田揚 け は 見 記 う う う う う う う う う う う う う う う う う う | 表表 表 乳 表 566kcal 17. 2g 18. 2g 79. 8g 678mg 230mg 1. 7g 230mg 1. 7g 1696kcal 40. 4g 57. 8g 243. 4g 1994mg 1711mg 563mg 5. 1g |
| 食合計合 | ★テ揚若 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エネル質 化リウム リカリン塩 ネルば 水リウム サイル ボック は ボー質 ボーク は は は は は は は は は は は は は は は は は は は | の の まかず 341kcal 10.1g 21.7g 27.3g 828mg 171mg 2.1g おかず 967kcal 29.2g 58.1g 77.9g 2013mg 1362mg 452mg 5.2g 1031kcal 29.6g | 表 表 こ飯セット 584kcal 14.2g 22.3g 80.1g 829mg 449mg 236mg 2.1g こ飯セット 1696kcal 41.5g 59.9g 236.3g 2016mg 1545mg 647mg 5.2g 1760kcal 41.9g | ★ 鶏ス四 エ大脂炭ナカリ食 エ大脂炭ナカリ食 エスの エスルば 化リウ 相 ルば 水リウ 相ルば ボリウ 相ルば ボリウ 相ルば ボー質 エスルば ボー質 エスルば ボー質 エスル 当 ギく カリン塩 ネルば コギく カリカー 当 ギく カー質 エスル は 一質 エスル は いん は エスル は 一質 エスル は | あかず 336kcal 9.9g 12.0g 46.2g 527mg 707mg 166mg 1.3g おかず 992kcal 27.5g 56.3g 89.7g 1693mg 1348mg 1348mg 1348mg 1349mg 4.3g | 支 ご飯セット 579kcal 14.0g 12.6g 99.0g 528mg 768mg 231mg 1.3g 二飯セット 172tkcal 39.8g 58.1g 248.1g 1696mg 1531mg 565mg 4.3g 1769kcal | ★ごけんでは 大の国の雨 エたに質がたりり、 本ではなった。 ではなった。 大のででする。 本のででする。 本のででする。 本のででする。 本のででする。 本のででででででででで | 0g すの黒酢あん リーム煮 のサラダ おかず 374kcal | 卵乳麦 乳麦 卵 617kcal 12.3g 20.0g 94.9g 704mg 565mg 206mg 1.8g ご飯セット 1691kcal 38.4g 247.3g 247.3g 2059mg 1425mg 604mg 5.3g | ★えがナカ エた脂炭ナカリ食 エネル質 ボンリン塩 ネル質 ボリウ 相 ルポ で 物ウム 当ギ く かりよれば なりり は ボー質 なんぱんり ない まんぱん いっかい ボイン は かり ない ボイン は かり ない まんぱん いっかい かり かい かり ない かり ない かり ない かり ない かり ない かい | ロニ 煮ラダ まかず 395kcal - 9. 4g - 25. 3g - 32. 1g - 464mg - 505mg 147mg 1. 2g おかず 979kcal - 27. 3g - 60. 7g - 79. 6g - 1561mg 1441mg - 4. 0g 1043kcal - 27. 7g | 表表 影響 表 別 乳 表 | ★ごり計しています。 大では、またいでは、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 | のg 田揚 け は 見 記 う う う う う う う う う う う う う う う う う う | 表表表 乳表 566kcal 17. 2g 18. 2g 79. 8g 678mg 756mg 230mg 1. 7g 二飯セット 1696kcal 40. 4g 57. 8g 243. 4g 1994mg 171 Img 563mg 5. 1g 1759kcal 40. 7g |
| 食 合計 | ★ チ揚若 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ セネん質 水・リウム 当 ギく 物ウム 当 ギく 加 は で は で かった | の の おかず 341kcal 10.1g 21.7g 27.3g 828mg 388mg 171mg 2.1g おかず 967kcal 29.2g 58.1g 77.9g 2013mg 1362mg 452mg 452mg 5.2g 1031kcal 29.6g 58.2g | 表表 | ★ 鶏ス四 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 本 ん質 水 リウ 相 ルぱ ・ | はかず 336kcal 9.9g 12.0g 46.2g 527mg 707mg 166mg 1.3g 56.3g 89.7g 1693mg 1348mg 1348mg 1348mg 1348mg 1370mg 4.3g | 表 ご飯セット 579kcal 14.0g 12.6g 99.0g 528mg 768mg 231mg 1.3g ご飯セット 1721kcal 39.8g 58.1g 248.1g 1696mg 1531mg 4.3g 1769kcal 40.2g 58.2g | ★ 大 | 0g すの黒酢あん リーム煮 のサラダ おかず 374kcal | 卵乳麦 乳麦 卵 617kcal 12.3g 20.0g 94.9g 704mg 565mg 206mg 1.8g 57.6g 247.3g 2059mg 1425mg 604mg 5.3g 1754kcal 38.7g 57.7g | ★えバナカ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 ス・イン サー で で で で で で で で で で で で で で で で で で | ロニ 煮ラダ <u>おかず</u> 395kcal - 9, 4g - 25, 3g - 32, 1g - 464mg - 505mg 147mg 1, 2g - おかず 979kcal - 27, 3g - 60, 7g - 79, 6g - 1561mg - 1441mg - 415mg - 4, 0g - 1043kcal - 27, 7g - 60, 8g - 60, 8g | 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 1708kcal 39.6g 62.5g 238.0g 1564mg 1624mg 1600mg 4.0g 1772kcal 40.0g 62.6g | ★ サ甘じ切 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭 ルポック サービ 物 エカルば ボール が エカル | 0g 田揚 け は ほれバター シハリハリ 323kcal 13.1g 17.6g 27.0g 695mg 165mg 1.7g おかず 967kcal 28.1g 56.0g 85.0g 1921mg 1528mg 1528mg 1030kcal 28.4g 56.1g | 表表表 乳表 566kcal 17. 2g 18. 2g 79. 8g 678mg 756mg 230mg 1. 7g 二飯セット 1696kcal 40. 4g 57. 8g 243. 4g 1994mg 171 lmg 563mg 1759kcal 40. 7g 57. 9g |
| 食 合計 合計(間) | ★チ揚若 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ は ポイン は ボール は ま は ま は ま は ま は ま ま は ま ま ま ま ま ま ま | の がず 341kcal 10. 1g 21. 7g 27. 3g 828mg 171mg 2. 1g おかず 967kcal 29. 2g 58. 1g 77. 9g 2013mg 1362mg 452mg 452mg 52 g 1362mg 452mg 452mg 52 g 1362mg 452mg 53 g 1362mg 452mg 452mg 53 g 1362mg 452mg 53 g 1362mg 452mg 452mg 452mg 53 g 1362mg 452mg 53 g 1362mg 452mg 53 g 1362mg 452mg 53 g 1362mg 452mg 53 g 1362mg 452mg 53 g 1362mg 53 g 1362mg 452mg 53 g 1362mg 53 g 1362mg | 表表 | ★鶏ス四 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 リウ 相 ルぱ (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 (物ウム 当 ギ (物ウム 1 を) を (物・カー・ | あかず 336kcal 9.9g 12.0g 46.2g 527mg 707mg 166mg 1.3g 56.3g 89.7g 1693mg 1348mg 1348mg 1348mg 1370mg 4.3g 1040kcal 27.9g 56.4g 101.2g | 表 - 二飯セット 579kcal 14.0g 12.6g 99.0g 528mg 768mg 231mg 1.3g - 二飯セット 1721kcal 39.8g 58.1g 248.1g 1696mg 1531mg 565mg 4.3g 1769kcal 40.2g 58.2g 259.6g | ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ | 0g 芋の黒酢あん リーム煮 のサラダ おかず 374kcal | 卵乳麦 乳麦 卵 617kcal 12.3g 20.0g 94.9g 704mg 565mg 206mg 1.8g 二飯セット 1691kcal 38.4g 57.6g 247.3g 2059mg 1425mg 1425mg 1754kcal 38.7g 57.7g 262.5g | ★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 本ん質水トリン塩 ネん質水トリン 相 ルぱ 化リウ 相ルぱ 化リウ 相ルぱ 化リウ 当 ギく 物ウム 当 ギく 物ウム 当 ギく 物 の 当 ギく 物 の 当 ギ の の 当 半 の の の の の の の の の の の の の の の の | ロニ 煮ラダ 395kcal - 9. 4g - 25. 3g - 32. 1g - 464mg - 505mg - 147mg - 1. 2g - おかず 979kcal - 27. 3g - 60. 7g - 79. 6g - 1561mg - 1441mg - 41.0g - 1043kcal - 27. 7g - 60. 8g - 95. 1g | 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 1708kcal 39.6g 62.5g 238.0g 1564mg 1624mg 1624mg 1624mg 4.0g 1772kcal 40.0g 62.6g 253.5g | ★プリオ で すっぱい また | 0g 田揚 け は ほれバター シハリハリ 323kcal 13.1g 17.6g 27.0g 695mg 165mg 1.7g おかず 967kcal 28.1g 56.0g 85.0g 1991mg 1528mg 368mg 5.1g 1030kcal 28.4g 56.1g 1030kcal | 表表表 乳表 266kcal 17.2g 18.2g 79.8g 678mg 756mg 230mg 1.7g 230mg 1.7g 230mg 1.7g 243.4g 1994mg 1711mg 563mg 5.1g 1759kcal 40.7g 57.9g 258.6g |
| 食合計合計(間食 | ★チ揚若 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリな塩 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 相ルぱ 化リウ カリン塩ネん質 化リウ カリン塩 ボー質 物 ムー 量 一質 物 ムー 量 一質 かん | の の おかず 341kcal 10.1g 21.7g 27.3g 828mg 388mg 171mg 2.1g おかず 967kcal 29.2g 58.1g 77.9g 2013mg 1362mg 452mg 452mg 1362mg 452mg 452mg 58.2g 93.4g 2016mg | 表表 | ★鶏ス四 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エん質 化リウ 相 ルぱ 化リウ 相 ルぱ 化リウ 相ルぱ 化リウ 相ルぱ 化リウ 相ルぱ 化リウ 相ルぱ で 物ウム 当ぞく 物ウム 当ぞく 物ウム 当 で で 物ウム 当 で で かった かった かった 当 で で かった かった しょう | あかず 336kcal 9.9g 12.0g 46.2g 527mg 707mg 166mg 1.3g 56.3g 89.7g 1693mg 1348mg 370mg 4.3g 1040kcal 27.9g 56.4g 101.2g 1696mg | 表 ご飯セット 579kcal 14.0g 12.6g 99.0g 528mg 768mg 231mg 1.3g ご飯セット 1721kcal 39.8g 58.1g 248.1g 1696mg 1531mg 565mg 4.3g 1769kcal 40.2g 58.2g 259.6g 1699mg | ★ 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 | 0g 芋の黒酢あん リーム煮 のサラダ おかず 374kcal 8.2g 19.4g 42.1g 703mg 504mg 141mg 1.8g 55.8g 88.9g 2056mg 1242mg 409mg 1025kcal 26.4g 55.9g 104.1g 2057mg | 卵乳麦 乳麦 卵 617kcal 12.3g 20.0g 94.9g 704mg 565mg 206mg 1.8g こ飯セット 1691kcal 38.4g 57.6g 247.3g 2059mg 1425mg 604mg 57.7g 262.5g 2060mg | ★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 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・化リウ 相ルぱ 化リウ 相ルぱ 化リウカ 当ギく 物ウム 当ギく 物ウム 当ー質 ルカウム 量一質 | ロニ 煮ラダ 395kcal 9.4g 25.3g 32.1g 464mg 505mg 147mg 1.2g かず 979kcal 27.3g 60.7g 79.6g 1561mg 1441mg 41.0g 1043kcal 27.7g 60.8g 95.1g | 表表 表表明乳表 ご飯セット 638kcal 13.5g 25.9g 84.9g 465mg 212mg 1.2g ご飯セット 1708kcal 39.6g 62.5g 238.0g 1564mg 1624mg 610mg 4.0g 1772kcal 40.0g 62.6g 253.5g 1567mg | ★プリオ で サービ 切 エ た 脂炭ナカリ食 エ た 脂炭 化 リウ 相 ル ぱ で り で かっと ル ぱ で い で で かっと ル ぱ で かっと | 0g 田揚 け ほ尾布バター シハリハリ 323kcal 13.1g 17.6g 27.0g 695mg 165mg 1.7g おかず 967kcal 28.1g 56.0g 85.0g 1991mg 1528mg 368mg 5.1g 1030kcal 28.4g 56.1g 1030kcal 28.4g 56.1g | 表表表乳表。 1.7 2g 18 2g 79 8g 678mg 756mg 230mg 1, 7g 230mg 1, 7g 243.4g 1994mg 1763mg 1763mg 1763mg 1763mg 1759kcal 40.7g 57.9g 258.6g 1995mg |
| 食合計合計(間食は | ★チ揚若 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食ス・ ・ ですけず 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 化リウ 相 ルぱ 化リウ 相ルぱ (物ウム 当ギく 物ウム 当ギく 物ウム 1 年 1 年 1 年 1 年 1 年 1 年 1 年 1 年 1 年 1 | の の まかず 341kcal 10.1g 21.7g 27.3g 828mg 388mg 171mg 2.1g 参かず 967kcal 29.2g 58.1g 77.9g 2013mg 1362mg 452mg 452mg 52.2g 53.2g 53.2g 93.4g 2016mg 1422mg | 表表 | ★鶏ス四 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エん質水トリン塩 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 化リウム 当ギく 物ウム 当ギく 物ウム 当 ギく カリカム 量 一質 ム | あかず 336kcal 9.9g 12.0g 46.2g 527mg 707mg 166mg 1.3g 56.3g 89.7g 1693mg 1348mg 370mg 4.3g 1040kcal 27.9g 56.4g 101.2g 1696mg 1404mg | 表 ご飯セット 579kcal 14.0g 12.6g 99.0g 528mg 768mg 231mg 1.3g ご飯セット 1721kcal 39.8g 58.1g 248.1g 1696mg 1531mg 565mg 4.3g 1769kcal 40.2g 58.2g 259.6g 1699mg 1587mg | ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ | 0g 芋の黒酢あん リーム煮 のサラダ おかず 374kcal 8.2g 19.4g 42.1g 703mg 504mg 141mg 1.8g 55.8g 88.9g 2056mg 1242mg 409mg 1025kcal 26.4g 55.9g 104.1g 2057mg 1299mg | 卵乳麦 乳麦 卵 617kcal 12.3g 20.0g 94.9g 704mg 565mg 206mg 1.8g 57.6g 247.3g 2059mg 1425mg 604mg 57.7g 262.5g 2060mg 1482mg | ★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 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食工 た脂炭ナカリウム ツマ炒ル ギく 物ウム 当 ギく 物ウム 当ぞく 物ウム 当ぞく カウム 当一質 ムー | ロニ 煮ラダ 395kcal 9.4g 25.3g 32.1g 464mg 505mg 147mg 1.2g かず 979kcal 27.3g 60.7g 79.6g 1561mg 1441mg 41.0g 1043kcal 27.7g 60.8g 95.1g 1564mg 1501mg | 表表 影彩表 『節セット 638kcal 13.5g 25.9g 84.9g 465mg 566mg 212mg 1.2g 『飯セット 1708kcal 39.6g 62.5g 238.0g 1564mg 1624mg 160mg 4.0g 1772kcal 40.0g 62.6g 253.5g 1567mg 1684mg | ★サ甘じ切 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ ないのんもく ギく 物ウム リウム カー質 ボール は かり ない カリン塩 ネん質 化リウ 相 ルば トリン 塩 ネん質 化リウム リーク カリン 塩 マン カリン 塩 マン カリウム リー質 物 カー質 かり カー 質 かり カー できます かり カー アー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー | 0g 田揚 け ほ尾布バター シハリハリ 323kcal 13.1g 17.6g 27.0g 695mg 165mg 1.7g 56.0g 85.0g 1991mg 1528mg 368mg 5.1g 1030kcal 28.4g 56.1g 100.2g 1992mg 1585mg | 表表表 乳表 566kcal 17, 2g 18, 2g 79, 8g 678mg 756mg 230mg 1, 7g 230mg 1, 7g 230mg 1, 7g 230mg 1, 7g 230mg 1, 7g 230mg 1, 7g 243, 4g 1994mg 1711mg 563mg 1759kcal 40, 7g 57, 9g 258, 6g 1995mg 1768mg |
| 食合計合計(間食は | ★チ揚若 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリな塩 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 相ルぱ 化リウ カリン塩ネん質 化リウ カリン塩 ボー質 物 ムー 量 一質 物 ムー 量 一質 かん | の の まかず 341kcal 10.1g 21.7g 27.3g 828mg 171mg 2.1g 388mg 171mg 2.1g 58.1g 77.9g 2013mg 1362mg 452mg 452mg 52.2g 1031kcal 29.2g 58.1g 77.9g 2013mg 1362mg 452mg 452mg 58.2g 93.4g 2016mg 1422mg 4459mg | 表表 | ★鶏ス四 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エん質水トリン塩 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 化リウム 当ギく 物ウム 当ギく 物ウム 当 ギく カリカム 量 一質 ム | のg 風炒め さつ 336kcal 9.9g 12.0g 46.2g 527mg 707mg 166mg 1.3g 370mg 1348mg 370mg 4.3g 1040kcal 27.9g 1696mg 101.2g 1696mg 1404mg 376mg | 表 ご飯セット 579kcal 14.0g 12.6g 99.0g 528mg 768mg 231mg 1.3g こ飯セット 1721kcal 39.8g 58.1g 248.1g 1696mg 1531mg 565mg 4.3g 1769kcal 40.2g 58.2g 259.6g 1699mg 1587mg 571mg | ★ 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 | 0g 芋の黒酢あん リーム煮 のサラダ おかず 374kcal 8.2g 19.4g 42.1g 703mg 504mg 141mg 1.8g 55.8g 88.9g 2056mg 1242mg 409mg 1025kcal 26.4g 55.9g 104.1g 2057mg | 卵乳麦 乳麦 卵 617kcal 12.3g 20.0g 94.9g 704mg 565mg 206mg 1.8g 206mg 1.8g 205mg | ★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 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・化リウ 相ルぱ 化リウ 相ルぱ 化リウカ 当ギく 物ウム 当ギく 物ウム 当ー質 ルカウム 量一質 | のg ロニ 煮 ラダ おかず 395kcal 9.4g 25.3g 32.1g 464mg 505mg 147mg 1.2g おかず 979kcal 27.3g 60.7g 79.6g 1561mg 1441mg 415mg 415mg 4.0g 1043kcal 27.7g 60.8g 95.1g 1501mg 422mg | 表表 表表明乳表 ご飯セット 638kcal 13.5g 25.9g 84.9g 566mg 212mg 1.2g こ飯セット 1708kcal 39.6g 62.5g 238.0g 1564mg 1624mg 610mg 4.0g 1772kcal 40.0g 62.6g 253.5g 1567mg 1684mg 617mg | ★プリオ で サービ 切 エ た 脂炭ナカリ食 エ た 脂炭 化 リウ 相 ル ぱ で り で かっと ル ぱ で い で で かっと ル ぱ で かっと | のg 田揚 け 記様がず 323kcal 13.1g 17.6g 27.0g 695mg 165mg 1.7g まかず 967kcal 28.1g 56.0g 85.0g 1991mg 1528mg 368mg 5.1g 1030kcal 28.4g 56.1g | 表表表乳表。 1.7 2g 18 2g 79 8g 678mg 756mg 230mg 1, 7g 230mg 1, 7g 243.4g 1994mg 1763mg 1763mg 1763mg 1763mg 1759kcal 40.7g 57.9g 258.6g 1995mg |

※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





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

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

| | 7月21日(月 |]) | 7月22 | 2日(火) | 7月23 | 日(水) | 7月24日(オ | () | 7月25日(金 | <u>÷</u>) |
|--------------|---|--|--|--|--|---|---|--|--|--|
| | 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180g 揚げ豆腐のとろろがけ ひじきと挽肉の炒め物 バンバンジーサラダ | 乳麦 | ★ごはん180g 鶏肉とジャガ芋 ブロッコリーの 人参と春雨のサ | の煮物 麦 | ★ ごはん180g 目玉焼き 洋風肉じゃが煮 ひじきとごぼうの: | 乳麦 | ★ごはん180g 肉団子の玉ねぎあん 白花豆煮 わかめとパプリカの和え物 | 麦 | ★ごはん180g しんじょうのかに風あんかけ 鶏ミンチと小松菜の煮物 揚げと人参の煮びたし | 乳麦 |
| | ポかず エネルギー 190kcal たんぱく質 11.5g 脂質 7.4g 炭水化物 20.2g ナトリウム 630mg カリウム 523mg リン 166mg | 16.4g 8.1g 83.1g 631mg 595mg 243mg | エネルギー 22 たんぱく質 3 脂質 3 炭水化物 2 ナトリウム 6 カリウム 4 リン 1 | 9.8g 10.5g 25.6g 88.5g 668mg 669mg 457mg 529mg 158mg 235mg | エネルギー 180 たんぱく質 8 脂質 8 炭水化物 16 ナトリウム 52 カリウム 38 リン 12 | 3.7g 13.6g 3.8g 9.5g 6.5g 79.4g 29mg 530mg 86mg 458mg 29mg 206mg | たんぱく質 10.1g 脂質 8.0g 炭水化物 29.8g ナトリウム 736mg カリウム 514mg リン 157mg | 15. 0g 8. 7g 92. 7g 737mg 586mg 234mg | おかず エネルギー 201kcal たんぱく質 9.7g 脂質 12.2g 炭水化物 13.7g ナトリウム 631mg カリウム 301mg リン 158mg | ご飯セット 491kcal 14.6g 12.9g 76.6g 632mg 373mg 235mg |
| | 食塩相当量 1.6g ★ごはん180g 鯖の味噌バター焼 キャベツソテー 揚ナスの煮物 オクラと卵のあっさり和え | 乳乳麦 家麦 乳麦 | ★ごはん180g 豚肉と野菜のトマ スープキャベッ マッシュサラク | 7ト炒め ツ 乳麦 ダ 卵乳麦 | ★ごはん180g 白身魚のムニエ タルタルソース (/ ナスの挽肉炒め キャベツのピーナッ | テレー 麦 小袋) 卵麦 乳麦 ツ ^{カス} 麦落 | <u>食塩相当量</u> 1.9g ★ごはん180g 鶏肉の塩こうじ焼 人参のレモン煮 キャベツの土佐煮 中華サラダ | 麦乳麦 乳麦乳 | 食塩相当量 1.6g ★ごはん180g アジのごま焼 塩ゆでアスパラ 豚肉のマヨマスタード炒め マリーネサラダ | 卵乳麦 |
| | ボルギー 336kcal たんぱく質 14.4g 脂質 23.4g 炭水化物 16.4g ナトリウム 673mg カリウム 548mg リン 200mg | 19.3g 24.1g 79.3g 674mg 620mg 277mg | エネルギー 29 たんぱく質 1 脂質 1 炭水化物 1 ナトリウム 6 カリウム 5 リン 1 | 19. 1g | エネルギー 334 たんぱく質 16 脂質 21 炭水化物 18 ナトリウム 46 カリウム 61 リン 23 | 6. 6g 21. 5g 1. 1g 21. 8g 8. 9g 81. 8g 67mg 468mg 15mg 687mg 37mg 314mg | たんぱく質 15.5g 脂質 15.3g 炭水化物 23.4g ナトリウム 755mg カリウム 466mg リン 64mg | 20.4g 16.0g 86.3g 756mg 538mg 141mg | ボルギー 254kcal たんぱく質 17.1g 脂質 15.4g 炭水化物 10.8g ナトリウム 685mg カリウム 508mg リン 223mg | 22.0g 16.1g 73.7g 686mg 580mg 300mg |
| | 食塩相当量 1.7g ◎黄桃(缶)150g | 1. 7g | 良塩恒ヨ軍I ◎パイナップ/I | 1.7g 1.7g ル(缶)150g | 食塩相当量 1 ◎黄桃(缶)150g | | 食塩相当量 1.9g ◎みかん(缶)150g | 1.9g | 食塩相当量 1.7g ◎黄桃(缶)150g | 1. 7g |
| | ★ごはん180g 肉野菜炒め | 麦 | ★ごはん180g お魚ザンギ | | ★ごはん180g 鶏肉のマーマレー | | ★ごはん180g | ± | ★ごはん180g | |
| | 竹輪の五色きんぴら 若芽としらすのおひたし | 卵乳麦 | 塩枝豆 鶏肉と小松菜煮 パインキャロッ | 煮麦 | 菜の花 野菜炒め さつま芋と大豆のマヨ | 卵麦 | | 麦 麦か 卵乳麦 | 豚肉とキャベツの塩おかか けんちん煮 ひじきのごまマヨ和え | 麦 卵乳麦 |
| 夕食 | 竹輪の五色きんぴら 若芽としらすのおひたし おかず エネルギー 287kcal たんぱく質 12.9g 脂質 19.5g 炭水化物 13.5g ナトリウム 782mg カリウム 402mg リン 169mg | 原乳表 表 ご飯セット 577kcal 17.8g 20.2g 76.4g 783mg 474mg 246mg | 塩枝豆 鶏肉と小松菜煮 パインキャロッ <u>ま</u> エネルギー 26 たんぱく質 1 <u>版水化物 2</u> ナトリウム 7 カリウム 5 | 表 トラペ 5かず ご飯セット 69kcal 559kcal 17.3g 22.2g 12.5g 13.2g 21.5g 84.4g 751mg 752mg 573mg 645mg 217mg 294mg | 菜の花 野菜炒め さつま芋と大豆のマョ エネルギー 322 たんぱく質 13 版水化物 24 ナトリウム 56 カリウム 15 | 卵麦 かず ご飯セット 2kcal 612kcal 3.9g 18.8g 9.0g 19.7g 4.2g 87.1g 68mg 569mg 68mg 640mg 58mg 235mg | オクラのペペロンチーノ 豆腐の塩あんかけ煮 コールスローサラダ おかず エネルギー 283kcal たんぱく質 15.9g 脂質 18.1g 炭水化物 14.6g ナトリウム 489mg カリウム 448mg リン 186mg | 麦か 卵乳麦 ご飯セット 573kcal 20.8g 18.8g 77.5g 490mg 520mg 263mg | けんちん煮 ひじきのごまマヨ和え おかず エネルギー 314kcal たんぱく質 13.1g 脂質 22.6g 炭水化物 14.4g ナトリウム 719mg カリウム 564mg リン 159mg | 卵乳麦 ご飯セット 604kcal 18.0g 23.3g 77.3g 720mg 636mg 236mg |
| 夕食合計 | 竹輪の五色きんぴら 若芽としらすのおひたし おかず エネルギー 287kcal たんぱく質 12.9g 脂質 19.5g 炭水化物 13.5g ナトリウム 782mg カリウム 402mg リン 169mg 食塩相当量 2.0g エネルギー 813kcal たんぱく質 38.8g 脂質 50.3g 炭水化物 50.1g ナトリウム 2085mg カリウム 1473mg リン 335mg | 原乳表表 を | 塩枝豆 鶏肉と小松マッ よ エネルギー 26 たんぽ(質 1 炭水化物 2 ナトリウム 7 カリン 2 食塩相当量 エネルギー 79 たん質 4 炭水化物 6 ナトリウム 20 カリウム 13 リウム 10 カリウム 10 リウム 10 | 表 トラペ 55かず ご飯セット 59kcal 559kcal 17.3g 22.2g 12.5g 13.2g 21.5g 84.4g 752mg 645mg 217mg 294mg 1.9g 5かず ご飯セット 92kcal 1662kcal 38.8g 53.5g 41.4g 43.5g 65.4g 254.1g 086mg 2089mg 585mg 1801mg 520mg 751mg | 東の花 野菜炒め さつま芋と大豆のマミ エネルギー 322 たんぱく質 13 版次化物 24 ナトリウム 56 カリウム 56 リン 15 エネルギー 836 エネルギー 836 たんぱく質 33 脂質 46 炭水化物 59 ナトリウム 15 カリウム 15 | 明表 明乳表 かず ご飯セット 2kcal 612kcal 3.9g 18.8g 9.0g 19.7g 4.2g 87.1g 68mg 569mg 68mg 640mg 58mg 235mg .4g 1.4g 1.706kcal 9.2g 53.9g 8.9g 51.0g 9.6g 248.3g 64mg 1567mg 66mg 1785mg 24mg 755mg | オクラのペペロンチーノ 豆腐の塩あんかけ煮 コールスローサラダ おかず エネルギー 283kcal たんぱく質 15.9g 脂質 18.1g 炭水化物 14.6g ナトリウム 489mg カリウム 448mg リン 186mg リン 186mg エネルギー 813kcal たんぱく質 41.5g 脂質 41.4g 炭水化物 67.8g ナトリウム 1980mg カリウム 1428mg リン 1428mg | 麦か 卵乳麦 ご飯セット 573kcal 20.8g 18.8g 77.5g 490mg 520mg 263mg 1.2g ご飯セット 1683kcal 56.2g 43.5g 256.5g 1983mg 1644mg 638mg | けんちん煮 ひじきのごまマヨ和え ボかず エネルギー 314kcal たんぱく質 13.1g 脂質 22.6g 炭水化物 14.4g ナトリウム 719mg カリウム 564mg リン 159mg 食塩相当量 1.8g エネルギー 769kcal たんぱく質 39.9g 脂質 50.2g 炭水化物 38.9g ナトリウム 2035mg カリウム 1373mg リン 540mg | 那乳麦 ご飯セット 604kcal 18.0g 23.3g 77.3g 720mg 636mg 236mg 236mg 236mg 236mg 236mg 236mg 236mg 236mg 236mg 236mg 236mg 236mg 236mg 236mg 236mg 75.3g 236mg 236mg 236mg 236mg 77.0g 54.6g 52.3g 227.6g 2038mg 771mg |
| 夕食 合計 合計 間食な | 竹輪の五色きんぴら 若芽としらすのおひたし おかず エネルギー 287kcal たんぱく質 12.9g 脂質 19.5g 炭水化物 13.5g ナトリウム 782mg カリウム 402mg リン 169mg 食塩相当量 2.0g エネルギー 813kcal たんぱく質 38.8g 脂質 50.3g 炭水化物 50.1g ナトリウム 2085mg カリウム 1473mg | 原乳表表 を | 塩枝肉 マーマー は で で で で で で で で で で で で で で で で で で | 表 トラペ 59kcal 559kcal 17.3g 22.2g 12.5g 13.2g 21.5g 84.4g 751mg 752mg 573mg 645mg 217mg 294mg 1.9g 1.9g 3かず 二飯セット 92kcal 1662kcal 38.8g 53.5g 41.4g 43.5g 65.4g 254.1g 086mg 2089mg 585mg 1801mg 520mg 751mg 520mg 751mg 520mg 751mg 53 5.3g 18kcal 1788kcal 39.4g 54.1g 41.6g 43.7g 95.9g 284.6g 088mg 2091mg | 東の花野菜炒め さつま 等と大豆のマミニスト 22 たんぱく質 13 炭水化物 25 カリウム 15 カリウム 16 カリウム 16 | 卵麦 1サラダ 卵乳麦 1かず ご飯セット 2kcal 612kcal 3.9g 18.8g 9.0g 19.7g 4.2g 87.1g 68mg 569mg 569mg 235mg 4g 1.4g かず ご飯セット 6kcal 1706kcal 9.2g 53.9g 8.9g 51.0g 9.6g 248.3g 669mg 1785mg 24mg 755mg 199 3.9g 4kcal 1834kcal 0.0g 54.7g 9.1g 51.2g 0.5g 279.2g 170mg 1573mg | オクラのペペロンチーノ 豆腐の塩あんかけ煮 コールスローサラダ | 麦か 卵乳麦 ご飯セット 573kcal 20.8g 18.8g 77.5g 490mg 520mg 263mg 1.2g ご飯セット 1683kcal 56.2g 43.5g 256.5g 1983mg 1644mg 638mg 1644mg 638mg 1779kcal 57.0g 43.7g 279.5g 1989mg | けんちん煮 ひじきのごまマヨ和え おかず エネルギー 314kcal たんぱく質 13.1g 脂質 22.6g 炭水化物 14.4g ナトリウム 719mg カリウム 564mg リン 159mg 食塩相当量 1.8g エネルギー 769kcal たんぱく質 39.9g 脂質 50.2g 炭水化物 38.9g ナトリウム 2035mg カリウム 1373mg リン 1373mg リン 1373mg | 卵乳麦 ご飯セット 604kcal 18.0g 23.3g 77.3g 720mg 636mg 236mg 236mg 18g 上飯セット 1639kca 54.6g 52.3g 227.6g 2038mg 1589mg |

※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





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

【やわらか普通食】

| | | 7月21日(月) | | | 7月22 | | 7月23日(水) | | | 7月24日(木) | | | 7月25日(金) | | | | |
|----|------------------------|---------------------|-------------------|-----------|------------------|----------------|------------------|-----------------|---------------|------------------|------------------------|---------------|----------|------------------|-------------------------|-------|-------------------|
| | | 品名 | | レルゲン | | | アレルゲン | | | アレルゲン | | | アレルゲン | | о п (<u>ш</u>) | アレルゲン | |
| | | ★やわらかごは/ | | | ★やわらかごはA | | | | | | ★やわらかごは | | | ★やわらかごは | 6,180g | | |
| | | 麩と大根の煮 | | | 法蓮草と豆腐の | | | _ | | | 鶏肉と大豆の生姜煮 麦 | | 厚焼玉子 | 701008 | 卵麦 | | |
| | | ひじきと挽肉の | | | ふきの含め煮 | | | | | | 白菜と青梗菜の塩 | | | キャベツとベーコン | の者湯し | | |
| | | インゲンのご | | | 昆布の佃煮麦 | | | | 無と柚子の甘酢漬 | | | | 乳麦 | | | | |
| | | ★味噌汁 | 表 有 麦 | | ★味噌汁 | | 麦 | | | ★味噌汁 麦 | | | ★味噌汁 | | 麦 | | |
| 朝 | | 人 小门 | 2 | • | 人 小叶日八 | | 久 | 人 小山川 | | 久 | A 7N-11/1 | | 久 | A 7/1°11/1 | | 久 | |
| 岩力 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 栄養価 | おかずのみ | 二個斗物 | カナット | おかずのみ | 一衙斗 | ・物セット | おかずのみ | 一治元 | 上歩セット | おかずのみ | 一合に | 上歩セット | おかずのみ | 一能 | 十物セット | 学 姜価 |
| 食 | エネルギー | | 403kcal | | | 381kca | | | 400kc | | | 439kc | | 172kcal | 440kc | | エネルギー |
| | 蛋白質 | | 12.4g | | | 13.9g | | | 13.3g | | | 17.4g | | 7.1g | 13.0g | | 蛋白質 |
| | 脂質 | _ | 7.0g | | | 5.6g | | _ | 7.8g | | | 9.5g | | 8.0g | 8.9g | | 脂質 |
| | 炭水化物 | | 70.2g | | | 67.3g | | | 66.3g | | | 68.8g | | 17.8g | 74.3g | | 炭水化物 |
| | ナトリウム | | 935mg | | | 1062m | | | 918mg | | | 930mg | | 489mg | 935mg | | ナトリウム |
| | 塩分 | _ | 2.4g | | _ | 2.7g | 6 | | 2.3g | | _ | 2.4g | | 1.2g | 2.4g | | 塩分 |
| | <u>-</u> 血 기 | ★やわらかごは/ | | | ★やわらかごは <i>A</i> | | | ★やわらかごは/ | | | ★やわらかごは | | | ★やわらかごは. | | | ·血 刀 |
| | | 赤魚の青じそ | | | ハヤシライスの | | | 照焼チキン | | | アジのカレー | | | □一ルキャベツの白明 | | 加到丰 | |
| | | 人参煮 | · 成 多 | Ē | 大根と鶏肉のバタ | | | | | | 人参のレモン | | 乳麦 | 菜の花 | 木噌仁业(| 別扎久 | |
| | | キャベツと豚肉の | | | 夏野菜の和え | | 麦 | 具沢山きんび | | | じゃが芋のそほ | | | 高野豆腐の | 小仏書 | 丰 | |
| | | 青菜のわさび | | | ★味噌汁 | | 麦麦 | 玉子スパサラ | | | 和風コールス | | | 蓮根とひじきの | | | |
| | | ★味噌汁 | ·加人 斯 | - | 其外恒八 | | 久 | ★味噌汁 | | | ★味噌汁 | \u | 麦 | ★味噌汁 | リリ ノブ | 麦麦 | |
| 昼 | | 大 小 怕 / 1 | 夕 | - | | | | 其 怀恒 / 1 | | 久 | ▼№恒八 | | 久 | ▼ 小 恒 / I | | 久 | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 栄養価 | むかざのな | 一名二十十 | m th w.l. | おかずのみ | 一个合同、江 | - H/m - H- v. I. | セかぜのひ | 一个合匠之 | 上 <i>illm</i> →L | セかずのひ | 一个合口之 | 十物セット | おかずのみ | 一个各口: | 十物セット | 公姜 // |
| 舎 | 木食仙エネルギー | | こ駅 T を 526kcal | | | こ駅 514kca | | | <u></u> の3kca | | | <u></u> | | | <u></u> | | 木食油エネルギー |
| | | | 22.7g | | | 16.0g | | | 19.8g | | | 19.9g | | 193KGai 10.0g | 16.3g | | |
| | 蛋白質 | _ | | | | | | | | | | | | | | | 蛋白質 |
| | 脂質 | _ | 17.8g | | | 12.5g | | | 20.3g | | | 9.1g | | 7.7g | 8.7g | | 脂質 |
| | 炭水化物 | _ | 66.5g | | | 82.5g | | | 80.9g | | | 74.0g | | 22.7g | 80.8g | | 炭水化物 |
| | ナトリウム | | 1287mg | | | 1609m | _ | | 1182m | | | 1208m | _ | _ | 1181n 3.0g | | ナトリウム |
| | 塩 分 | | 3.3g | | | 4.1g | | | 3.0g | | | 3.1g | | 1.9g ★豆ごはん | 3.0g | | 塩 分 |
| | | ★やわらかごはん 鶏肉のマーマレ | | | ★ やわらかごはん | | | ★やわらかごは/ | | | ★やわらかごはん | | | ↑ 兄こはん | | 乳麦 | |
| | | チンゲン菜ソ | | | ポークジンジャ大豆と人参の | | | あぶらかれいみ | | | 田楽煮 | | | オクラのペペロ | ·. T / | | |
| | | マカロニと白菜のツナ | | | 若芽と春雨の | | | 法蓮草 鶏のうま煮 | | | ナスの挽肉炒め 春雨と黄桃のマヨサラダ | | | | | | |
| | | 切干と人参の | | | ★味噌汁 | | 麦麦 | 枝豆とコーンの | | | ★味噌汁 | コリノダ | 麦 | | | | |
| h | | ★味噌汁 | 麦 | | ▲ "小"日八 | | 久 | ★味噌汁 | | 麦麦 | ▲ 4水1日/1 | | 久 | キャベツのピーナ ★味噌汁 | ツン州ん | 麦 | |
| タ | | ▲ "小" "日 / 1 | Ø. | - | | | | 本 外恒八 | | 久 | | | | ★ 1/1 1/1 | | 久 | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 栄養価 | おかずのみ | ご飯汁物 | カナット | おかずのみ | 一治分 | 物セット | おかずのみ | 一个 | 十物セット | おかずのみ | 一省后 | 十物セット | おかずのみ | | 十物セット | 学 善価 |
| 食 | エネルギー | | 486kcal | | | 548kca | | | 501kc | | 227kcal | 499kc | | 304kcal | 637kc | | エネルギー |
| | 蛋白質 | | 18.6g | | | 20.4g | 41 | | 26.8g | | | 11.7g | ui . | 9.8g | 17.7g | | 蛋白質 |
| | 脂質 | | 11.3g | | | 13.6g | | | 8.2g | | | 13.4g | | 19.3g | 21.2g | | 脂質 |
| | 炭水化物 | | 74.9g | | | 83.1g | | | 76.9g | | | 80.7g | | 23.9g | 91.6g | | 炭水化物 |
| | ナトリウム | | 1203mg | | | 1045m | | | 1276m | | 900mg | 1341m | าซ | 615mg | 1611n | | ナトリウム |
| | 塩分 | 1.9g | 3.1g | | _ | 2.7g | Ъ | 2.1g | 3.2g | | 2.3g | 3.4g | 'δ | 1.6g | 4.1g | _ | 塩分 |
| | 栄養価 | おかずのみ | ご飯汁物 | | 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 | | | |
| _ | 木食油エネルギー | | <u> </u> | | | <u></u> 1443kc | | | <u></u> 1504k | | 587kcal | ー | | 669kcal | 1547k | | 木食油エネルギー |
| 合 | 蛋白質 | | 53.7g | | | 50.3g | | | 59.9g | | 30.6g | 49.0g | Jul | 26.9g | 47.0g | | 蛋白質 |
| | 五口貝 脂 質 | _ | 36.1g | | _ | 31.7g | | _ | 36.3g | | _ | 32.0g | | 35.0g | 38.8g | | 五口貝 脂 質 |
| | ^旧 貝 炭水化物 | | 211.6g | | _ | 232.9g | | _ | 224.1g | | _ | 223.5g | ĭ | 64.4g | 30.0g | | |
| | | _ | _ | | | _ | | _ | | | _ | | | _ | | | 炭水化物 |
| | 十八一 / | 7/192mg | 3/17hma | | 7347mg | 3/16m | σ | 7114 /ma | 4 4 / hh | າຕ | 7 I hhma | 321 / Un | 1σ | I X/I/Ima | 3///2 | าต | $\pm \text{KIID}$ |
| | ナトリウム 塩 分 | 2098mg 5.3g | 3425mg 8.8g | | _ | 3716m; 9.5g | g | _ | 3376m 8.5g | _ | _ | 3479m 8.9g | ng | 1844mg 4.7g | 3727n 9.5g | _ | ナトリウム 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。



- 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

| ### 2007 | | | 7月21 | 日(月) |) | 7月22 | 2日(火) |) | 7月23 | 3日(水) |) | 7月24 | 4日(木) |) | 7月25 | 5日(金 |) | |
|---|----|---------------|-----------|---------|-------|---------------|------------|------------|----------|------------|-----------|------------|---------|-------------------|-----------|--------|-------|---------------|
| *** ★会別240g *** *** *** ★金別240g *** *** *** *** *** *** *** *** *** * | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 数と大規の名物 表 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| のいたと独物のかめままで、大きいの一葉 大味治汁・変数 大味治汁・変数 大きいでというというできます。 大きいいと、大きいいと、変数 大味治汁・変数 大きいかい 大きいか | | | | | | | | 卵麦 | | | 麦 | | | 麦 | | | 卵麦 | |
| ### インゲンのごまれえ 麦 | | | | | | | | | | | | | | | | の煮浸し | | |
| 章 東条価 | | | | | | | • | 麦 | | | | | | | | | | |
| 食 来来価 おかずのみ ご飯汁物やか おかずのみ ご飯汁物やか おかずのみ ご飯汁物やか おかずのみ ご飯汁物やか おかずのみ ご飯汁物やか 「一番・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ | | | | ,,,,,,, | | | | 麦 | | | 麦 | | 1 11 // | | | | | |
| 食 栄養価 おかずのみ ご飯汁物せか おかずのみ ご飯汁物せか おかずのみ ご飯汁物せか 学養価 おかずのみ ご飯けかせか まかずのみ ご飯けがせか 学校 | 古日 | | 70.70.671 | | ~ | X - 71 - E 71 | | ^ | 7.71.671 | | ~ | X 7/10 E/1 | | ^ | 70.70.671 | | ^ | |
| 食 エネルギー 135kcal 294kcal 98kcal 257kcal 134kcal 293kcal 172kcal 331kcal 32kcal 32k | 刊 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 食 エネルギー 138ccal 294ccal 984cal 257kcal 134ccal 293xcal 159kcal 317kcal 172kcal 331kcal エネルギー 205kcal 6.6g 6.5g 10.2g 7.6g 11.3g 10.9g 8.5g 8.5g 8.0g 8.7g 8.7g 7.8g 8.5g 8.0g 8.7g 8.7g 7.8g 8.5g 8.0g 8.7g 8.7g 7.8g 8.5g 7.6g 7.8g 8.5g 8.0g 8.7g 8.7g 8.7g 7.8g 8.5g 8.0g 8.7g 8.7g 7.8g 8.5g 7.8g 7.8g 7.8g 7.8g 7.8g 7.8g 7.8g 7.8 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 食 エネルギー 138ccal 294ccal 984cal 257kcal 134ccal 293xcal 159kcal 317kcal 172kcal 331kcal エネルギー 205kcal 6.6g 6.5g 10.2g 7.6g 11.3g 10.9g 8.5g 8.5g 8.0g 8.7g 8.7g 7.8g 8.5g 8.0g 8.7g 8.7g 7.8g 8.5g 8.0g 8.7g 8.7g 7.8g 8.5g 7.6g 7.8g 8.5g 8.0g 8.7g 8.7g 8.7g 7.8g 8.5g 8.0g 8.7g 8.7g 7.8g 8.5g 7.8g 7.8g 7.8g 7.8g 7.8g 7.8g 7.8g 7.8 | | 栄養価 | おかずのみ | ご飯 | +物セット | おかずのみ | ご飯 | 上物セット | おかずのみ | 一治后 | +物セット | おかずのみ | 一治行 | 上物セット | おかずのみ | 一治疗 | +物セット | 栄養価 |
| 福日章 6.5g 10.2g 7.1g 10.8g 7.6g 11.3g 10.9g 14.6g 7.1g 10.8g 番日章 | 食 | エネルギー | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 問責 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 放水化物 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ### ### ### ### ### ### ### ### ### ## | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 本会別 | | | _ | _ | | | | | | | | | _ | | | | | |
| * 大金彩240g | | | | | | | | '6 | _ | | | _ | | > | | | | |
| 無魚の青じて焼 麦 人参者 実 ハヤンライスのルー 乳麦 | | - <u>m</u> /J | | | | _ | _ | | | _ | | _ | _ | | | | | 2 <u>m</u> /J |
| 大き木 大田 大田 大田 大田 大田 大田 八田 八田 | | | | | | | | 到丰 | | | | | | 丰 | | | 加到丰 | |
| ■ | | | | かし | 麦 | | | | | | | | | | | では江江で | 加扎交 | |
| | | | | 中噛かみ | | | | | | | | | | | | 小い者 | 害 | |
| # 集養価 おかずのみ ご飯汁物セか おかずのみ ご飯 日の は 10.5g 16.4g 11.6g 12.5g 18.6g 19.5g 8.2g 8.9g 7.7g 8.4g 脂質 16.1g 18.8g 11.6g 12.3g 18.6g 19.3g 17.6g 50.6g 22.7g 55.7g 成水化物 10.5g 43.5g 26.1g 59.1g 24.3g 57.3g 17.6g 50.6g 22.7g 55.7g 成水化物 10.5g 43.5g 26.1g 59.1g 24.3g 57.3g 17.6g 50.6g 22.7g 55.7g 成水化物 11.50mg 11 | | | | | | | レコシリ | 麦 | | | | | | | | | | |
| 食 エネルギー 250kcal 409kcal 248kcal 407kcal 325kcal 484kcal 202kcal 365kcal 193kcal 352kcal エネルギー 250kcal 409kcal 248kcal 407kcal 325kcal 484kcal 202kcal 365kcal 193kcal 352kcal エネルギー 250kcal 16.1g 16.8g 11.6g 12.3g 18.6g 19.3g 8.2g 8.2g 8.9g 7.7g 8.4g 脂質 16.1g 16.8g 11.6g 12.3g 18.6g 19.3g 8.2g 8.2g 8.9g 7.7g 8.4g 脂質 大小化物 10.5g 43.5g 26.1g 59.1g 24.3g 77.6g 50.6g 22.7g 55.7g 8.7g 8.4g 脂質 大小化物 10.5g 43.5g 26.1g 59.1g 17.8g 10.0cm 74.0mg 1180 | | | | THAL | | ▲ 小叶目 / 1 | | X | | <i>,</i> , | | | `` | | | ,,,,, | | |
| 食 エネルギー 250kcal 409kcal 248kcal 407kcal 325kcal 484kcal 202kcal 361kcal 193kcal 352kcal エネルギー 261kcal 10.3g 11.0g 13.2g 18.0g 19.3g 8.2g 8.9g 7.7g 8.4g 脂質 16.1g 16.8g 11.6g 12.3g 18.0g 19.3g 8.2g 8.9g 7.7g 8.4g 脂質 炭水化物 10.5g 43.5g 26.1g 59.1g 24.3g 57.3g 17.0g 50.0g 22.7g 55.7g 炭水化物 10.5g 42.0g ★全第240g ★全第 | 些 | | ▲ "小"目/ 1 | | 叉 | | | | ▲『小門八 | | 叉 | ▲ "小"目/1 | | 久 | 本で作品/1 | | 交 | |
| 食 エネルギー 250kcal 409kcal 248kcal 407kcal 325kcal 484kcal 202kcal 361kcal 193kcal 352kcal エネルギー 261fc 16.4g 20.1g 10.3g 14.0g 13.2g 16.9g 16.1g 16.1g 16.8g 11.6g 12.3g 18.6g 19.3g 8.2g 8.9g 7.7g 8.4g 脂質 長水化物 10.5g 43.5g 26.1g 59.1g 24.3g 57.3g 17.6g 50.6g 22.7g 55.7g 炭水化物 10.5g 42.8g 3.0g 4.1g 1.9g 3.0g 1.9g 3.1g 19.8g 3.0g ½ 2.2g 3.3g 3.0g 4.1g 1.9g 3.0g ½ 2.2g 3.0g ½ 2.2g 3.2g 3.0g 4.2g ½ 2.2g 3.2g ½ 2.2g 3.2g 3.0g 4.2g ½ 2.2g 3.2g 3.0g 4.2g ½ 2.2g 3.2g ½ 2.2g 3.2g 3.0g 4.2g ½ 2.2g 3.2g 3.0g ½ 2.2g 3.2g 3.2g 3.0g ½ 2.2g 3.2g 3.2g 3.2g 3.2g 3.2g 3.2g 3.2g | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 食 エネルギー 250kcal 409kcal 248kcal 407kcal 325kcal 484kcal 202kcal 361kcal 193kcal 352kcal エネルギー 260kcal 16.4g 20.1g 10.3g 14.0g 13.2g 16.9g 14.1g 17.8g 10.0g 13.7g 蛋白質 16.1g 16.8g 11.6g 12.3g 18.6g 19.3g 8.2g 8.9g 7.7g 8.4g 脂質 16.1g 43.5g 26.1g 59.1g 24.3g 57.3g 17.6g 50.6g 22.7g 55.7g 炭水化物 10.5g 4.2g 33.2g 30.0g 4.1g 1.9g 30.0g 12.06mg 740mg 1180mg ナトリウム 48.6mg 1286mg 1167mg 1607mg 738mg 1178mg 766mg 1206mg 740mg 1180mg ナトリウム 塩分 全線240g ★全線240g ★全線2 | | 学 素価 | おかざのみ | 一合品 | + | おかざのみ | 一个合员 计 | +16m++.v.k | おかざのみ | 一个合品: | + 4/m ナット | おかざのみ | 一个合品: | + <i>1</i> 5m++∞k | おかざのみ | 一个合品: | + | 学 姜価 |
| 覆白質 16.4g 20.1g 10.3g 14.0g 13.2g 16.9g 14.1g 17.8g 10.0g 13.7g 蛋白質 16.1g 17.1g 16.07mg 73.8mg 117.8mg 76.6mg 120.6mg 74.0mg 11.80mg 74.0mg 74.0mg 11.80mg 74.0mg 74.0mg 11.80mg 74.0mg 7 | 食 | 不食画 エネルギー | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 脂質 16.1g 16.8g 11.6g 12.2g 18.6g 19.3g 8.2g 8.9g 7.7g 8.4g 脂質 炭水化物 10.5g 43.5g 26.1g 59.1g 24.3g 57.3g 17.6g 50.6g 22.7g 55.7g 炭水化物 19.5g 3.0g 11.67mg 1607mg 738mg 1178mg 766mg 1206mg 740mg 1180mg ナトリウム 2.2g 3.3g 3.0g 4.1g 1.9g 3.0g ★全粥240g ★ならかいハリック 東 井ののから 表表を表表を表表を表表を表表を表表を表表を表表を表表を表表を表表を表表を表表を | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 炭水化物 10.5g 43.5g 26.1g 12.8g 12.8g 57.3g 17.6g 50.6g 22.7g 55.7g 炭水化物 ナトリウム 84.6mg 12.8cm 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ### ### ############################# | | | _ | _ | | | | | | | | | | | | | | |
| 性分 2.2g 3.3g 3.0g 4.1g 1.9g 3.0g 1.9g 3.1g 1.9g 3.0g 塩分 ★全郷240g 東京 ★市によりまた。 ★市によりまた。 ★市によりまた。 ★市によりまた。 ★市によりまた。 ★市によりまた。 ★市によりまた。 ★市によりまた。 ★・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ★全粥240g 鶏肉のマーマレード煮 麦 チンゲン菜ソテー 乳麦 大豆と人参の煮物 麦 ボーケジンジャー 麦 カロこと自悪のケリハリノ麦 大味噌汁 麦 ******** 大豆と人参の煮物 麦 大豆と人参の煮物 麦 大味噌汁 麦 ********* 大豆と人参の煮物 麦 大味噌汁 麦 ********** 大豆と人参の煮物 麦 大味噌汁 麦 ************* 大豆と人参の煮物 麦 大味噌汁 麦 ************* 大豆と人参の煮物 麦 大味噌汁 麦 ************************* 大味噌汁 麦 *********************************** | | | _ | | | | | ıg | | | _ | | | _ | | | _ | |
| 鶏肉のマーマレード煮 麦 ボークジンジャー 麦 あぶらかれいみぞれ煮 麦 田楽煮 麦 ハムカツ 乳麦 オクラのベベロンチーノ 素 東 大豆と人参の煮物 麦 | | <u>-</u> 血 刀 | | | | | | | | | | | | | | | | ·血 刀 |
| ### またいすのみ に | | | | | | | | 丰 | | | | | | 丰 | | | 到丰 | |
| マカロニと白菜のツナクリーム素 乳麦 | | | | | | | | | | | | | 124 | | | · ,エ / | | |
| サ | | | | | | 大立と大多の | サラグ | 麦 | | | | | | | | | | |
| ★味噌汁 麦 ★味噌汁 麦 ★味噌汁 麦 ★味噌汁 麦 ★味噌汁 麦 ★味噌汁 麦 ★ 株噌汁 麦 ★ 株棚 | | | | | | | 7 7 7 | | | ++ラガ | | | コソファ | | | | | |
| 接種価 おかずのみ ご飯汁物セット おかずのみ ご飯汁物セット おかずのみ ご飯汁物セット おかずのみ ご飯汁物セット おかずのみ ご飯汁物セット 栄養価 エネルギー 214kcal 373kcal 269kcal 428kcal 228kcal 387kcal 227kcal 386kcal 304kcal 463kcal エネルギー 214kcal 373kcal 269kcal 428kcal 228kcal 387kcal 227kcal 386kcal 304kcal 463kcal エネルギー 214kcal 10.3g 11.0g 12.7g 13.4g 7.2g 7.9g 12.4g 13.1g 19.3g 20.0g 脂質 炭水化物 17.7g 50.7g 24.0g 57.0g 19.7g 52.7g 23.9g 56.9g 23.9g 56.9g 炭水化物 17.7g 50.7g 24.0g 57.0g 19.7g 52.7g 23.9g 56.9g 23.9g 56.9g 炭水化物 17.7g 50.7g 24.0g 57.0g 19.7g 52.7g 23.9g 56.9g 23.9g 56.9g 炭水化物 17.7g 50.7g 12.0mg 604mg 1044mg 833mg 1273mg 900mg 1340mg 615mg 1055mg ナトリウム 1.9g 3.1g 1.5g 2.7g 2.1g 3.2g 2.3g 3.4g 1.6g 2.7g 塩分 1.9g 3.1g 1.5g 2.7g 2.1g 3.2g 2.3g 3.4g 1.6g 2.7g 塩分 エネルギー 599kcal 1076kcal 615kcal 1092kcal 687kcal 1164kcal 587kcal 1064kcal 669kcal 1146kcal エネルギー 599kcal 1076kcal 615kcal 1092kcal 687kcal 1164kcal 587kcal 1064kcal 669kcal 1146kcal エネルギー 蛋白質 35.2g 46.3g 31.9g 43.0g 41.5g 52.6g 30.6g 41.7g 26.9g 38.0g 蛋白質 脱質 32.5g 34.6g 28.1g 30.2g 32.7g 34.8g 28.4g 30.5g 35.0g 37.1g 脂質 大ル化物 41.8g 140.8g 60.1g 159.1g 53.9g 152.9g 53.0g 152.0g 64.4g 163.4g 炭水化物 15.0g 53.3g 34.75mg 1844mg 3164mg 大ルリウム 2098mg 3418mg 2392mg 3712mg 2047mg 3367mg 2155mg 3475mg 1844mg 3164mg 大ルリウム 塩分 5.3g 8.8g 6.1g 9.5g 5.2g 8.5g 5.4g 8.9g 4.7g 8.1g 塩分 | A | | | (7) | | ▲ "小"目 / 1 | | 久 | | 77 7 5 | | ▲ "小"目/1 | | 久 | | ツノ和人 | | |
| 食 エネルギー 214kcal 373kcal 269kcal 428kcal 228kcal 387kcal 227kcal 386kcal 304kcal 463kcal エネルギー 蛋白質 12.3g 16.0g 14.5g 18.2g 20.7g 24.4g 5.6g 9.3g 9.8g 13.5g 蛋白質 10.3g 11.0g 12.7g 13.4g 7.2g 7.9g 12.4g 13.1g 19.3g 20.0g 脂質 炭水化物 17.7g 50.7g 24.0g 57.0g 19.7g 52.7g 23.9g 56.9g 23.9g 56.9g 炭水化物 ナトリウム 762mg 1202mg 604mg 1044mg 833mg 1273mg 900mg 1340mg 615mg 1055mg ナトリウム 塩分 1.9g 3.1g 1.5g 2.7g 2.1g 3.2g 2.3g 3.4g 1.6g 2.7g 塩分 塩分 塩分 エネルギー 599kcal 1076kcal 615kcal 1092kcal 687kcal 1164kcal 587kcal 1064kcal 669kcal 1146kcal エネルギー 599kcal 1076kcal 615kcal 1092kcal 687kcal 1164kcal 587kcal 1064kcal 669kcal 1146kcal エネルギー 599kcal 31.9g 43.0g 41.5g 52.6g 30.6g 41.7g 26.9g 38.0g 蛋白質 第 32.5g 34.6g 28.1g 30.2g 32.7g 34.8g 28.4g 30.5g 35.0g 37.1g 脂質 32.5g 34.6g 28.1g 30.2g 32.7g 34.8g 28.4g 30.5g 35.0g 37.1g 脂質 53.9g 152.0g 64.4g 163.4g 炭水化物 58.7kcal 1098mg 3418mg 2392mg 3712mg 2047mg 3367mg 2155mg 3475mg 1844mg 3164mg 58.7kch 塩分 5.3g 8.8g 6.1g 9.5g 5.2g 8.5g 5.4g 8.9g 4.7g 8.1g 塩分 | 9 | | ▲ "小"目/ 1 | | 又 | | | | 本で作品/1 | | 又 | | | | 本が旧川 | | 交 | |
| 食 エネルギー 214kcal 373kcal 269kcal 428kcal 228kcal 387kcal 227kcal 386kcal 304kcal 463kcal エネルギー 蛋白質 12.3g 16.0g 14.5g 18.2g 20.7g 24.4g 5.6g 9.3g 9.8g 13.5g 蛋白質 10.3g 11.0g 12.7g 13.4g 7.2g 7.9g 12.4g 13.1g 19.3g 20.0g 脂質 炭水化物 17.7g 50.7g 24.0g 57.0g 19.7g 52.7g 23.9g 56.9g 23.9g 56.9g 炭水化物 ナドリウム 762mg 1202mg 604mg 1044mg 833mg 1273mg 900mg 1340mg 615mg 1055mg ナドリウム 塩分 1.9g 3.1g 1.5g 2.7g 2.1g 3.2g 2.3g 3.4g 1.6g 2.7g 塩分 紫養価 おかずのみ ご飯汁物セット 栄養価 エネルギー 599kcal 1076kcal 615kcal 1092kcal 687kcal 1164kcal 587kcal 1064kcal 669kcal 1146kcal エネルギー 599kcal 31.9g 43.0g 41.5g 52.6g 30.6g 41.7g 26.9g 38.0g 蛋白質 第 25.2g 34.6g 28.1g 30.2g 32.7g 34.8g 28.4g 30.5g 35.0g 37.1g 脂質 次化物 41.8g 140.8g 60.1g 159.1g 53.9g 152.9g 53.0g 152.0g 64.4g 163.4g 炭水化物 51.7μウム 2098mg 3418mg 2392mg 3712mg 2047mg 3367mg 2155mg 3475mg 1844mg 3164mg ナトリウム 塩分 5.3g 8.8g 6.1g 9.5g 5.2g 8.5g 5.4g 8.9g 4.7g 8.1g 塩分 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 食 エネルギー 214kcal 373kcal 269kcal 428kcal 228kcal 387kcal 227kcal 386kcal 304kcal 463kcal エネルギー 蛋白質 12.3g 16.0g 14.5g 18.2g 20.7g 24.4g 5.6g 9.3g 9.8g 13.5g 蛋白質 10.3g 11.0g 12.7g 13.4g 7.2g 7.9g 12.4g 13.1g 19.3g 20.0g 脂質 炭水化物 17.7g 50.7g 24.0g 57.0g 19.7g 52.7g 23.9g 56.9g 23.9g 56.9g 炭水化物 ナドリウム 762mg 1202mg 604mg 1044mg 833mg 1273mg 900mg 1340mg 615mg 1055mg ナドリウム 塩分 1.9g 3.1g 1.5g 2.7g 2.1g 3.2g 2.3g 3.4g 1.6g 2.7g 塩分 紫養価 おかずのみ ご飯汁物セット 栄養価 エネルギー 599kcal 1076kcal 615kcal 1092kcal 687kcal 1164kcal 587kcal 1064kcal 669kcal 1146kcal エネルギー 599kcal 31.9g 43.0g 41.5g 52.6g 30.6g 41.7g 26.9g 38.0g 蛋白質 第 25.2g 34.6g 28.1g 30.2g 32.7g 34.8g 28.4g 30.5g 35.0g 37.1g 脂質 次化物 41.8g 140.8g 60.1g 159.1g 53.9g 152.9g 53.0g 152.0g 64.4g 163.4g 炭水化物 51.7μウム 2098mg 3418mg 2392mg 3712mg 2047mg 3367mg 2155mg 3475mg 1844mg 3164mg ナトリウム 塩分 5.3g 8.8g 6.1g 9.5g 5.2g 8.5g 5.4g 8.9g 4.7g 8.1g 塩分 | | 栄養価 | おかずのみ | ご飯き | 十物セット | おかずのみ | ご飯き | 上物セット | おかずのみ | ご飯き | 十物セット | おかずのみ | ご飯き | 上物セット | おかずのみ | ご飯き | 十物セット | 栄養価 |
| 蛋白質 12.3g 16.0g 14.5g 18.2g 20.7g 24.4g 5.6g 9.3g 9.8g 13.5g 蛋白質脂質 10.3g 11.0g 12.7g 13.4g 7.2g 7.9g 12.4g 13.1g 19.3g 20.0g 脂質炭水化物 17.7g 50.7g 24.0g 57.0g 19.7g 52.7g 23.9g 56.9g 23.9g 56.9g 炭水化物 17.7g 1202mg 604mg 1044mg 833mg 1273mg 900mg 1340mg 615mg 1055mg ナトリウム 762mg 1202mg 604mg 1044mg 833mg 1273mg 900mg 1340mg 615mg 1055mg ナトリウム 塩分 1.9g 3.1g 1.5g 2.7g 2.1g 3.2g 2.3g 3.4g 1.6g 2.7g 塩分 塩分 1.6g 2.7g 1.6g 1.6g 1.6g 2.7g 1.6g 1.6g 1.6g 1.6g 1.6g 1.6g 1.6g 1.6 | 食 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 脂質 10.3g 11.0g 12.7g 13.4g 7.2g 7.9g 12.4g 13.1g 19.3g 20.0g 脂質 炭水化物 17.7g 50.7g 24.0g 57.0g 19.7g 52.7g 23.9g 56.9g 23.9g 56.9g 炭水化物 17.7g 50.7g 12.4g 13.1g 19.3g 20.0g 脂質 炭水化物 17.7g 50.7g 24.0g 57.0g 19.7g 52.7g 23.9g 56.9g 23.9g 56.9g 炭水化物 1.9g 12.02mg 60.4mg 10.44mg 83.3mg 12.73mg 90.0mg 13.40mg 61.5mg 10.55mg ナトリウム 塩分 1.9g 3.1g 1.5g 2.7g 2.1g 3.2g 2.3g 3.4g 1.6g 2.7g 塩分 菜業価 おかずのみ ご飯汁物セット おかずのみ ご飯汁物セット おかずのみ ご飯汁物セット おかずのみ ご飯汁物セット 栄養価 エネルギー 59.9kcal 10.76kcal 61.5kcal 10.92kcal 68.7kcal 11.64kcal 58.7kcal 10.64kcal 66.9kcal 11.46kcal エネルギー 蛋白質 35.2g 46.3g 31.9g 43.0g 41.5g 52.6g 30.6g 41.7g 26.9g 38.0g 蛋白質 第2.5g 32.5g 34.6g 28.1g 30.2g 32.7g 34.8g 28.4g 30.5g 35.0g 37.1g 脂質 炭水化物 41.8g 140.8g 60.1g 159.1g 53.9g 152.9g 53.0g 152.0g 64.4g 163.4g 炭水化物 15.0g 53.9g 152.0g 34.75mg 18.44mg 31.64mg ナトリウム 塩分 5.3g 8.8g 6.1g 9.5g 5.2g 8.5g 5.4g 8.9g 4.7g 8.1g 塩分 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 炭水化物 17.7g 50.7g 24.0g 57.0g 19.7g 52.7g 23.9g 56.9g 23.9g 56.9g 炭水化物 ナトリウム 762mg 1202mg 604mg 1044mg 833mg 1273mg 900mg 1340mg 615mg 1055mg ナトリウム 塩分 1.9g 3.1g 1.5g 2.7g 2.1g 3.2g 2.3g 3.4g 1.6g 2.7g 塩分 栄養価 おかずのみ ご飯汁物セット おかずのみ 38.0g 蛋白質 蛋白質 35.2g 46.3g 31.9g 43.0g 41.5g 52.6g 30.6g 41.7g 26.9g 38.0g 蛋白質 脂質 32.5g 34.6g 28.1g 30.2g 32.7g 34.8g 28.4g 30.5g 35.0g 35.0g 37.1g 脂質 大水化物 ナトリウム 2098mg 3418mg 2392mg | | | _ | _ | | _ | _ | | _ | _ | | | _ | | _ | _ | | |
| ナトリウム 762mg 1202mg 604mg 1044mg 833mg 1273mg 900mg 1340mg 615mg 1055mg ナトリウム 塩分 1.9g 3.1g 1.5g 2.7g 2.1g 3.2g 2.3g 3.4g 1.6g 2.7g 塩分 栄養価 おかずのみ ご飯汁物セット おかずのみ ご飯汁物セット おかずのみ ご飯汁物セット おかずのみ ご飯汁物セット 米養価 エネルギー 599kcal 1076kcal 615kcal 1092kcal 687kcal 1164kcal 587kcal 1064kcal 669kcal 1146kcal エネルギー 蛋白質 35.2g 46.3g 31.9g 43.0g 41.5g 52.6g 30.6g 41.7g 26.9g 38.0g 蛋白質 脂質 32.5g 34.6g 28.1g 30.2g 32.7g 34.8g 28.4g 30.5g 35.0g 37.1g 脂質 炭水化物 41.8g 140.8g 60.1g 159.1g 53.9g 152.9g 53.0g 152.0g 64.4g 163.4g 炭水化物 ナトリウム 2098mg 3418mg 2392mg 3712mg 2047mg 3367mg | | | | | | | _ | | | | | | | | | | | |
| 塩分 1.9g 3.1g 1.5g 2.7g 2.1g 3.2g 2.3g 3.4g 1.6g 2.7g 塩分 栄養価 おかずのみ ご飯汁物セット おかずのみ ご飯汁物セット おかずのみ ご飯汁物セット おかずのみ ご飯汁物セット 米養価 エネルギー 599kcal 1076kcal 615kcal 1092kcal 687kcal 1164kcal 587kcal 1064kcal 669kcal 1146kcal エネルギー 蛋白質 35.2g 46.3g 31.9g 43.0g 41.5g 52.6g 30.6g 41.7g 26.9g 38.0g 蛋白質 脂質 32.5g 34.6g 28.1g 30.2g 32.7g 34.8g 28.4g 30.5g 35.0g 37.1g 脂質 炭水化物 41.8g 140.8g 60.1g 159.1g 53.9g 152.9g 53.0g 152.0g 64.4g 163.4g 炭水化物 ナトリウム 2098mg 3418mg 2392mg 3712mg 2047mg 3367mg 2155mg 3475mg 1844mg 3164mg ナトリウム 塩分 5.3g 8.8g 6.1g 9.5g 5.2g 8.5g 5.4g | | | _ | _ | ng | _ | | | _ | | | | | าฮ | _ | _ | | |
| 会 栄養価 おかずのみ ご飯汁物セット おかずのみ ご飯汁物セット おかずのみ ご飯汁物セット 米養価 エネルギー 599kcal 1076kcal 1076kcal 至れ、データの表面である。 1092kcal 1092kcal 1092kcal 687kcal 1164kcal 587kcal 1064kcal 669kcal 1146kcal 114 | | | _ | | _ | | | סי | _ | | _ | | | '0 | _ | | 0 | |
| 合 蛋白質 エネルギー 蛋白質 599kcal 1076kcal 615kcal 1092kcal 687kcal 1164kcal 587kcal 1064kcal 669kcal 1146kcal エネルギー 蛋白質 蛋白質 35.2g 46.3g 31.9g 43.0g 41.5g 52.6g 30.6g 41.7g 26.9g 38.0g 蛋白質 脂質 32.5g 34.6g 28.1g 30.2g 32.7g 34.8g 28.4g 30.5g 35.0g 37.1g 脂質 炭水化物 41.8g 140.8g 60.1g 159.1g 53.9g 152.9g 53.0g 152.0g 64.4g 163.4g 炭水化物 ナトリウム 2098mg 3418mg 2392mg 3712mg 2047mg 3367mg 2155mg 3475mg 1844mg 3164mg ナトリウム 塩分 5.3g 8.8g 6.1g 9.5g 5.2g 8.5g 5.4g 8.9g 4.7g 8.1g 塩分 | | | | _ | | | _ | 上物セット | | | | | _ | 上物セット | | | 十歩セット | |
| 蛋白質 35.2g 46.3g 31.9g 43.0g 41.5g 52.6g 30.6g 41.7g 26.9g 38.0g 蛋白質 第 32.5g 34.6g 28.1g 30.2g 32.7g 34.8g 28.4g 30.5g 35.0g 37.1g 脂質 炭水化物 41.8g 140.8g 60.1g 159.1g 53.9g 152.9g 53.0g 152.0g 64.4g 163.4g 炭水化物 159.1g 2098mg 3418mg 2392mg 3712mg 2047mg 3367mg 2155mg 3475mg 1844mg 3164mg ナレゾウム 塩分 5.3g 8.8g 6.1g 9.5g 5.2g 8.5g 5.4g 8.9g 4.7g 8.1g 塩分 | _ | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 脂質 32.5g 34.6g 28.1g 30.2g 32.7g 34.8g 28.4g 30.5g 35.0g 37.1g 脂質 炭水化物 41.8g 140.8g 60.1g 159.1g 53.9g 152.9g 53.0g 152.0g 64.4g 163.4g 炭水化物 大トリウム 2098mg 3418mg 2392mg 3712mg 2047mg 3367mg 2155mg 3475mg 1844mg 3164mg ナトリウム 塩分 5.3g 8.8g 6.1g 9.5g 5.2g 8.5g 5.4g 8.9g 4.7g 8.1g 塩分 | | | | | | | | Jul | | | | | | Jul | | | | |
| 炭水化物 41.8g 140.8g 60.1g 159.1g 53.9g 152.9g 53.0g 152.0g 64.4g 163.4g 炭水化物 ナトリウム 2098mg 3418mg 2392mg 3712mg 2047mg 3367mg 2155mg 3475mg 1844mg 3164mg ナトリウム 塩分 5.3g 8.8g 6.1g 9.5g 5.2g 8.5g 5.4g 8.9g 4.7g 8.1g 塩分 | | | _ | _ | | | | | | | | _ | | | _ | _ | | |
| 計 ナトリウム 2098mg 3418mg 2392mg 3712mg 2047mg 3367mg 2155mg 3475mg 1844mg 3164mg ナトリウム 塩分 5.3g 8.8g 6.1g 9.5g 5.2g 8.5g 5.4g 8.9g 4.7g 8.1g 塩分 | | | _ | _ | | _ | _ | ĭ | _ | _ | | _ | _ | ĭ | _ | _ | | |
| 塩 分 5.3g 8.8g 6.1g 9.5g 5.2g 8.5g 8.9g 4.7g 8.1g 塩 分 | 計 | 火水16物 | _ | | | | | | _ | | _ | _ | | | _ | | _ | |
| | | ケアノム | | | _ | _ | | ig | _ | | _ | _ | | ig | | | iig | |
| THE BULL BULL BULL BULL BULL BULL BULL BUL | | | | | | | | | J.28 | o.ug | | J.4g | 0.98 | | 4./g | 0.18 | | 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

| | | 7月21日(月) | | | 7月22 | | 7月23日(水) | | | | | | 7月25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 | | | |
| | | きのこの玉子 | | س乳麦 | | | 到.麦 | 鶏大根の味 | | 乳麦 | 温泉玉子 | | | 五目豆腐煮 | | 乳麦 | |
| | | | | | 切干大根煮 | | | 薩摩芋と切昆布 | | | 竹輪の五色き | 6.786 | | 野菜の三杯 | | 麦 | |
| | | ★味噌汁(と | | | ★味噌汁(と | | | ★味噌汁(と | | | ★味噌汁(と | | | ★味噌汁(と | | | |
| | | ▲ *水増川(C | 1011 | Ø. | ▲ 小田川(C | 101) | 久 | ★ 小田川(C | (100) | Ø. | ▲ 小田川(C | 1011 | 久 | 本が旧川(C | 1307) | 久 | |
| ᆂᄆ | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 朝 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | ₩ ¥ /π | L. 1 1 - 2 | → ` ∧⊏ ` | 14/ 1 1 | L. 1 12 - 7 | - > ∧- > 1 | | L. 1 12 - 7 | - > ∧- > | | L. 1 12 - 7 | > ∧ > | 1 1/ 1 1 | L. 1 12 - 7 | > ∧ > | | × × /π |
| <u>~</u> | 栄養価 | | | | おかずのみ | | | | | | | | | おかずのみ | | | |
| 艮 | エネルギー | 96kcal | 270kc | al | 91kcal | 265kc | al | 87kcal | 261kc | | 135kcal | 309kc | | 99kcal | 273kc | | エネルギー |
| | 蛋白質 | 4.7g | 8.5g | | 3.1g | 6.9g | | 3.6g | 7.4g | | 6.1g | 9.9g | | 2.1g | 5.9g | | 蛋白質 |
| | 脂質 | 4.1g | 4.8g | | | 4.0g | | 2.6g | 3.3g | | 6.7g | 7.4g | | 4.3g | 5.0g | | 脂質 |
| | 炭水化物 | _ | 49.5g | | 12.2g | 50.6g | | 13.4g | 51.8g | | 11.0g | 49.4g | | 13.6g | 52.0g | | 炭水化物 |
| | ナトリウム | _ | 1154n | ng | _ | 1095m | ng | _ | 1148n | ng | 680mg | | ng | _ | 1098n | | ナトリウム |
| | 塩 分 | 1.6g | 2.9g | | 1.5g | 2.8g | | 1.6g | 2.9g | | 1.7g | 3.1g | | 1.5g | 2.8g | | 塩 分 |
| | | ★全粥240g | | | ★全粥240g | | | ★全粥240g | 5 | | ★全粥240g | | | ★全粥240g | , | | |
| | | 豚肉の生姜 | 尭 | 乳麦 | 白身の竜田技 | 揚げ | 乳麦 | クリームコロッ | ケ | 乳麦か | 白身のおろし | 煮 | 乳麦 | 鶏肉のイタリアン | ソース煮 | 乳麦 | |
| | | 切干大根とベーコ | ンの煮物 | 卵乳麦 | 肉団子のソー | ス炒め | 卵乳麦 | 枝豆とかにかま | の煮物 | 卵麦えか | ひじきと大豆の | の煮物 | 乳麦 | 大根と椎茸の | D煮物 | 麦 | |
| | | 若芽の酢味 | 曽和え | 乳麦 | 法蓮草と油揚け | で煮物 | 麦 | ベーコンのごま | 酢和え | 卵乳麦 | 青菜のわさび | 「和え | 卵乳麦 | 青菜のおひた | こし | 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 | |
| 昼 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 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 | 162kcal | 336kc | | 211kcal | 385kc | | 183kcal | 357kc | | 188kcal | 362kc | | 143kcal | 317kc | | エネルギー |
| | 蛋白質 | 6.1g | 9.9g | | | 14.6g | | 5.4g | 9.2g | | 8.4g | 12.2g | | 6.8g | 10.6g | | 蛋白質 |
| | 脂質 | | 7.7g | | | 10.6g | | | 10.7g | | 9.7g | 10.4g | | 6.1g | 6.8g | | 脂質 |
| | 炭水化物 | _ | 57.7g | | | 58.6g | | 18.5g | 56.9g | | 17.1g | 55.5g | | 16.4g | 54.8g | | 炭水化物 |
| | ナトリウム | _ | 1259n | | | 1454m | | | 1357n | | | 1405n | | _ | 1251n | | ナトリウム |
| | 塩分 | 1.9g | 3.2g | סיי | 2.4g | 3.7g | 'b | 2.1g | 3.5g | פיי | 2.2g | 3.6g | _ | 1.9g | 3.2g | | 塩分 |
| | <u>-</u> 血 刀 | ★全粥240g | | | ★全粥240g | | | ★全粥240g | | | ★全粥240g | | | ★全粥240g | | | -m // |
| | | 赤魚の味噌 | | 到丰 | 鶏肉のカレー風 | | 到丰 | | | 到丰 | 鶏の照焼 | | 乳麦 | 和風煮込みハン | | 到丰 | |
| | | 赤玉南瓜の | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | ブロッコリーの | | | 菜の花のおび | | | 鶏つくねとフキの煮物 | | | | | | 鶏肉のすき焼き煮 | | 乳麦 | |
| | | ★味噌汁(と | | | | | | 南瓜とハムのサラダ ★味噌汁(とろみ) | | | | 野菜の味噌風味 乳 ★味噌汁(とろみ) 麦 | | 金時豆の煮物 ★味噌汁(とろみ) | | | |
| | | ★ 小 恒 / 1 (C | つか) | 久 | ★ 小 一 C | つか) | 久 | 大学に | (2007) | 久 | ★ 小 恒 / 1 (C | つか) | 久 | ★ 小 恒 / 1 (C | つ の) | 久 | |
| タ | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 光美压 | おかずのみ | 一个会厅之 | ⊥ <i>⊪/</i> m →l | れんぜのひ | | اید ملا ۱۱۰۸ ا | ナム ゴ のユ | 一个会厅之 | ا ب. ملا ۱۱۰۸ ل | おかずのみ | - "&⊏ \ | ا ب. ملا الم | ナム ゴ のフ | - "&⊏ \ | ا ب. ملا السلط | 栄養価 |
| 食 | 栄養価 エネルギー | 196kcal | <u></u> | 十物セット | おかずのみ 161kcal | <u> </u> | 物セット | おかずのみ 182kcal | <u></u> 356kc | 十物セット | 169kcal | | 十物セット | おかずのみ 172kcal | | | エネルギー |
| | | | 13.9g | al | 6.4g | 10.2g | aı | 7.4g | 11.2g | al | | 11.3g | | 7.8g | | | |
| | 蛋白質 | 10.1g | | | _ | | | | | | 7.5g | | | _ | 11.6g | | 蛋白質 |
| | 脂質 | 7.0g | 7.7g | | 7.5g | 8.2g | | 9.0g | 9.7g | | 7.1g | 7.8g | | 5.9g | 6.6g | | 脂質 |
| | 炭水化物 | 23.1g | 61.5g | | 17.0g | 55.4g | | 16.6g | 55.0g | | 19.2g | 57.6g | | 21.9g | 60.3g | | 炭水化物 |
| | ナトリウム | 761mg | 1284n | ng | 870mg | 1393m | ıg | 803mg | 1326n | ng | 871mg | 1394n | ng | 616mg | 1139n | _ | ナトリウム |
| | 塩 分 | 1.9g | 3.3g | | 2.2g | 3.5g | | 2.0g | 3.4g | | 2.2g | 3.5g | | 1.6g | 2.9g | | 塩 分 |
| | 栄養価 | おかずのみ | | 十物セット | | | 物セット | | | 十物セット | おかずのみ | | 十物セット | おかずのみ | | | 栄養価 |
| 合 | | 454kcal | 976kc | al | 463kcal | 985kc | al | 452kcal | 974kc | | 492kcal | 1014k | | 414kcal | 936kc | | エネルギー |
| | 蛋白質 | 20.9g | 32.3g | | 20.3g | 31.7g | | 16.4g | 27.8g | | 22.0g | 33.4g | | 16.7g | 28.1g | | 蛋白質 |
| | 脂 質 | 18.1g | 20.2g | | 20.7g | 22.8g | | 21.6g | 23.7g | | 23.5g | 25.6g | | 16.3g | 18.4g | | 脂質 |
| | 炭水化物 | 53.5g | 168.7 | g | 49.4g | 164.68 | 5 | 48.5g | 163.7 | g | 47.3g | 162.58 | j j | 51.9g | 167.18 | 3 | 炭水化物 |
| 計 | ナトリウム | 2128mg | 3697n | ng | 2373mg | 3942m | ng | 2262mg | 3831n | ng | 2433mg | 4002m | ng | 1919mg | 3488m | | ナトリウム |
| | 塩 分 | 5.4g | 9.4g | | 6.1g | 10.0g | | 5.7g | 9.8g | _ | 6.1g | 10.2g | | 5.0g | 8.9g | _ | 塩 分 |
| | | ·物セットのメニ: | | - おかず | | | | | | | 食は消費者庁割 | | 即田冷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

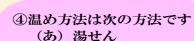
- ①ムースは冷蔵状態です。
- ②お受け取り後は冷蔵庫で保管ください



③ラベルに書いてある「○温め可」と「×温め不可」を確認

○温め可





(い) 電子レンジ

(あ) 湯せん 鍋に<mark>60℃</mark>くらいのお湯を

鍋に**60℃**くらいのお湯を 張り、ムースをカップの まま浮かべます。



次にフタをして15分程 温めます。追加で火はかけません。

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



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



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





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

●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