(カロリー1600調整金) 週間献立表

		_ `										11日01日(本)			
	11月17日()	月)		18日(火	<u> </u>	-	19日(7	<u>(K)</u>		20日(プ	大)		21日(会		
	品名	アレルゲン	品名	2	アレルゲン	品	名	アレルゲン	品名	2	アレルゲン	品ź		アレルゲン	
	★ごはん150g		★ ごはん150			★ごはん15	-		★ごはん15G			★ごはん15			
	白菜とがんもの煮物	麦	大豆とキャベツ		卵乳麦	鶏肉のカレ	_	乳麦	豚肉とごぼ		麦	肉団子と白		卵乳麦	
	竹輪のごま炒め	麦	鶏ミンチと小枝			油揚げと菜の		麦	ツナと大豆			油揚げの玉		卵麦	
	カリフラワーの甘酢漬け	~	人参とコーンのご			カリフラワーのピー			キャベツのあっ		 ^	和風サラダ	, _ 0	卵	
		麦	★すまし汁(豆腐			★ すまし汁(錦糸		卵麦	★味噌汁(巻麩		 麦	★味噌汁(巻麩	・キャベツ)		
		2	X 7 & O71 (±1)	M /L4/C/	~	X 7 & 071 (30)71	(<u>1</u> 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	别友	大小村八〇五	2 00/0/	~	人。小百八亿之	11 . 27	2	
朝	おかず	ご飯汁物セット	l r	おかず	ご飯汁物セット	ł	おかず	ご飯汁物セット	1 1	おかず	ご飯汁物セット	1	おかず	ご飯汁物セット	
食	エネルギー 165kcal		エネルギー	177kcal		エネルギー	184kcal		エネルギー	193kcal		エネルギー	185kcal	449kcal	
	たんぱく質 9.8g		たんぱく質	10. 9g		たんぱく質	11. 3g	<u></u>	たんぱく質	13. 9g	L	たんぱく質	8. 8g	14. 5g	
			脂質	8. 0g		脂質	8. 6g	9. 9g	脂質	8. 2g		脂質	10. 1g		
	脂質 7.2g 炭水化物 16.3g	72. 1g	^{加良} 炭水化物	16. 0g		^{加良} 炭水化物	17. 0g	71. 5g	^{胆良} 炭水化物	16. 5g		^{班貝} 炭水化物	15. 2g	11. 0g 71. 3g	
	灰水化物 10.3g ナトリウム 742mg	993mg	ナトリウム	660mg		アトリウム	656mg	846mg	ナトリウム	591mg		サトリウム	743mg	970mg	
	大下	2. 5g	食塩相当量			食塩相当量		2. 2g	食塩相当量	1. 5g		食塩相当量		2. 5g	
	<u> </u>	Z. Jg	 		Z. 1g	<u> </u>		Z. Zg	★ごはん15		Z. 1g	及塩113里 ★ごはん15		Z. Jg	
	サワラの味噌煮		大根と鶏肉の		麦	メンチカツ		乳麦	ブリのごま		 麦	鶏のいそべ		麦	
	グ ノ ノ ソッパー 点 チンゲン菜とピーマンのソテー	回主	高野豆腐の洋			ブロッコリ		九久	塩ゆでアス		~	ラックスソ		乳麦	
					乳 えん 卵乳麦			 ±			 	野菜のチリ	-	麦	
	海と連依のこり 手点 キャロットラペ	麦麦	キャベツと卵の塩レモンパスタ ★味噌汁(しめじ・切干)			麩とえのきのさっと煮 キャベッとベーコンの煮浸し			かぶのさっぱりポン酢煮 白菜と挽肉の旨煮		麦麦	菜の花としめ		麦麦	
	★味噌汁(白菜・なめこ)	友		(C - 9JT)		★味噌汁(揚げ		卵孔 友	□ 采 C 抗 内 ★ 味噌汁 (小松		支	来の化こしぬ ★すまし汁(えの)		麦麦	
	★ 外 恒 川 (口来・ なび)こ)					★ 本 「 1 1 1 1 1 1 1 1 1	(· /Δα) ⊆)			(未 · 別丁)		* 9 まし汁(えの)	・ の フルダ)	友	
昼 食															
食	おかず	ご飯汁物セット	ł r	おかず	ご飯汁物セット	+	おかず	ご飯汁物セット	۱ ۱	おかず	ご飯汁物セット	1	おかず	ご飯汁物セット	
	エネルギー 248kcal		エネルギー	239kcal		エネルギー			エネルギー	210kcal		エネルギー	248kcal		
	エネルキー 246kcai たんぱく質 16.4g		エベルギー	13. 8g		エベルギーたんぱく質	231kcal 9. 5g		たんぱく質	15. 9g	<u></u>	ェイルギー たんぱく質	17. 5g	504kcal 22.6g	
			たんはく貝 脂質	13. 1g				13. 3g 14. 7g		10. 8g		たんはく貝 脂質	17. 5g 12. 6g	13. 3g	
	脂質 11.0g 炭水化物 18.7g	11.8g 73.6g	^{胆县} 炭水化物	17. 0g		脂質 炭水化物	13. 1g 18. 3g		脂質 炭水化物	10. og 11. 3g		^{胆县} 炭水化物	12. 0g 15. 6g	70. 3g	
	<u>灰水化物 10.7g</u> ナトリウム 733mg		灰水16物 ナトリウム	784mg		灰水117初	589mg	<u></u>	灰小16物	755mg	<u></u>	灰小117初	722mg	70. 3g 869mg	
		900IIIg	ノトリソム	70 4 1118			Joanig								
	合作却出导 10㎡	2 // 0	合作切出导	2 Na	2 6 σ	合作扣出导	1 5 σ	l 2 1 m	合作扣虫导	1 0 ~	2 5 0	合作扣出导	1 Q m	1 2 2 "	
_	食塩相当量 1.9g ◎生到180σ	2. 4g	食塩相当量 ◎生到180σ	2. 0g		食塩相当量 ◎生到 180g	1. 5g	2. 1g	食塩相当量 ◎生到180σ	1.9g	2. 5g	食塩相当量 ◎生到 180g	1.8g	2. 2g	
間食	◎牛乳180g	2. 4g	◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g		2. 5g	◎牛乳180g			
間食	◎牛乳180g ◎りんご150g	2. 4g	◎牛乳180g ◎グレープ	フルーツ2		◎牛乳180g ◎キウイフ	ルーツ150		◎牛乳180g ◎バナナ90g	g	2.5g	◎牛乳180g ◎キウイフ	ルーツ150		
間食	◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん150g		◎牛乳180g◎グレープ★ごはん150	フルーツ2 Og		◎牛乳180g ◎キウイフ ★ごはん15	ルーツ150 0g)g	◎牛乳180g◎バナナ90g★ごはん15g	g Og		◎牛乳180g ◎キウイフ ★ごはん15	ルーツ150 0g)g	
間食	◎牛乳180g◎りんご150g★ごはん150g鶏の柚子胡椒焼	麦	○牛乳180g○グレープ★ごはん150豚肉と野菜の	フルーツ2 Og トマト炒め	.00g	○牛乳180g○牛ウイフ★ごはん15ホッケの酒	ルーツ150 0g 粕焼	g 麦	○牛乳180g○バナナ90g★ごはん15g鶏肉マスタ	g Og — ド	麦	◎牛乳180g◎キウイフ★ごはん15白身魚の和風	ルーツ150 0g きのこあん	g 麦	
間食	◎牛乳180g◎りんご150g★ごはん150g鶏の柚子胡椒焼人参グラッセ	麦乳麦	◎牛乳180g◎グレープ★ごはん150豚肉と野菜のせんまいときご	フルーツ2 0g トマト炒め ンチの煮物	200g 乳麦	◎牛乳180g◎キウイフ★ごはん15ホッケの酒人参のきん	ルーツ150 0g 粕焼 ぴら	g 麦 麦	◎牛乳180g◎バナナ90g★ごはん15g鶏肉マスター人参グラック	g Og ード セ	麦乳麦	◎牛乳180g◎キウイフ★ごはん15白身魚の和風ひとくちが	ルーツ150 Og きのこあん んも煮	g 麦 麦	
間食	◎牛乳180g◎りんご150g★ごはん150g鶏の柚子胡椒焼人参グラッセ大根とごぼうの甘辛煮	麦乳麦麦	○牛乳180g○グレープ★ごはん150豚肉と野菜のぜんまいとき数の野菜あん	フルーツ2 Og トマト炒め ンチの煮物 んかけ	00g 乳麦 麦	◎牛乳180g◎キウイフ★ごはん15ホッケの酒人参のきんインゲンの	ルーツ150 Og 粕焼 ぴら 生姜炒め	g 麦麦麦麦	◎牛乳180g◎バナナ90g★ごはん15g鶏肉マスター人参グラップロッコリーのペーク	g 0g 一ド セ ペロンチーノ	麦 乳麦 卵乳麦	◎牛乳180g◎キウイフ★ごはん15白身魚の和風	ルーツ150 Og きのこあん んも煮)ハリハリ	g 麦 麦	
間食	◎牛乳180g◎りんご150g★ごはん150g鶏の柚子胡椒焼人参グラッセ大根とごぼうの甘辛煮法蓮草のおひたし	麦乳麦麦麦麦	◎牛乳180g◎グレープ★ごはん150豚肉と野菜のせんまいときご	フルーツ2 Og トマト炒め ンチの煮物 んかけ	00g 乳麦 麦	◎牛乳180g◎キウイフ★ごはん15ホッケのきんインゲンの若芽としらす	ルーツ150 Og 粕焼 ぴら 生姜炒め のおひたし	g 麦麦麦麦	◎牛乳180g◎バナナ90g★ごはん15g鶏肉マスタランフロッコリーのペーン三色野菜ナー	g 0g ード セ ペロンチーノ ムル	麦 乳麦 卵乳麦 麦	○牛乳180g○牛ウイフ★ごはん15白身魚の和風ひとくちが切干と人参の	ルーツ150 Og きのこあん んも煮)ハリハリ	g 麦 麦	
	◎牛乳180g◎りんご150g★ごはん150g鶏の柚子胡椒焼人参グラッセ大根とごぼうの甘辛煮法蓮草のおひたし	麦乳麦麦	○牛乳180g○グレープ★ごはん150豚肉と野菜のぜんまいとき数の野菜あん	フルーツ2 Og トマト炒め ンチの煮物 んかけ	00g 乳麦 麦	◎牛乳180g◎キウイフ★ごはん15ホッケの酒人参のきんインゲンの	ルーツ150 Og 粕焼 ぴら 生姜炒め のおひたし	g 麦麦麦麦	◎牛乳180g◎バナナ90g★ごはん15g鶏肉マスター人参グラップロッコリーのペーク	g 0g ード セ ペロンチーノ ムル	麦 乳麦 卵乳麦 麦	○牛乳180g○牛ウイフ★ごはん15白身魚の和風ひとくちが切干と人参の	ルーツ150 Og きのこあん んも煮)ハリハリ	g 麦 麦	
B	◎牛乳180g◎りんご150g★ごはん150g鶏の柚子胡椒焼人参グラッセ大根とごぼうの甘辛煮法蓮草のおひたし	麦乳麦麦麦麦	○牛乳180g○グレープ★ごはん150豚肉と野菜のぜんまいとき数の野菜あん	フルーツ2 Og トマト炒め ンチの煮物 んかけ	00g 乳麦 麦	◎牛乳180g◎キウイフ★ごはん15ホッケのきんインゲンの若芽としらす	ルーツ150 Og 粕焼 ぴら 生姜炒め のおひたし	g 麦麦麦麦	◎牛乳180g◎バナナ90g★ごはん15g鶏肉マスタランフロッコリーのペーン三色野菜ナー	g 0g ード セ ペロンチーノ ムル	麦 乳麦 卵乳麦 麦	○牛乳180g○牛ウイフ★ごはん15白身魚の和風ひとくちが切干と人参の	ルーツ150 Og きのこあん んも煮)ハリハリ	g 麦 麦	
	 ◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん150g 鶏の柚子胡椒焼 人参グラッセ 大根とごぼうの甘辛煮 法蓮草のおひたし ★すまし汁(椎茸・豆腐) 	麦乳麦麦麦麦	○牛乳180g○グレープ★ごはん150豚肉と野菜のぜんまいとき数の野菜あん	フルーツ2 Dg トマト炒め ンチの煮物 んかけ ま・キャベツ)	00g 乳麦 麦	◎牛乳180g◎キウイフ★ごはん15ホッケのきんインゲンの若芽としらす	ルーツ150 0g 粕焼 ぴら 生姜炒め のおひたし 腐・白菜)	g 麦麦麦麦	◎牛乳180g◎バナナ90g★ごはん15g鶏肉マスタランフロッコリーのペーン三色野菜ナー	g 0g 一 ド セ ペロンチーノ ムル E子・えのき)	麦 乳麦 卵乳麦 麦	○牛乳180g○牛ウイフ★ごはん15白身魚の和風ひとくちが切干と人参の	ルーツ150 0g きのこあん んも煮 シハリハリ (・なめこ)	g 麦 麦	
B	◎牛乳180g◎りんご150g★ごはん150g鶏の柚子胡椒焼人参グラッセ大根とごぼうの甘辛煮法蓮草のおひたし★すまし汁(椎茸・豆腐)	麦 乳麦 麦 麦 麦 麦	○牛乳180g○グレープ★ごはん150豚肉と野菜のぜんまいとき数の野菜あん	フルーツ2 Og トマト炒め ンチの煮物 んかけ **・キャベツ)	200g 乳麦 麦 麦	◎牛乳180g◎キウイフ★ごはん15ホッケの酒人参のだいの若芽としらす★味噌汁(豆	ルーツ150 0g 粕焼 ぴら 生姜炒め のない白菜) おかず	g 麦麦麦麦麦	◎牛乳180g◎バナナ90g★ごはん15g鶏肉マスタ・ブロッコリーのペ三色野菜ナ・オすまし汁(錦糸3)	g 0g ードセ ベロンチーノ ムル E子・えのき)	麦 乳麦 卵乳麦 水麦 卵麦	◎牛乳180g◎キウイフ★ごはん15白身魚の和風ひとくちが切干と人参の★味噌汁(豆腐	ルーツ150 Og きのこあん んも煮)ハリハリ	g 麦麦麦 麦	
B	 ◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん150g 鶏の柚子胡椒焼 人参グラッセ 大根とごぼうの甘辛煮 法蓮草のおひたし ★すまし汁(椎茸・豆腐) おかず エネルギー 210kcal 	麦 乳麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦	◎ 牛乳180g ◎ グレープ ★ごはん150 豚肉と野菜の ぜんまいときこ 麩の野菜あん。 ★味噌汁(おつゆ麦 エネルギー	フルーツ2 Og トマト炒め ンチの煮物 んかけ ま・キャベツ) おかず 221kcal	100g 乳麦 麦 麦 七飯汁物セット 485kcal	◎牛乳180g◎牛乳イン★ごはん15ホッ参のがんのきンらい★味噌汁(豆	ルーツ150 0g 約焼 ぴら 生姜炒め のおいた菜) おかず 223kcal	度 麦麦麦麦麦 麦 1ご飯汁物セット 484kcal	 ◎ 牛乳180g ◎ バナナ90g ★ ごはん15g 鶏肉ダグラックラーのペラーのペラーのスますまし汁(錦糸3) 	g 0g ード セ ペロンチーノ ムル E子・えのき) おかず 216kcal	麦 乳 乳 麦 乳 麦 卵 麦 卵 麦 卵 麦 卵 麦 卵 麦 卵 ろ を り り り り り り り り り り り り り り り り り り	◎牛乳180g◎牛ウイフ★ごはん15白身魚の和風ひとくち参り★味噌汁(豆腐 エネルギー	ルーツ150 0g きのこあん んも煮 シハリハリ いなめこ) おかず 183kcal	g 麦麦麦麦 麦 443kcal	
B	 ◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん150g 鶏の柚子胡椒焼 人参グラッセ 大根とごぼうの甘辛煮 法蓮草のおひたし ★すまし汁(椎茸・豆腐) おかず エネルギー 210kcal たんぱく質 16.1g 	麦 乳麦 麦 麦 麦 【10版汁物セット 464kcal 21.2g	 ◎牛乳180g ◎グレープ ★ごはん150 豚肉と野菜のせんまいとき 麩の野菜あんまの ★味噌汁(おつゆ麦 エネルギー たんぱく質 	フルーツ2 Dg トマト炒め ンチの煮物 んかけ ま・キャベツ) おかず 221kcal	到表 表 表 表 485kcal 20.6g	◎牛乳180g◎牛ウイフ★ごはん15ホッケのきんインがのがいる★味噌汁(豆工ネルばく)	ルーツ150 0g 粕焼 ぴら 生姜炒め のおいたし まないた コープ 223kcal 18.4g	g 麦麦麦麦麦 麦 - 1 484kcal - 23.8g	◎牛乳180g ◎バナナ90g ★ごはん150g 残かつフロッコリーのペーン 三色野菜はは、 ★すまし汁(錦糸3) エネルギーたんぱく質	g 0g ードセ ベロンチーノ ムル E子・えのき) 216kcal	麦 乳麦 卵乳麦 麦 卵麦 	◎牛乳180g◎キウイフ★ごはん15白身魚の和風ひとくちが切干と人参の★味噌汁(豆腐エネルギーたんぱく質	ルーツ150 0g きのこあん んも煮 シハリハリ いなめこ) おかず 183kcal	g 麦 麦 麦 <u>で飯汁物セット</u> 443kcal 19. 7g	
B	 ◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん150g 鶏の柚子胡椒焼 人参グラッセ 大根とごぼうの甘辛煮 法蓮草のおひたし ★すまし汁(椎茸・豆腐) おかず エネルギー 210kcal たんぱく質 16.1g 脂質 11.5g 	麦 乳麦 麦 麦 麦 <u>****************************</u>	 ◎牛乳180g ◎グレープ ★ごはん150 豚肉と野菜のせんまいとき、 麩の野菜あん。 ★味噌汁(おつゆ麦 エネルギー たんぱく質 脂質 	フルーツ2 0g トマト炒め ンチの煮物 んかけ **・キャベツ) おかず 221kcal	到表 表 表 を 485kcal 20.6g 11.1g	 ◎牛乳180g ◎キウイフ ★ごけん15ホッのきがいる 木歩をがいるする ★味噌汁(豆工ネルぱく) エネルぱく 脂質 	ルーツ150 0g 約焼 ぴら 生姜炒め のおいた菜) おかず 223kcal	g 麦麦麦麦 麦 <u>で飯汁物セット</u> 484kcal 23.8g 9.5g	 ◎牛乳180g ◎バナナ90g ★ごはん150g 鶏肉グラックラーのペーン 三色野菜はいげ(錦糸3) エネルギーたんぱく質脂質 	g 0g ードセ ベロンチーノ ムル E子・えのき) 216kcal 12.7g 13.2g	麦 乳麦 卵乳麦 麦 卵麦 17.5kcal 17.8g 14.5g	◎牛乳180g◎キウイフ★ごはん15白身魚の和風ひとく人参の★味噌汁(豆腐エネルギーたんぱく質脂質	ルーツ150 0g きのこあん んも煮 シハリハリ いなめこ) おかず 183kcal	g 麦 麦 麦 <u>で飯汁物セット</u> 443kcal 19. 7g	
B	 ◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん150g 鶏の柚子胡椒焼 人参グラッセ 大根とごぼうの甘辛煮 法蓮草のおひたし ★すまし汁(椎茸・豆腐) おかず エネルギー 210kcal たんぱく質 16.1g 	麦 乳麦 麦 麦 <u>******************************</u>	 ◎牛乳180g ◎グレープ ★ごはん150 豚肉と野菜のせんまいとき 麩の野菜あんまの ★味噌汁(おつゆ麦 エネルギー たんぱく質 	フルーツ2 0g トマト炒め シチの煮物 んかけ * ・キャベツ) 221kcal 15.0g 10.2g 17.1g	到表 表 表 485kcal 20.6g 11.1g 73.2g	◎牛乳180g◎牛ウイフ★ごはん15ホッケのきんインがのがいる★味噌汁(豆工ネルばく)	ルーツ150 0g 粕焼 ぴき炒た の腐・白菜) よかず 223kcal 18.4g 8.5g	g 麦麦麦麦 麦 <u>******************************</u>	◎牛乳180g ◎バナナ90g ★ごはん150g 残かつフロッコリーのペーン 三色野菜はは、 ★すまし汁(錦糸3) エネルギーたんぱく質	g 0g ードセ ベロンチーノ ムル E子・えのき) 216kcal	表 乳麦 卵表 多 475kcal 17.8g 14.5g 66.2g	◎牛乳180g◎キウイフ★ごはん15白身魚の和風ひとくちが切干と人参の★味噌汁(豆腐エネルギーたんぱく質	ルーツ150 0g きのこあん んも煮 シハリハリ いなめこ) おかず 183kcal 14.3g 9.7g	g 麦 麦 麦 <u>で飯汁物セット</u> 443kcal 19. 7g 10. 7g	
B	 ◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん150g 鶏の柚子胡椒焼 人参グラッセ 大根とごぼうの甘辛煮 法蓮草のおひたし ★すまし汁(椎茸・豆腐) おかず エネルギー 210kcal たんぱく質 16.1g 脂質 11.5g 炭水化物 9.6g 	麦 乳麦 麦 麦 <u>******************************</u>	 ◎牛乳180g ◎グレープ ★ごはん150 豚肉と野菜の ぜんまい菜あの ★味噌汁(おつゆ麦 エネルギー たんぱく質 炭水化物 	フルーツ2 0g トマト炒め シチの煮物 んかけ * ・キャベツ) 221kcal 15.0g 10.2g 708mg	到表 表 表 485kcal 20.6g 11.1g 73.2g 935mg	 ○牛乳180g ○牛力イン 木かのきがいらい 大かのきがいらい 大かい 大かい 大かい 大かい 大がい 大がい	ルーツ150 0g 粕焼 ぴら 生姜炒たし の腐・白菜) 223kcal 18.4g 	度 麦麦麦麦 麦 <u>184kcal</u> 23.8g 9.5g 71.2g 1021mg	 ◎牛乳180g ◎バナナ90g ★ごはん150g 残めついるのでは、大力ロッコリーのペナーのでは、大力ロッコのでは、大力ロットのでは、大力には、大力には、大力には、大力には、大力には、大力には、大力には、大力に	g 0g ードセ ベロンチーノ ムル E子・えのき) 216kcal 12.7g 13.2g	表 乳麦 卵乳麦 多 475kcal 17.8g 14.5g 66.2g 893mg	◎牛乳180g◎キウイフ★ごはん15白身魚の和風ひとく人参の★味噌汁(豆腐エネルギーたんぱく版水化物	ルーツ150 0g きのこあん んも煮 シハリハリ いなめこ) 183kcal 14.3g 9.7g 8.4g 584mg	度 麦麦麦 麦 443kcal 19.7g 10.7g 63.4g	
B	◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん150g 鶏の柚子胡椒焼 人参グラッセ 大根とごぼうの甘辛煮 法蓮草のおひたし ★すまし汁(椎茸・豆腐) ボカず エネルギー 210kcal たんぱく質 16.1g 脂質 11.5g 炭水化物 9.6g ナトリウム 736mg	麦 乳麦 麦 麦 <u>******************************</u>	 ○牛乳180g ○グレープ ★ごはも150g 豚肉と野やといる **** **** **** **** **** *** ***	フルーツ2 0g トマト炒め シチの煮物 んかけ * ・キャベツ) 221kcal 15. 0g 10. 2g 708mg 1. 8g	到表表表 表 200g 11.1g 73.2g 935mg 2.4g	 ○ 牛乳180g ○ 牛乳140g ○ 十二十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十	ルーツ150 0g 粕焼 ぴら 生姜炒たし の腐・白菜) 223kcal 18.4g 	度 麦麦麦麦 麦 <u>184kcal</u> 23.8g 9.5g 71.2g 1021mg	 ◎牛乳180g ◎バナナ90g ★ごはん150g 残めついたのでは、大きないが、大きないが、大きないが、大きないが、はないでは、大きないが、またないが、大きないが、またないが、大きないが、大きないが、大きないが、またないが、ま	g 0g ード セ ベロンチーノ ムル E子・えのき) 216kcal 12.7g 13.2g 728mg 1.9g	表 乳麦 卵麦 多 475kcal 17.8g 14.5g 66.2g 893mg 2.3g	 ○牛乳180g ○牛乳10g ○牛力はん15 白身魚のちめの ★味噌汁(豆腐 エネルばく エネルばく 大り出 大り出 	ルーツ150 0g きのこあん んも煮 シハリハリ いなめこ) 183kcal 14.3g 9.7g 8.4g 584mg	麦 麦 麦 麦 <u>10.7g</u> 63.4g 811mg 2.1g	
B	 ◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん150g 鶏の柚子胡椒焼 人参グラッセ 大根とごぼうの甘辛煮 法蓮草のおひたし ★すまし汁(椎茸・豆腐) おかず エネルギー 210kcal たんぱく質 16.1g 脂質 11.5g 炭水化物 9.6g ナトリウム 736mg 食塩相当量 1.9g おかず 	麦 乳麦 麦 麦 麦 <u>12.3g</u> 64.0g 884mg 2.2g	 ○ 牛乳180g ○ グレープ ★ごはん150 豚肉と野菜の ぜんまい菜あいます。 ★味噌汁(おつゆ麦 エネルぱく質 上たり 大り 大塩相当量 	フルーツ2 0g トマト炒め シチの煮物 んかけ * ・キャベツ) 221kcal 15. 0g 10. 2g 708mg 1. 8g おかず	到表表表表 を	 ○ 牛乳180g ○ 牛乳140g ○ 十二十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十	ルーツ150 0g 粕焼 ぴら 生姜炒めの のおい白菜) 223kcal 18.4g 8.5g 16.1g 793mg 2.0g	度 麦麦麦麦 麦 麦 <u>184kcal</u> 23.8g 9.5g 71.2g 1021mg 2.6g	 ◎牛乳180g ◎バナナ90g ★ごはん150g 鶏肉グラックラーのベナー ★すまし汁(錦糸3) エネルばり エネルはり 食塩相当量 	g 0g ード セ ペロンチーノ ムル E子・えのき) 216kcal 12.7g 13.2g 12.2g 728mg 1.9g	麦 乳麦 卵乳麦 麦 卵麦 17.8g 14.5g 66.2g 893mg 2.3g	 ○ 牛乳180g ○ 牛乳100g ○ キウム15 白身魚のち参り ★ 味噌汁(豆腐 エネルばく エネルばく 大り当当 	ルーツ150 0g きのこあん んも煮 ハリハリ いなめこ) 183kcal 14.3g 9.7g 8.4g 584mg 1.5g	g 麦麦麦麦 麦 10.7g 63.4g 811mg 2.1g	
B	 ◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん150g 鶏の柚子胡椒焼 人参グラッセ 大根とごぼうの甘辛煮 法蓮草のおひたし ★すまし汁(椎茸・豆腐) おかず エネルギー 210kcal たんぱく質 16.1g 脂質 11.5g 炭水化物 9.6g ナトリウム 736mg 食塩相当量 1.9g おかず エネルギー 623kcal 	麦 乳麦 麦 麦 麦 <u>12.3g</u> 64.0g 884mg 2.2g <u>1395kcal</u>	◎牛乳180g ◎グレープ ★ごはん150 豚肉と野菜の ぜんまい菜あの ★味噌汁(おつゆ姜 エネルばく 11 大塩 11 大塩 11 12 13 14 15 16 16 17 17 18 18 18 18 18 18 18 18 18 18	フルーツ2 Og トマト炒め ンチの煮物 んかけ **・キャベツ) おかず 221kcal 15. 0g 10. 2g 17. 1g 708mg 1. 8g おかず 637kcal	で 記載 記載 記載 11.1g 11.1g 73.2g 935mg 2.4g ご飯汁物セット 1410kcal	 ○ 牛乳180g ○ 牛乳17 ○ 牛乳17 ○ 牛乳17 ○ 牛乳17 ○ 牛乳17 ○ 牛乳17 ○ 牛乳18 ○ 中間 ○ 中間	ルーツ150 0g 粕焼 ぴら 生姜炒め のおい白菜) 223kcal 18.4g 8.5g 16.1g 793mg 2.0g おかず	度 麦麦麦麦 麦 麦 <u>184kcal</u> 23.8g 9.5g 71.2g 1021mg 2.6g	◎ 牛乳180g ◎ バナナ90。 ★ ごはん150 実肉がはスタープロップリーのベナー 本すまし汁(錦糸3 エネルばり、 大塩 エネルギー 質化物 大塩 エネルギー 変加・ 変加・ 変加・ 変加・ 変加・ 変加・ 変加・ 変加・	g 0g ード セ ペロンチーノ ムル E子・えのき) 216kcal 12.7g 13.2g 12.2g 728mg 1.9g おかず 619kcal	表 乳麦 卵乳麦 麦 卵麦 17.8g 14.5g 66.2g 893mg 2.3g 2.3g 2.3g	 ○牛乳180g ○牛乳17 ○牛力はん15 白身とく人・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	ルーツ150 0g きのこあん んも煮 ハリハリ は・なめこ) おかず 183kcal 14.3g 9.7g 8.4g 584mg 1.5g おかず 616kcal	g 麦麦麦麦 麦 19.7g 10.7g 63.4g 811mg 2.1g ご飯汁物セット 1396kcal	
夕食	◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん150g 鶏の柚子胡椒焼 人参グラッセ 大根とごぼうの甘辛煮 法蓮草のおひたし ★すまし汁(椎茸・豆腐) ボカず エネルギー 210kcal たんぱく質 16.1g 脂質 11.5g 炭水化物 9.6g ナトリウム 736mg 食塩相当量 1.9g おかず エネルギー 623kcal たんぱく質 42.3g	麦 乳麦 麦 麦 麦 <u>12.3g</u> 64.0g 884mg 2.2g <u>1395kcal</u> 1395kcal 58.2g	●牛乳180g ●ケース 180g ●グレープ ★ごはん150 豚肉と野菜の ぜんまい菜の ボルボーン たん質 ボルリウ当量 エネルばく質 エネルばく質	フルーツ2 Og トマト炒め ンチの煮物 んかけ ま・キャベツ) おかず 221kcal 15. 0g 17. 1g 708mg 1. 8g おかず 637kcal 39. 7g	11.1g 73.2g 935mg 2.4g 1410kcal 55.4g	 ○ 牛乳180g ○ 牛乳17 ○ 牛乳17 六次のきがいる 大水参がいる 大水水がいる 大水がいる 大きな エネルばく エネルばく エネルばく エネルばく エネルばく エネルばく でんぱく 	ルーツ150 0g 粕焼 ぴら 生姜炒め のおいたし 高・白菜) 223kcal 18.4g 8.5g 16.1g 793mg 2.0g おかず 638kcal 39.2g	麦 麦 麦 麦 麦 麦 <u>484kcal</u> 23.8g 9.5g 71.2g 1021mg 2.6g ご飯汁物セット	◎ 牛乳180g ◎ バナナ90。 ★ ごはん15 鶏肉グコリーのベナー 大きまし汁(錦糸3 エネルばく エネルばく エネルばく エネルばく エネルばく エネルばく エネルばく エネルばく エネルばく	g 0g ード セ ペロンチーノ ムル E子・えのき) おかず 216kcal 12.7g 13.2g 12.2g 728mg 1.9g おかず 619kcal 42.5g	表 乳麦 卵乳麦 麦 卵麦 17.8g 14.5g 66.2g 893mg 2.3g 2.3g 1396kcal 58.4g	 ○ 牛乳180g ○ 牛乳180g ○ 牛力はん15 白身魚のち参り ★ 木んぱ 木 木んぱ 木 木んぱ 木 木んぱ 木 木んぱ 土 木んぱ エネルばく エネルばく 重 エネルばく 質 上のばく 	ルーツ150 0g きのこあん んも煮 ハリハリ いなめこ) 183kcal 14.3g 9.7g 8.4g 584mg 1.5g	度 麦麦麦麦 麦 19.7g 10.7g 63.4g 811mg 2.1g で飯汁物セット 1396kcal 56.8g	
夕食	 ◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん150g 鶏の柚子胡椒焼 人参グラッセ 大根とごぼうの甘辛煮 法蓮草のおひたし ★すまし汁(椎茸・豆腐) おかず エネルギー 210kcal たんぱく質 16.1g 脂質 11.5g 炭水化物 9.6g ナトリウム 736mg 食塩相当量 1.9g エネルギー 623kcal たんぱく質 42.3g 脂質 29.7g 	麦 乳麦 麦 麦 麦 <u>12.3g</u> 64.0g 884mg 2.2g <u>1395kcal</u> 1395kcal 58.2g 32.2g	●牛乳180g ●ケース 180g ●グでは 150 豚肉と野さんの ぜんの でもの でもの でもの でもの でもの でもの でもの でもの できる かまい 菜 かり できる から できる いっぱん いっぱん いっぱん いっぱん いっぱん いっぱん いっぱん いっぱん	フルーツ2 Og トマト炒め ンチの煮物 んかけ **・キャベツ) おかず 221kcal 15. 0g 10. 2g 17. 1g 708mg 1. 8g おかず 637kcal	11.1g 73.2g 935mg 2.4g 255.4g 33.8g	 ○ 牛乳180g ○ 牛乳180g ○ 十二十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十	ルーツ150 0g 粕焼 ぴら 生姜炒め のおい白菜) 223kcal 18.4g 8.5g 16.1g 793mg 2.0g おかず	度 麦麦麦麦 麦 麦 1484kcal 23.8g 9.5g 71.2g 1021mg 2.6g 2.6g 2.6g 34.1g	 ◎牛乳180g ◎バナナ90g ★ごはん150g ★対けん150g ★対けん150g 本対けるスラックスプロックス・サークのストルは 本対は、カーのストルは 本がは、カーのストルは 本がは、カーのストルは エネルばく 質 	g 0g ード セ ペロンチーノ ムル E子・えのき) 216kcal 12.7g 13.2g 12.2g 728mg 1.9g おかず 619kcal	表 乳麦 卵麦 多 35. 2g 35. 2g	 ○ 牛乳180g ○ 牛乳180g ○ 牛力はん15 白りと十端のち参り 木 中端のち参り エネルばり エネルばり エネルばり エネルばり エネルば 	ルーツ150 Og きのこあん んも煮 ハリハリ は・なめこ) おかず 183kcal 14.3g 9.7g 8.4g 584mg 1.5g おかず 616kcal 40.6g	度 麦麦麦麦 麦 10.7g 63.4g 811mg 2.1g ご飯汁物セット 1396kcal 56.8g 35.0g	
夕食	◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん150g 鶏の柚子胡椒焼 人参グラッセ 大根とごぼうの甘辛煮 法蓮草のおひたし ★すまし汁(椎茸・豆腐) ボカず エネルギー 210kcal たんぱく質 16.1g 脂質 11.5g 炭水化物 9.6g ナトリウム 736mg 食塩相当量 1.9g おかず エネルギー 623kcal たんぱく質 42.3g	表 乳麦 麦 麦 麦 <u>21.2g</u> 12.3g 64.0g 884mg 2.2g 1395kcal 58.2g 32.2g 209.7g	●牛乳180g ●ケース 180g ●グレープ ★ごはん150 豚肉と野菜の ぜんまい菜の ボルボーン たん質 ボルリウ当量 エネルばく質 エネルばく質	フルーツ2 Og トマト炒め ンチの煮物 んかけ *・キャベツ) おかず 221kcal 15. 0g 10. 2g 17. 1g 708mg 1. 8g おかず 637kcal 39. 7g 31. 3g 50. 1g	で	 ○ 牛乳180g ○ 牛乳180g ○ 牛乳ウム15 ホ人イ芽味 ホん質 ルポリ相 ルポリリー エネん質 エネん質 エネん質 エネん質 エネん質 水物 	ルーツ150 0g 粕焼 ぴら 生姜炒め のおい白菜) 223kcal 18. 4g 8. 5g 16. 1g 793mg 2. 0g おかず 638kcal 39. 2g 30. 2g 51. 4g	度 麦麦麦麦麦 麦 1484kcal 23.8g 9.5g 71.2g 1021mg 2.6g 2.6g 2.6g 34.1g 215.9g	 ○ 牛乳180g ○ バナ90g ★ 大力 150g ★ 150g	g 0g ード セ ペロンチーノ ムル E子・えのき) おかず 216kcal 12.7g 13.2g 12.2g 728mg 1.9g おかず 619kcal 42.5g 32.2g	表 乳麦 卵乳麦 麦 卵麦 1475kcal 17.8g 14.5g 66.2g 893mg 2.3g 2.3g 2.3g 35.2g 204.4g	 ○ 牛乳180g ○ 牛乳180g ○ 牛乳 150g ○ 牛乳 150g ○ 牛乳 150g ○ 牛乳 150g ○ 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 Og きのこあん んも煮 ハリハリ は・なめこ) おかず 183kcal 14.3g 9.7g 8.4g 	度 麦麦麦麦 麦 10.7g 63.4g 811mg 2.1g ご飯汁物セット 1396kcal 56.8g 35.0g 205.0g	
夕食	 ◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん150g 鶏の柚子胡椒焼 人参グラッセ 大根とごぼうの甘辛煮 法蓮草のおひたし ★すまし汁(椎茸・豆腐) おかず エネルギー 210kcal たんぱく質 16.1g 脂質 11.5g 炭水化物 9.6g ナトリウム 736mg 食塩相当量 1.9g おかず エネルギー 623kcal たんぱく質 42.3g 脂質 29.7g 炭水化物 44.6g 	表 乳麦 麦 麦 麦 <u>21.2g</u> 12.3g 64.0g 884mg 2.2g 58.2g 32.2g 209.7g 2837mg	 ○ 牛乳180g ○ グごは野さいます ○ がごは野さいまり ○ がごは野さいます ○ がごは野さいます ○ がごは野さいます ○ がごはります ○ がごはります ○ がごはります ○ がごはります ○ ボックを 	フルーツ2 Og トマト炒め ンチの煮物 んかけ ***・キャベツ) おかず 221kcal 15. 0g 10. 2g 17. 1g 708mg 1. 8g おかず 637kcal 39. 7g 31. 3g 50. 1g	で	 ○ 牛乳180g ○ 牛乳180g ○ 十二十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十	ルーツ150 0g 粕焼 ぴら 生姜炒め のおい白菜) 223kcal 18. 4g 8. 5g 16. 1g 793mg 2. 0g おかず 638kcal 39. 2g 30. 2g 51. 4g	度 麦麦麦麦麦 麦 麦 1484kcal 23.8g 9.5g 71.2g 1021mg 2.6g 2.6g 2.6g 34.1g 215.9g 2682mg	 ◎牛乳180g ◎バナナ90g ★ごはん150g ★対けん150g ★対けん150g 本対けるスラックスプロックス・サークのストルは 本対は、カーのストルは 本がは、カーのストルは 本がは、カーのストルは エネルばく 質 	g 0g ード セ ペロンチーノ ムル E子・えのき) おかず 216kcal 12.7g 13.2g 12.2g 728mg 1.9g おかず 619kcal 42.5g 32.2g 40.0g	表 乳麦 卵乳麦 麦 卵麦 475kcal 17. 8g 14. 5g 66. 2g 893mg 2. 3g 2. 3g	 ○ 牛乳180g ○ 牛乳180g ○ 牛力はん15 白りと十端のち参り 木 中端のち参り エネルばり エネルばり エネルばり エネルばり エネルば 	ルーツ150 0g きのこあん んも煮 ハリハリ は、なめこ) おかず 183kcal 14.3g 9.7g 8.4g 584mg 1.5g おかず 616kcal 40.6g 32.4g 39.2g	度 麦麦麦麦 麦 10.7g 63.4g 811mg 2.1g ご飯汁物セット 1396kcal 56.8g 35.0g	
夕食合計合	 ◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん150g 鶏の柚子胡椒焼 人参グラッセ 大根とごぼうの甘辛煮 法蓮草のおひたし ★すまし汁(椎茸・豆腐) おかず エネルギー 210kcal たんぱく質 16.1g 脂質 11.5g 炭水化物 9.6g ナトリウム 736mg 食塩相当量 1.9g おかず エネルギー 623kcal たんぱく質 42.3g 脂質 29.7g 炭水化物 44.6g ナトリウム 2211mg 食塩相当量 5.7g エネルギー 830kcal 	表 乳麦 麦 麦 麦 麦 <u>464kcal</u> 21. 2g 12. 3g 64. 0g 884mg 2. 2g 1395kcal 58. 2g 32. 2g 209. 7g 2837mg 7. 1g	 ○ 牛乳180g ○ グごは野菜と野いた ○ がごは野菜と野いた ○ 大味噌汁(おつゆき) 本味噌汁(おつゆき) エネん質(化りつ当量) エネん質(化りつ当量) エネん質(化りつ当量) 大塩 カー・質 エネん質(化りつ当量) 	フルーツ2 Og トマト炒め ンチの煮物 んかけ **・キャベツ) おかず 221kcal 15. 0g 10. 2g 17. 1g 708mg 1. 8g おかず 637kcal 39. 7g 31. 3g 50. 1g 2152mg 5. 5g	で デリス で 変け物をすり ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	 ○ キコ180g ○ キコ180g ○ キコカイ 大き 本 ボール は	ルーツ150 0g 粕焼 ぴら 生姜炒め のおいたし 高・白菜) 223kcal 18. 4g 8. 5g 16. 1g 793mg 2. 0g おかず 638kcal 39. 2g 30. 2g 51. 4g 2038mg 5. 2g	麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 23.8g 9.5g 71.2g 1021mg 2.6g 2.6g 2.6g 2.55.7g 34.1g 215.9g 2682mg 6.9g	◎ 牛乳180g ◎ バはフラの ※ ごはマグラリーの ・ 大きまし汁(錦糸3) ・ 本すまし汁(錦糸3) ・ 本すまし汁(錦糸3) ・ 本が質化り出 ・ 本が質化物 ・ 大の質化物 ・ 大の一の ・ 一の ・ 大の ・ 大の ・ 大の ・ 大の ・ 一の ・ 一の ・ 大の ・ 大の ・ 一の ・ 大の ・ 一の ・ 一の ・ 大の ・ 大の ・ 一の ・	g 0g ード セ ペロンチーノ ムル E子・えのき) 216kcal 12.7g 13.2g 12.2g 728mg 1.9g おかず 619kcal 42.5g 32.2g 40.0g 2074mg 5.3g	表 乳麦 卵乳麦 麦 卵麦 475kcal 17.8g 14.5g 66.2g 893mg 2.3g 2.3g 2.3g 2.3g 2.3g 2.3g 2.3g 2.3	 ○ 牛乳180g ○ 牛乳180g ○ 牛乳 150g ○ 牛乳 150g ○ 牛乳 150g ○ 牛乳 150g ○ 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 Og きのこあん んも煮 ハリハリ は、なめこ) おかず 183kcal 14.3g 9.7g 8.4g 5.84mg 1.5g おかず 616kcal 40.6g 32.4g 39.2g 2049mg 5.2g	度 麦麦麦麦 麦 10.7g 63.4g 811mg 2.1g 2.1g 2.1g 2.1g 2.1g 2.1g 2.1g 2.1	
夕食合計合計	 ◎ 牛乳180g ◎ りんご150g ★ごはん150g 鶏の柚子胡椒焼 人参グラッセ 大根とごぼうの甘辛煮 法蓮草のおひたし ★すまし汁(椎茸・豆腐) おかず エネルギー 210kcal たんぱく質 16.1g 脂質 11.5g 炭水化物 9.6g ナトリウム 736mg 食塩相当量 1.9g おかず エネルギー 623kcal たんぱく質 42.3g 脂質 29.7g 炭水化物 44.6g ナトリウム 2211mg 食塩相当量 5.7g エネルギー 830kcal たんぱく質 48.4g 	表 乳麦 麦 麦 麦 麦 <u>464kcal</u> 21. 2g 12. 3g 64. 0g 884mg 2. 2g 39. 2g 32. 2g 209. 7g 2837mg 7. 1g 1602kcal	 ○ 牛乳180g ○ グごは野菜と野いた ○ がごは野菜と野いた ○ 大味噌汁(おつゆき) 本味噌汁(おつゆき) エネん質(化りつ当量) エネん質(化りつ当量) エネん質(化りつ当量) 大塩 カー・質 エネん質(化りつ当量) 	フルーツ2 Og トマト炒め ンチの煮物 んかけ **・キャベツ) おかず 221kcal 15. 0g 10. 2g 17. 1g 708mg 1. 8g おかず 637kcal 39. 7g 31. 3g 50. 1g 2152mg 5. 5g 834kcal	で (1) で (1	 ○ キコ180g ○ キコ180g ○ キコカイ 大き 本 ボール は	ルーツ150 0g 粕焼 ぴら 生姜炒め のおいたし 高・白菜) 223kcal 18. 4g 8. 5g 16. 1g 793mg 2. 0g おかず 638kcal 39. 2g 30. 2g 51. 4g 2038mg 5. 2g	ま 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 1021mg 2.6g 1021mg 2.6g 1024kcal 55.7g 34.1g 215.9g 2682mg 6.9g 1625kcal	● 牛乳180g ● バナリ90。 ★ 大力 は は で か に は で か に は で が に で が に で が に で が に か に か に が か に か に が か に が か に が か に が か に が に が	g 0g ード セ ペロンチーノ ムル E子・えのき) 216kcal 12.7g 13.2g 12.2g 728mg 1.9g おかず 619kcal 42.5g 32.2g 40.0g 2074mg 5.3g	表 乳麦 卵表 多 2.5 9 475kcal 17.8g 14.5g 66.2g 893mg 2.3g 2.3g 2.3g 2.3g 2.3g 2.3g 2.3g 2.3	 ○ 牛 180g ○ 牛 17 180g ○ 牛 17 180g ○ 牛 18 180g ○ 牛 18 180g ○ 牛 18 180g ○ 牛 18 180g ○ 牛 18 180g ○ 中 18 180g	ルーツ150 Og きのこあん んも煮 ハリハリ は、なめこ) おかず 183kcal 14.3g 9.7g 8.4g 5.84mg 1.5g おかず 616kcal 40.6g 32.4g 39.2g 2049mg 5.2g	度 麦麦麦麦 麦 10.7g 63.4g 811mg 2.1g 2.1g 2.1g 2.1g 2.1g 2.1g 2.1g 2.1	
夕食合計合計(◎ 牛乳180g ◎ りんご150g ★ごはん150g 鶏の柚子胡椒焼 人参グラッセ 大根とごぼうの甘辛煮 法蓮草のおひたし ★すまし汁(椎茸・豆腐) おかず エネルギー 210kcal たんぱく質 16.1g 脂質 11.5g 炭水化物 9.6g ナトリウム 736mg 食塩相当量 1.9g おかず エネルギー 623kcal たんぱく質 42.3g 脂質 29.7g 炭水化物 44.6g ナトリウム 2211mg 食塩相当量 5.7g エネルギー 830kcal たんぱく質 48.4g 	表 乳麦 麦 麦 麦 麦 <u>464kcal</u> 21. 2g 12. 3g 64. 0g 884mg 2. 2g 39. 2g 32. 2g 209. 7g 2837mg 7. 1g 1602kcal	● 牛乳180g ● ケごは野さい 東内 という はいます という はいまま 野い 東 かい はい ない はい ない ない はい ない	フルーツ2 Og トマト炒め ンチの煮物 んかけ **・キャベツ) おかず 221kcal 15. 0g 10. 2g 17. 1g 708mg 1. 8g おかず 637kcal 39. 7g 31. 3g 50. 1g 2152mg 5. 5g 834kcal	で (1) で (1	 ○ キごッ参ンと → ボース・イン → ボース・イン 中 ボース・イン ロ ボース・イン ロ ボース・イン ロ エーク エーク エーク エーク エーク 	ルーツ150 0g 粕焼 ぴら 生姜炒め のおいたし 高・白菜) 223kcal 18. 4g 8. 5g 16. 1g 793mg 2. 0g おかず 638kcal 39. 2g 30. 2g 51. 4g 2038mg 5. 2g 839kcal	ま 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 1021mg 2.6g 1021mg 2.6g 1024kcal 55.7g 34.1g 215.9g 2682mg 6.9g 1625kcal	◎ # 180g ◎ # 180g ◎ # 180g ◎ # 20g ※ 180g ※ 180g *	g 0g ード セ ペロンチーノ ムル E子・えのき) おかず 216kcal 12.7g 13.2g 12.2g 728mg 1.9g おかず 619kcal 42.5g 32.2g 40.0g 2074mg 5.3g 817kcal	表 乳麦 卵乳麦 麦 卵麦 475kcal 17. 8g 14. 5g 66. 2g 893mg 2. 3g 2. 3g 35. 2g 204. 4g 2693mg 6. 9g 1594kcal	 ○ 牛 180g ○ 牛 17 180g ○ 牛 17 180g ○ 牛 18 180g ○ 牛 18 180g ○ 牛 18 180g ○ 牛 18 180g ○ 牛 18 180g ○ 中 18 180g	ルーツ150 Og きのこあん んも煮 ハリハリ は、なめこ) おかず 183kcal 14.3g 9.7g 8.4g 5.84mg 1.5g おかず 616kcal 40.6g 32.4g 39.2g 2049mg 5.2g 817kcal	度 麦麦麦麦 麦 10.7g 63.4g 811mg 2.1g 2.1g 2.1g 2.1g 2.1g 2.1g 2.1g 2.1	
夕食 合計 合計 合計(間	◎ 牛乳180g ◎ りんご150g ★ごはん150g 鶏の柚子胡椒焼 人参グラッセ 大根とごぼうの甘辛煮 法蓮草のおひたし ★すまし汁(椎茸・豆腐) *** *** *** *** *** *** *** *** *** **	表 乳麦 麦 麦 麦 麦 麦 21.2g 12.3g 64.0g 884mg 2.2g 209.7g 2837mg 7.1g 1602kcal 64.3g 39.3g	● 牛乳180g ● ケごは野さい 東内 という はいます という はいまま 野い 東 かい はい ない はい ない ない はい ない	フルーツ2 Og トマト炒め ンチの煮物 んかけ **・キャベツ) おかず 221kcal 15. 0g 10. 2g 17. 1g 708mg 1. 8g おかず 637kcal 39. 7g 31. 3g 50. 1g 2152mg 5. 5g 834kcal 47. 4g	で (1) で (1	 ○ キごッ参ンと → ボース・イン → ボース・イン 中 ボース・イン ロ ボース・イン ロ ボース・イン ロ エーク エーク エーク エーク エーク 	ルーツ150 0g 粕焼 ぴら 生姜炒め のおいたし 高・白菜) 223kcal 18. 4g 8. 5g 16. 1g 793mg 2. 0g おかず 638kcal 39. 2g 30. 2g 51. 4g 2038mg 5. 2g 839kcal 46. 6g	ま 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 1484kcal 23.8g 9.5g 71.2g 1021mg 2.6g ご飯汁物セット 1424kcal 55.7g 34.1g 215.9g 2682mg 6.9g 1625kcal 63.1g 41.1g	◎ # 180g ◎ # 180g ◎ # 180g ◎ # 20g ※ 180g ※ 180g *	g 0g ード セ ペロンチーノ ムル E子・えのき) おかず 216kcal 12. 7g 13. 2g 12. 2g 728mg 1. 9g おかず 619kcal 42. 5g 32. 2g 40. 0g 2074mg 5. 3g 817kcal 49. 4g	表 乳麦 卵表 多 多 35. 2g 2.3g 2.3g 2.3g 2.3g 2.3g 2.3g 2.3g 2.	 ○ 牛 180g ○ 牛 17 180g ○ 牛 17 180g ○ 牛 18 180g ○ 牛 18 180g ○ 牛 18 180g ○ 牛 18 180g ○ 牛 18 180g ○ 中 18 180g	ルーツ150 Og きのこあん んも煮 ハリハリ は、なめこ) おかず 183kcal 14.3g 9.7g 8.4g 5.84mg 1.5g おかず 616kcal 40.6g 32.4g 39.2g 2049mg 5.2g 817kcal 48.0g	度 麦麦麦麦 麦 10.7g 63.4g 811mg 2.1g 2.1g 2.1g 2.1g 2.1g 2.1g 2.1g 2.1	
夕食	 ◎中乳180g ◎りんご150g ★ごはん150g 鶏の柚子胡椒焼 人参グラッセ 大根とごぼうの甘辛煮 法連草のおひたし ★すまし汁(椎茸・豆腐) おかず エネルギー 210kcal たんぱく質 16.1g 脂質 11.5g 炭水化物 9.6g ナトリウム 736mg 食塩相当量 1.9g おかず エネルギー 623kcal たんぱく質 42.3g 脂質 29.7g 炭水化物 44.6g ナトリウム 2211mg 食塩相当量 5.7g エネルギー 830kcal たんぱく質 48.4g 脂質 36.8g 	表 乳麦 麦 麦 麦 麦 麦 21.2g 12.3g 64.0g 884mg 2.2g 39.2g 209.7g 2837mg 7.1g 1602kcal 64.3g 39.3g 241.6g	● 牛乳180g ● ケごは 150g ● グごは 野肉 といまい 東肉 といまい 東肉 といまい 東京といまい 東京といま アン・マン・マン・マン・マン・マン・マン・マン・マン・マン・マン・マン・マン・マン	フルーツ2 Og トマト炒め ンチの煮物 んかけ *・キャベツ) おかず 221kcal 15. 0g 10. 2g 17. 1g 708mg 1. 8g おかず 637kcal 39. 7g 31. 3g 50. 1g 2152mg 5. 5g 834kcal 47. 4g 38. 3g 77. 9g	で (1) で (1	 ◎ ★ホ人イ若★ エた脂炭ナ食 エた脂炭ナり エた脂炭ナり エた脂炭ナウ エた脂炭ナウ<!--</td--><td>ルーツ150 0g 粕焼 ぴら 生姜炒め のおいたし 高・白菜) おかず 223kcal 18. 4g 8. 5g 16. 1g 793mg 2. 0g おかず 638kcal 39. 2g 30. 2g 51. 4g 2038mg 5. 2g 839kcal 46. 6g 37. 2g 80. 3g</td><td>ま 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 1021mg 2.6g 1021mg 2.6g 1424kcal 55.7g 34.1g 215.9g 2682mg 6.9g 1625kcal 63.1g 41.1g 244.8g</td><td>● 件 180g ● バニスターの 150g ● バニスターの 150g 大きない 150g 大</td><td>g 0g ードセ セ ペロンチーノ ムル E子・えのき) 216kcal 12. 7g 13. 2g 12. 2g 728mg 1. 9g 1. 9g 30. 2g 40. 0g 2074mg 5. 3g 817kcal 49. 4g 39. 2g 68. 9g</td><td>表 乳麦 卵乳麦 麦 卵麦 14.5g 66.2g 893mg 2.3g 2.3g 2.3g 2.3g 2.3g 2.3g 2.3g 2.3</td><td> ○ 牛 180g ○ 十 2 4 5 6 5 6 6 7 6 7 6 7 6 7 7 6 7 7 6 7 7 7 7</td><td>ルーツ150 Og きのこあん んも煮 ハリハリ は、なめこ) おかず 183kcal 14.3g 9.7g 8.4g 5.84mg 1.5g おかず 616kcal 40.6g 32.4g 39.2g 2049mg 5.2g 817kcal 48.0g 39.4g 68.1g</td><td>度 麦麦麦麦 麦 10.7g 63.4g 811mg 2.1g 1396kcal 56.8g 35.0g 205.0g 2650mg 6.8g 1597kcal 64.2g 42.0g 233.9g</td>	ルーツ150 0g 粕焼 ぴら 生姜炒め のおいたし 高・白菜) おかず 223kcal 18. 4g 8. 5g 16. 1g 793mg 2. 0g おかず 638kcal 39. 2g 30. 2g 51. 4g 2038mg 5. 2g 839kcal 46. 6g 37. 2g 80. 3g	ま 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 1021mg 2.6g 1021mg 2.6g 1424kcal 55.7g 34.1g 215.9g 2682mg 6.9g 1625kcal 63.1g 41.1g 244.8g	● 件 180g ● バニスターの 150g ● バニスターの 150g 大きない 150g 大	g 0g ードセ セ ペロンチーノ ムル E子・えのき) 216kcal 12. 7g 13. 2g 12. 2g 728mg 1. 9g 1. 9g 30. 2g 40. 0g 2074mg 5. 3g 817kcal 49. 4g 39. 2g 68. 9g	表 乳麦 卵乳麦 麦 卵麦 14.5g 66.2g 893mg 2.3g 2.3g 2.3g 2.3g 2.3g 2.3g 2.3g 2.3	 ○ 牛 180g ○ 十 2 4 5 6 5 6 6 7 6 7 6 7 6 7 7 6 7 7 6 7 7 7 7	ルーツ150 Og きのこあん んも煮 ハリハリ は、なめこ) おかず 183kcal 14.3g 9.7g 8.4g 5.84mg 1.5g おかず 616kcal 40.6g 32.4g 39.2g 2049mg 5.2g 817kcal 48.0g 39.4g 68.1g	度 麦麦麦麦 麦 10.7g 63.4g 811mg 2.1g 1396kcal 56.8g 35.0g 205.0g 2650mg 6.8g 1597kcal 64.2g 42.0g 233.9g	
夕食	 ◎ 牛乳180g ◎ りんご150g ★ごはん150g 鶏の柚子胡椒焼 人参グラッセ 大根とごぼうの甘辛煮 法連草のおひたし ★すまし汁(椎茸・豆腐) 本すまし汁(椎茸・豆腐) 本がず エネルギー 210kcal たんぱく質 16.1g 脂質 11.5g 炭水化物 9.6g ナトリウム 736mg 食塩相当量 1.9g エネルギー 623kcal たんぱく質 42.3g 脂質 29.7g 炭水化物 44.6g ナトリウム 2211mg 食塩相当量 5.7g エネルギー 830kcal たんぱく質 48.4g 脂質 36.8g 炭水化物 76.5g 	表 乳麦 麦 麦 麦 麦 麦 21.2g 12.3g 64.0g 884mg 2.2g 1395kcal 58.2g 32.2g 209.7g 2837mg 7.1g 1602kcal 64.3g 39.3g 241.6g 2911mg	● 年 180g ● ケごという 150g ▼ 大 大 は	フルーツ2 Og トマト炒め ンチの煮物 んかけ *・キャベツ) おかず 221kcal 15. 0g 10. 2g 17. 1g 708mg 1. 8g おかず 637kcal 39. 7g 31. 3g 50. 1g 2152mg 5. 5g 834kcal 47. 4g 38. 3g 77. 9g 2228mg	で (1) で (1	 ◎ ★ホ人イ若★ エた脂炭ナ食 エた脂炭ナり エた脂炭ナ塩 エた脂炭ナ塩 エた脂炭ナ塩 エた脂炭ナウ 大塩 本ん質水ト塩 エた脂炭ナウ サウ当ギく 塩本・水の当ギく 塩水・物・カー質 カー質 	ルーツ150 0g 粕焼 ぴら 生姜炒め のおいたし 高・白菜) おかず 223kcal 18. 4g 8. 5g 16. 1g 793mg 2. 0g おかず 638kcal 39. 2g 30. 2g 51. 4g 2038mg 5. 2g 839kcal 46. 6g 37. 2g 80. 3g	ま 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦	 ○ 牛乳180g ○ 大乳180g ○ 大乳180g ○ 大乳180g ○ 大記150g ○ 大記25g ○ 大記25g<!--</td--><td>g 0g ードセ セ ペロンチーノ ムル E子・えのき) 216kcal 12. 7g 13. 2g 12. 2g 728mg 1. 9g 1. 9g 30. 2g 40. 0g 2074mg 5. 3g 817kcal 49. 4g 39. 2g 68. 9g</td><td>表 乳麦 卵乳麦 麦 卵麦 1475kcal 17.8g 14.5g 66.2g 893mg 2.3g 2.3g 2.3g 2.3g 2.3g 2.3g 2.3g 2.3</td><td> ○ 本白ひ切★ 上 立 上 2 を 1180g ○ 本白ひ切★ 上 立 2 を 1180g ○ 本白ひ切★ 上 2 を 1180g 上 2 を 1180g 上 3 を 1180g 上 4 を 1180g 上 5 を 1180g 上 6 を 1180g 上 7 を 1180g 上 7 を 1180g 上 2 を 1180g 上 3 を 1180g 上 4 を 1180g 上 5 を 1180g 上 6 を 1180g 上 6 を 1180g 上 7 を 1180g</td><td>ルーツ150 Og きのこあん んも煮 ハリハリ は、なめこ) おかず 183kcal 14.3g 9.7g 8.4g 5.84mg 1.5g おかず 616kcal 40.6g 32.4g 39.2g 2049mg 5.2g 817kcal 48.0g 39.4g 68.1g</td><td>度 麦麦麦麦 麦 10.7g 63.4g 811mg 2.1g 1396kcal 56.8g 35.0g 205.0g 2650mg 6.8g 1597kcal 64.2g 42.0g 233.9g</td>	g 0g ードセ セ ペロンチーノ ムル E子・えのき) 216kcal 12. 7g 13. 2g 12. 2g 728mg 1. 9g 1. 9g 30. 2g 40. 0g 2074mg 5. 3g 817kcal 49. 4g 39. 2g 68. 9g	表 乳麦 卵乳麦 麦 卵麦 1475kcal 17.8g 14.5g 66.2g 893mg 2.3g 2.3g 2.3g 2.3g 2.3g 2.3g 2.3g 2.3	 ○ 本白ひ切★ 上 立 上 2 を 1180g ○ 本白ひ切★ 上 立 2 を 1180g ○ 本白ひ切★ 上 2 を 1180g 上 2 を 1180g 上 3 を 1180g 上 4 を 1180g 上 5 を 1180g 上 6 を 1180g 上 7 を 1180g 上 7 を 1180g 上 2 を 1180g 上 3 を 1180g 上 4 を 1180g 上 5 を 1180g 上 6 を 1180g 上 6 を 1180g 上 7 を 1180g	ルーツ150 Og きのこあん んも煮 ハリハリ は、なめこ) おかず 183kcal 14.3g 9.7g 8.4g 5.84mg 1.5g おかず 616kcal 40.6g 32.4g 39.2g 2049mg 5.2g 817kcal 48.0g 39.4g 68.1g	度 麦麦麦麦 麦 10.7g 63.4g 811mg 2.1g 1396kcal 56.8g 35.0g 205.0g 2650mg 6.8g 1597kcal 64.2g 42.0g 233.9g	

※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。

※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召上がりください。

※本品は消費者厅許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。 ※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。 ※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

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

お食事の作り方



ご利用日までは冷蔵庫で保管 してください。

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



一 このマークが目印 -



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 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℃)



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。

移しラップをして、

ワンポイントアドバイス

- ●湯煎はグラグラ煮込まないでください。
- ●簡単な付け合わせを付けますと、より きれいに盛付ける事が出来ます。



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

大阪いずみ市民生活協同組合

0120-056-777

(カロリー1440調整食) 週間献立表

ı	11 🗎 17 🗆 🗇	Ħ)	11 日 10 日	(1/2)		00(水)		J (+)	11月21日(金)			
	11月17日()		11月18日			9日(水)	11月20E					
	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン		アレルゲン	品名	アレルゲン	品名		アレルゲン	
	★ごはん120g	_	★ごはん120g	+ 5051+	★ごはん120g		★ごはん120g	* * +	★ごはん120		rnsi +	
	白菜とがんもの煮物		大豆とキャベツのスープ 鶏ミンチと小松菜の煮	煮 丱乳麦	鶏肉のカレーを		豚肉とごぼうの煮		肉団子と白芽		卵乳麦	
	竹輪のごま炒め カリフラワーの甘酢漬け	麦	場ミンナと小松来の点 人参とコーンのツナマヨ和		油揚げと菜の花		ツナと大豆の炒め キャベツのあっさり昆布		油揚げの玉子 和風サラダ		卵麦 卵	
	カップノブーの日野浪り		人参とコーンのファマコ州	^ 邺支	739779-00-79	ツ味噌和え 乳麦落	イヤペノのめつさり比別	DAU A	和風リノダ		נופ	
朝	おかず	ご飯セット	おかっ	げ ご飯セット	┥	 おかず 【ご飯セット	おか	ヽず ご飯セット	1 г	おかず	ご飯セット	
食	エネルギー 165kcal		エネルギー 177kc				エネルギー 193k		エネルギー		378kcal	
	たんぱく質 9.8g	.	たんぱく質 10.9			11. 3g 14. 6g	たんぱく質 13.		たんぱく質	8. 8g	12. 1g	
	<u> </u>	7. 7g	脂質 8.0g			8. 6g 9. 1g	脂質 8. ½		脂質	10. 1g	10. 6g	
	炭水化物 16.3g	58. 2g	炭水化物 16.0			17. 0g 58. 9g	炭水化物 16.		炭水化物	15. 2g	57. 1g	
	ナトリウム 742mg	743mg	ナトリウム 660m			656mg 657mg	ナトリウム 591	<u></u>	ナトリウム	743mg	744mg	
	食塩相当量 1.9g		食塩相当量 1.7g			1. 7g 1. 7g	食塩相当量 1.		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120)g		
	サワラの味噌煮		大根と鶏肉の煮物	麦	メンチカツ	乳麦	ブリのごま焼	麦	鶏のいそべり	尭	麦	
	チンゲン菜とピーマンのソテー	乳麦	高野豆腐の洋風炒り	煮乳麦え	ブロッコリー		塩ゆでアスパラ		ミックスソラ		乳麦	
	鶏と蓮根のピリ辛煮	麦	キャベツと卵の塩レモンパス	タ 卵乳麦	麩とえのきのさ		かぶのさっぱりポン		野菜のチリン		麦	
	キャロットラペ	麦			キャベツとベーコン	の煮浸し 卵乳麦	白菜と挽肉の旨煮	煮 麦	菜の花としめじ	この和え物	麦	
尽												
昼 食	1. 1 12			IS → AF I I		L. 1 12		12 -2AE 1 1		21 1 12		
	おかず	ご飯セット	おかっ			おかず ご飯セット	おか	_	- 4 11 42	おかず	ご飯セット	
	エネルギー 248kcal		エネルギー 239kc				エネルギー 210k			248kcal	441kcal	
	たんぱく質 16.4g 脂質 11.0g	19. 7g 11. 5g	たんぱく質 13.8 脂質 13.1			9. 5g 12. 8g	たんぱく質 15. 脂質 10.		たんぱく質 脂質	17. 5g 12. 6g	20.8g 13.1g	
	<u> </u>	60. 6g	<u> </u>			13. 1g 13. 6g 18. 3g 60. 2g	脂質 10. 炭水化物 11.		^{胆具} 炭水化物	12. 0g 15. 6g	57. 5g	
	<u> 灰水化物 10.78</u> ナトリウム 733mg		<u> </u>			589mg 590mg	<u> </u>		灰小11初 ナトリウム	722mg	723mg	
	大下サッス 755mg	1. 9g	食塩相当量 2.0g			1. 5g 1. 5g	食塩相当量 1.9	_	食塩相当量	1. 8g	1. 8g	
	②牛乳180g	1. 08		2. 08		1.05 1.05		ν δ Ι 1. ν δ		1.08	1.05	
			I(O)午乳.18Ug		I(©)牛乳.180g		I(O)午判.18Ug		I(O) 午 学1.18Ug			
			◎牛乳180g ◎グレープフルー	ソ200g	◎牛乳180g ◎キウイフル-	ーツ150g	◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎キウイフル	レーツ150:	g	
	● りんご150g★ごはん120g	1	◎午乳180g ◎グレープフルー ★ごはん120g	ソ200g	◎牛乳180g ◎キウイフル- ★ごはん120g		_	-	◎年乳180g ◎キウイフル ★ごはん120		g	
间良	⊚りんご150g	麦	◎グレープフルー★ごはん120g豚肉と野菜のトマト炒	め	◎キウイフル-		◎バナナ90g	麦	◎キウイフ/)g		
间及	<u>◎りんご150g</u> ★ごはん120g 鶏の柚子胡椒焼 人参グラッセ	乳麦	◎グレープフルー ★ごはん120g	め	◎キウイフル-★ごはん120g		⊚バナナ90g ★ごはん120g	麦 乳麦	◎キウイフル ★ごはん120	g きのこあん		
间艮	<u>◎りんご150g</u> ★ごはん120g 鶏の柚子胡椒焼 人参グラッセ 大根とごぼうの甘辛煮	乳麦	◎グレープフルー★ごはん120g豚肉と野菜のトマト炒	め	◎キウイフル- ★ごはん120g ホッケの酒粕が 人参のきんびは インゲンの生態	 焼 麦 麦 姜炒め 麦	◎バナナ90g★ごはん120g鶏肉マスタード人参グラッセブロッコリーのペペロンチ	乳麦	○キウイフル★ごはん120白身魚の和風き	g きのこあん んも煮	麦麦麦	
间艮	<u>◎りんご150g</u> ★ごはん120g 鶏の柚子胡椒焼 人参グラッセ	乳麦	●グレープフルー★ごはん120g豚肉と野菜のトマト炒ぜんまいとミンチの煮	が 物 乳麦	◎キウイフル-★ごはん120gホッケの酒粕が人参のきんぴ	 焼 麦 麦 姜炒め 麦	◎バナナ90g★ごはん120g鶏肉マスタード人参グラッセ	乳麦	◎キウイフル★ごはん120白身魚の和風きひとくちがん	g きのこあん んも煮	麦麦麦	
间艮	<u>◎りんご150g</u> ★ごはん120g 鶏の柚子胡椒焼 人参グラッセ 大根とごぼうの甘辛煮	乳麦 麦	●グレープフルー★ごはん120g豚肉と野菜のトマト炒ぜんまいとミンチの煮	が 物 乳麦	◎キウイフル- ★ごはん120g ホッケの酒粕が 人参のきんびは インゲンの生態	 焼 麦 麦 姜炒め 麦	◎バナナ90g★ごはん120g鶏肉マスタード人参グラッセブロッコリーのペペロンチ	乳麦 チーノ 卵乳麦	◎キウイフル★ごはん120白身魚の和風きひとくちがん	g きのこあん んも煮	麦麦麦	
间良	<u>◎りんご150g</u> ★ごはん120g 鶏の柚子胡椒焼 人参グラッセ 大根とごぼうの甘辛煮	乳麦 麦	●グレープフルー★ごはん120g豚肉と野菜のトマト炒ぜんまいとミンチの煮	が 物 乳麦	◎キウイフル- ★ごはん120g ホッケの酒粕が 人参のきんびは インゲンの生態	 焼 麦 麦 姜炒め 麦	◎バナナ90g★ごはん120g鶏肉マスタード人参グラッセブロッコリーのペペロンチ	乳麦 チーノ 卵乳麦	◎キウイフル★ごはん120白身魚の和風きひとくちがん	g きのこあん んも煮	麦麦麦	
り	<u>◎りんご150g</u> ★ごはん120g 鶏の柚子胡椒焼 人参グラッセ 大根とごぼうの甘辛煮 法蓮草のおひたし	乳麦 麦 麦	●グレープフルー ★ごはん120g 豚肉と野菜のトマト炒ぜんまいとミンチの煮 麩の野菜あんかけ	が 乳麦 麦	◎キウイフル- ★ごはん120g ホッケの酒粕り 人参のきんぴり インゲンの生ま 若芽としらすのま	焼 麦 多 多 多 多 多 麦 麦 多 麦 麦 多 麦 麦 多 多 麦 多 多 麦 多 多 多 多 多 多 多 り を り を り を り を り を り を り	◎バナナ90g★ごはん120g鶏肉マスタード人参グラッセブロッコリーのペペロンチューを野菜ナムル	乳麦 デーノ 卵乳麦 麦	◎キウイフル★ごはん120白身魚の和風きひとくちがん	g きのこあん んも煮 ハリハリ	麦麦麦	
间良	◎りんご150g ★ごはん120g 鶏の柚子胡椒焼 人参グラッセ 大根とごぼうの甘辛煮 法蓮草のおひたし おかず	乳麦麦麦 ご飯セット	●グレープフルー ★ごはん120g 豚肉と野菜のトマト炒ぜんまいとミンチの煮 麩の野菜あんかけ	が 乳麦 麦 ご飯セット	◎キウイフル- ★ごはん120g ホッケの酒粕が 人参のきんぴり インゲンの生き 若芽としらすのお	焼	◎バナナ90g ★ごはん120g 鶏肉マスタード 人参グラッセ ブロッコリーのペペロンチ 三色野菜ナムル	乳麦 チー/ 卵乳麦 麦 ** ご飯セット	◎キウイフリ ★ごはん120 白身魚の和風き ひとくちがん 切干と人参の	g きのこあん んも煮 ハリハリ おかず	麦麦麦麦	
り	 ◎りんご150g ★ごはん120g 鶏の柚子胡椒焼 人参グラッセ 大根とごぼうの甘辛煮 法蓮草のおひたし おかず エネルギー 210kcal 	乳麦 麦 ご飯セット 403kcal	◎グレープフルー ★ごはん120g 豚肉と野菜のトマト炒 ぜんまいとミンチの煮 麩の野菜あんかけ おかっ エネルギー 221kc	が 乳麦 麦 ご飯セット al 414kcal	◎キウイフル- ★ごはん120g ホッケの酒粕が 人参のきんぴり インゲンの生ま 若芽としらすのお	焼 ら 麦 麦 きひたし ま おかず ご飯セット 23kcal 416kcal	 ◎バナナ90g ★ごはん120g 鶏肉マスタード人参グラッセ ブロッコリーのペペロンチ 三色野菜ナムル おか よれ エネルギー 216k 	乳麦 デーノ 卵乳麦 麦 ** ご飯セット (cal 409kcal	◎キウイフリ ★ごはん120 白身魚の和風き ひとくちがん 切干と人参の	g きのこあん んも煮 ハリハリ おかず 183kcal	麦 麦 麦 <u>ご飯セット</u> 376kcal	
9食	 ◎りんご150g ★ごはん120g 鶏の柚子胡椒焼 人参グラッセ 大根とごぼうの甘辛煮 法蓮草のおひたし おかず エネルギー 210kcal たんぱく質 16.1g 	乳麦 麦 ご飯セット 403kcal 19.4g	◎グレープフルー ★ごはん120g 豚肉と野菜のトマト炒 ぜんまいとミンチの煮 麩の野菜あんかけ おかす エネルギー 221kc たんぱく質 15.0	が 乳麦 麦 ご飯セット al 414kcal 3 18.3g	◎キウイフル- ★ごはん120g ホッケの酒粕が 人参のきんぴり インゲンの生ま 若芽としらすのお エネルギー 22 たんぱく質	焼 麦 多 麦 多 ひたし 麦 おかず ご飯セット 23kcal 416kcal 18.4g 21.7g	◎バナナ90g ★ごはん120g 鶏肉マスタード 人参グラッセ ブロッコリーのペペロンラ 三色野菜ナムル おか エネルギー 216k たんぱく質 12.	乳麦 卵乳麦 麦 ** ご飯セット (cal 409kcal 7g 16.0g	◎キウイフリ ★ごはん120 白身魚の和風き ひとくちがん 切干と人参の エネルギー たんぱく質	g きのこあん んも煮 ハリハリ おかず 183kcal 14.3g	麦 麦 麦 <u>ご飯セット</u> 376kcal 17. 6g	
9食	 ◎りんご150g ★ごはん120g 鶏の柚子胡椒焼 人参グラッセ 大根とごぼうの甘辛煮 法蓮草のおひたし おかず エネルギー 210kcal たんぱく質 16.1g 脂質 11.5g 	乳麦 麦 ご飯セット 403kcal 19.4g 12.0g	◎グレープフルー ★ごはん120g 豚肉と野菜のトマト炒 ぜんまいとミンチの煮 麩の野菜あんかけ コネルギー 221kc たんぱく質 15.0 脂質 10.2	が 乳麦 麦 「ご飯セット al 414kcal 3 18.3g 3 10.7g	◎キウイフル- ★ごはん120g ホッケの酒粕炉 人参のきんぴょ インゲンの生ま 若芽としらすのま	焼 麦	◎バナナ90g ★ごはん120g 鶏肉マスタード 人参グラッセ ブロッコリーのペペロンラ 三色野菜ナムル おカ エネルギー 216k たんぱく質 12. 脂質 13.	乳麦 卵乳麦 麦 ** ご飯セット (cal 409kcal 7g 16.0g 2g 13.7g	◎キウイフリ ★ごはん120 白身魚の和風き ひとくちがん 切干と人参のエネルギー たんぱく質 脂質	g きのこあん んも煮 ハリハリ <u>おかず 183kcal</u> 14.3g 9.7g	麦 麦 麦 <u>ご飯セット</u> 376kcal 17.6g 10.2g	
9食	 ⑤りんご150g ★ごはん120g 鶏の柚子胡椒焼 人参グラッセ 大根とごぼうの甘辛煮 法蓮草のおひたし おかず エネルギー 210kcal たんぱく質 16.1g 脂質 11.5g 炭水化物 9.6g 	乳麦 麦 ご飯セット 403kcal 19.4g 12.0g 51.5g	◎グレープフルー ★ごはん120g 豚肉と野菜のトマト炒 ぜんまいとミンチの煮 麩の野菜あんかけ エネルギー 221kc たんぱく質 15.0 脂質 10.2 炭水化物 17.1	が 乳麦 麦 「ご飯セット al 414kcal 18.3g 10.7g 59.0g	◎キウイフル- ★ごはん120g ホッケの酒粕炒 人参のきんぴょ インゲンの生ま 若芽としらすのま エネルギー 22 たんぱく質 1 脂質	焼 麦	◎バナナ90g ★ごはん120g 鶏肉マスタード 人参グラッセ ブロッコリーのペペロンラ 三色野菜ナムル おか エネルギー 216k たんぱく質 12. 脂質 13. 炭水化物 12.	乳麦 卵乳麦 麦 ** ご飯セット (cal 409kcal 7g 16.0g 2g 13.7g 2g 54.1g	◎キウイフリ ★ごはん120 白身魚の和風き ひとくちがん 切干と人参のエネルギー たんぱく質 脂質炭水化物	g きのこあん んも煮 ハリハリ <u>おかず 183kcal 14.3g</u> 9.7g 8.4g	麦 麦 麦 <u>ご飯セット</u> 376kcal 17.6g 10.2g 50.3g	
9食	 ⑤りんご150g ★ごはん120g 鶏の柚子胡椒焼 人参グラッセ 大根とごぼうの甘辛煮 法蓮草のおひたし おかず エネルギー 210kcal たんぱく質 16.1g 脂質 11.5g 炭水化物 9.6g ナトリウム 736mg 	乳麦 麦 麦 <u>ご飯セット 403kcal</u> 19.4g 12.0g 51.5g 737mg	◎グレープフルー ★ごはん120g 豚肉と野菜のトマト炒 ぜんまいとミンチの煮 麩の野菜あんかけ エネルギー 221kc たんぱく質 15.0 脂質 10.2 炭水化物 17.1 ナトリウム 708m	が 乳麦 麦 「ご飯セット al 414kcal 18.3g 10.7g 59.0g 709mg	◎キウイフル- ★ごはん120g ホッケの酒粕別 人参のきんぴゅイングンの生ま 若芽としらすのお エネルギー 22 たんぱく質 1 脂質 炭水化物 1	焼 麦	◎バナナ90g ★ごはん120g 鶏肉マスタード 人参グラッセ ブロッコリーのペペロンラ 三色野菜ナムル おか エネルギー 216k たんぱく質 12. 脂質 13. 炭水化物 12. ナトリウム 728	乳麦 卵乳麦 麦 ** ご飯セット (cal 409kcal 7g 16.0g 2g 13.7g 2g 54.1g (mg 729mg	◎キウイフリ ★ごはん120 白身魚の和風き ひとくちがん 切干と人参のエネルギー たんぱく質 臓水化物 ナトリウム	g かこあん んも煮 ハリハリ <u>おかず 183kcal 14.3g 9.7g 8.4g 584mg</u>	麦 麦 麦 376kcal 17.6g 10.2g 50.3g 585mg	
9食	 ⑤りんご150g ★ごはん120g 鶏の柚子胡椒焼 人参グラッセ 大根とごぼうの甘辛煮 法蓮草のおひたし おかず エネルギー 210kcal たんぱく質 16.1g 脂質 11.5g 炭水化物 9.6g ナトリウム 736mg 食塩相当量 1.9g 	乳麦 麦 麦 <u>ご飯セット 403kcal</u> 19.4g 12.0g 51.5g 737mg 1.9g	◎グレープフルー ★ごはん120g 豚肉と野菜のトマト炒 ぜんまいとミンチの煮 麩の野菜あんかけ エネルギー 221kc たんぱく質 15.0 脂質 10.2 炭水化物 17.1 ナトリウム 708m 食塩相当量 1.8g	が 刺 表 ま ま 1 414kcal 3 18.3g 10.7g 59.0g 709mg 1.8g	◎キウイフル- ★ごはん120g ホッケの酒粕炉 人参のきんぴゅインの生き 若芽としらすのお エネルギー 22 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	焼 麦	◎バナナ90g ★ごはん120g 鶏肉マスタード 人参グラッセ ブロッコリーのペペロンラ 三色野菜ナムル おか エネルギー 216k たんぱく質 12. 脂質 13. 炭水化物 12. ナトリウム 728 食塩相当量 1.5	乳麦 卵乳麦 麦 ** ご飯セット (cal 409kcal 7g 16.0g 2g 13.7g 2g 54.1g の 729mg 9g 1.9g	 ◎キウイフリ ★ごはん120 白身魚の和風きひとくちがん切干と人参の エネルばく質 版水化物 ナトリウム 食塩相当量 	g そのこあん んも煮 ハリハリ おかず 183kcal 14.3g 9.7g 8.4g 584mg	麦 麦 麦 <u>ご飯セット</u> 376kcal 17. 6g 10. 2g 50. 3g 585mg 1. 5g	
9食	 ◎りんご150g ★ごはん120g 鶏の柚子胡椒焼 人参グラッセ 大根とごぼうの甘辛煮 法蓮草のおひたし おかず エネルギー 210kcal たんぱく質 16.1g 脂質 11.5g 炭水化物 9.6g ナトリウム 736mg 食塩相当量 1.9g おかず 	乳麦 麦 麦 <u>ご飯セット 403kcal</u> 19.4g 12.0g 51.5g 737mg 1.9g ご飯セット	◎グレープフルー ★ごはん120g 豚肉と野菜のトマト炒 ぜんまいとミンチの煮 麩の野菜あんかけ エネルギー 221kc たんぱく質 15.0 脂質 10.2 炭水化物 17.1 ナトリウム 708m 食塩相当量 1.8g	が 乳麦 麦 「ご飯セット al 414kcal 3 18.3g 10.7g 59.0g 709mg 1.8g	◎キウイフルー ★ごはん120g ホッケの酒粕炉 人参のきんぴゅイングンの生き 若芽としらすのお エネルギー 22 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	焼 麦	◎バナナ90g ★ごはん120g 鶏肉マスタード 人参グラッセ ブロッコリーのペペロンラ 三色野菜ナムル おか エネルギー 216k たんぱく質 12. 脂質 13. 炭水化物 12. ナトリウム 728 食塩相当量 1.5	乳麦 卵乳麦 麦 ** ご飯セット (cal 409kcal 7g 16.0g 2g 13.7g 2g 54.1g の 729mg 9g 1.9g ** ご飯セット	◎キウイフリ ★ごはん120 白身魚の和風き ひとくちがん 切干と人参のエネルギー たんぱく質 版水化物 ナトリウム 食塩相当量	g きのこあん んも煮 ハリハリ おかず 183kcal 14.3g 9.7g 8.4g 584mg 1.5g おかず	麦 麦 麦 麦 <u>ご飯セット</u> 376kcal 17.6g 10.2g 50.3g 585mg 1.5g ご飯セット	
9食	 ◎りんご150g ★ごはん120g 鶏の柚子胡椒焼 人参グラッセ 大根とごぼうの甘辛煮 法蓮草のおひたし おかず エネルギー 210kcal たんぱく質 16.1g 脂質 11.5g 炭水化物 9.6g ナトリウム 736mg 食塩相当量 1.9g おかず エネルギー 623kcal 	乳麦 麦 麦 <u>ご飯セット 403kcal</u> 19.4g 12.0g 51.5g 737mg 1.9g ご飯セット 1202kcal	◎グレープフルー ★ごはん120g 豚肉と野菜のトマト炒 ぜんまいとミンチの煮 麩の野菜あんかけ エネルギー 221kc たんぱく質 15.0 脂質 10.2 炭水化物 17.1 ナトリウム 708m 食塩相当量 1.8g おかっ おかっ まなかっ まなかっ まなかっ たんぱくで 37.0 カース・フェー おかっ ないとミンチの煮 まなかっ たんぱくで 15.0 10.2 カース・フェー おかっ まなかっ まなかっ まなかっ たんぱくで 37.0 まなかっ まなかっ たんぱくで 37.0 まなかっ まなかっ たんぱくで 37.0 まなかっ まなかっ まなかっ まなかっ たんぱくで 37.0 まなかっ まなり まなかっ まなかっ まなかっ まなかっ まなかっ まなかっ まなり まなかっ まなかっ まなかっ まなかっ まなかっ まなかっ まなかっ まなかっ まなかっ まなかっ まなかっ まなかかっ まなり まなかっ まなかっ まなかっ まなかっ まなかっ まなかっ まなか まなか まなか まなか まなか まなか まなか まなか	が 判表 表 ボーご飯セット は 414kcal 3 18.3g 10.7g 59.0g 709mg 1.8g ボーご飯セット は 1216kcal	◎キウイフル- ★ごはん120g ホッケの酒粕炉 人参のきんぴゅインがこの生ま 若芽としらすのお エネルギー 22 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	焼 麦	◎バナナ90g ★ごはん120g 鶏肉マスタード 人参グラッセ ブロッコリーのペペロンラ 三色野菜ナムル おか エネルギー 216k たんぱく質 12. 脂質 13. 炭水化物 12. ナトリウム 728 食塩相当量 1.9 おか エネルギー 619k	乳麦 卵乳麦 麦 *** ご飯セット (cal 409kcal 7g 16.0g 2g 13.7g 2g 54.1g の 729mg 9g 1.9g ** ご飯セット (cal 1198kcal	 ◎キウイフリ ★ごはん120 白身魚の和風きひとくちがん切干と人参の エネルギーたんぱく質 版水化物ナトリウム食塩相当量 エネルギー 	g きのこあん んも煮 ハリハリ おかず 183kcal 14.3g 9.7g 8.4g 584mg 1.5g おかず 616kcal	麦 麦 麦 麦 376kcal 17. 6g 10. 2g 50. 3g 585mg 1. 5g ご飯セット 1195kcal	
9食 / / / / / / / / / / / / / / / / / / /	 ⑤りんご150g ★ごはん120g 鶏の柚子胡椒焼 人参グラッセ 大根とごぼうの甘辛煮 法蓮草のおひたし おかず エネルギー 210kcal たんぱく質 16.1g 脂質 11.5g 炭水化物 9.6g ナトリウム 736mg 食塩相当量 1.9g おかず エネルギー 623kcal たんぱく質 42.3g 	乳麦 麦 麦 <u>ご飯セット 403kcal</u> 19.4g 12.0g 51.5g 737mg 1.9g 1.9g 1202kcal 52.2g	®グレープフルー ★ごはん120g 豚肉と野菜のトマト炒 ぜんまいとミンチの煮 麩の野菜あんかけ エネルギー 221kc たんぱく質 15.0 脂質 10.2 炭水化物 17.1 ナトリウム 708m 食塩相当量 1.8g おかっ エネルギー 637kc たんぱく質 39.7	が 刺 表 ま ま ま は は は は は は は は は は は は は	◎キウイフル- ★ごはん120g ホッケの酒粕炉 人参ゲンの生き 若芽としらすのま エネルギー 22 たんぱく質 脱水化物 ナトリウム 食塩相当量 エネルギー 63 たんぱく質 たんぱく質	焼 麦	◎バナナ90g ★ごはん120g 鶏肉マスタード 人参グラッセ ブロッコリーのペペロンラ 三色野菜ナムル おか エネルギー 216k たんぱく質 12. 脂質 13. 炭水化物 12. ナトリウム 728 食塩相当量 1.9 よかが 12. エネルギー 619k たんぱく質 42.	乳麦 卵乳麦 麦 「一」「飯セット (cal 409kcal 7g 16.0g 2g 13.7g 2g 54.1g mg 729mg 9g 1.9g 「一」「飯セット (cal 1198kcal 5g 52.4g	 ◎キウイフリ ★ごはん120 白身魚の和風きひとくちがん切干と人参の エネルばく質 版次トリウム 食塩相当量 エネルギーたんぱく質 	まかず 183kcal 14.3g 9.7g 8.4g 1.5g おかず 616kcal 40.6g	麦 麦 麦 麦 ご飯セット 376kcal 17. 6g 10. 2g 50. 3g 585mg 1. 5g ご飯セット 1195kcal 50. 5g	
	 ⑤りんご150g ★ごはん120g 鶏の柚子胡椒焼 人参グラッセ 大根とごぼうの甘辛煮 法蓮草のおひたし おかず エネルギー 210kcal たんぱく質 16.1g 脂質 11.5g 炭水化物 9.6g ナトリウム 736mg 食塩相当量 1.9g エネルギー 623kcal たんぱく質 42.3g 脂質 29.7g 	乳麦 麦 麦 <u>ご飯セット 403kcal</u> 19.4g 12.0g 51.5g 737mg 1.9g ご飯セット 1202kcal 52.2g 31.2g	◎グレープフルー ★ごはん120g 豚肉と野菜のトマト炒 ぜんまいとミンチの煮 麩の野菜あんかけ エネルギー 221kc たんぱく質 15.0 脂質 10.2 炭水化物 17.1 ナトリウム 708m 食塩相当量 1.8g エネルギー 637kc たんぱく質 39.7 脂質 31.3	が 刺 表 ま ま ま は は は は は は は は は は は は は	◎キウイフルー ★ごはん120g ホッケの酒粕炉 人参がかいの生ま 若芽としらすのま エネルギー 22 たんぱく質 版水化りウム 食塩相当量 エネルギー 63 たんぱく質 にんぱく にんな にんな にんな にんな にんな にんな にんな にんな	焼 麦	◎バナナ90g ★ごはん120g 鶏肉マスタード 人参グラッセ ブロッコリーのペペロンラ 三色野菜ナムル おか エネルギー 216k たんぱく質 12. 脂質 13. 炭水化物 12. ナトリウム 728 食塩相当量 1.9 エネルギー 619k たんぱく質 42. 脂質 32.	乳麦 卵乳麦 麦 「一」「一」「一」「一」「一」「一」「一」「一」「一」「一」「一」「一」「一」「	 ◎キウイフリ ★ごはん120 白身魚のちがん切干とと人参の エネルばく 上たん質 エネルギー たんばく 脂炭 トリカ当量 エネルばく 脂質 	g きのこあん んも煮 ハリハリ おかず 183kcal 14.3g 9.7g 8.4g 584mg 1.5g おかず 616kcal	麦 麦 麦 麦 376kcal 17. 6g 10. 2g 50. 3g 585mg 1. 5g ご飯セット 1195kcal 50. 5g 33. 9g	
回 夕食 合計	 ◎りんご150g ★ごはん120g 鶏の柚子胡椒焼 人参グラッセ 大根とごぼうの甘辛煮 法蓮草のおひたし おかず エネルギー 210kcal たんぱく質 16.1g 脂質 11.5g 炭水化物 9.6g ナトリウム 736mg 食塩相当量 1.9g おかず エネルギー 623kcal たんぱく質 42.3g 脂質 29.7g 炭水化物 44.6g 	乳麦 麦 麦 <u>ご飯セット 403kcal</u> 19.4g 12.0g 51.5g 737mg 1.9g 1.9g 2.0gとでりト 1202kcal 52.2g 31.2g 170.3g	◎グレープフルー ★ごはん120g 豚肉と野菜のトマト炒 ぜんまいとミンチの煮 麩の野菜あんかけ エネルギー 221kc たんぱく質 15.0 脂質 10.2 炭水化物 17.1 ナトリウム 708m 食塩相当量 1.8g エネルギー 637kc たんぱく質 39.7 脂質 31.3 炭水化物 50.1	が 判表 表 ま 10.7g 1	●キウイフルー ★ごはん120g ホッケのきんぴゅう 大きないの生き 若芽としらすのお エネルギー 22 たんぱく質 炭水化物 1 まは相当量 まました。 まは相当量 ままた。 たんぱく質 1 たんぱく質 3 たんぱく質 3 たんぱく質 3 たんぱく質 3 たんぱく質 3 たんぱく質 3 たんぱく質 3 たんぱく質 3 たんぱく質 4	焼 麦	◎バナナ90g ★ごはん120g 鶏肉マスタード 人参グラッセ ブロッコリーのペペロンラ 三色野菜ナムル おか エネルギー 216k たんぱく質 12. 脂質 13. 炭水化物 12. ナトリウム 728 食塩相当量 1.9 エネルギー 619k たんぱく質 42. 脂質 32. 炭水化物 40.	乳麦 卵乳麦 麦 「一」「飯セット (cal 409kcal 7g 16.0g 2g 13.7g 2g 54.1g mg 729mg 9g 1.9g 「一」「飯セット (cal 1198kcal 5g 52.4g 2g 33.7g 0g 165.7g	 ◎キウイフリ ★ごはん120 白身魚のちがん切 エネルばく 上たん質 ボルボー たり たん質 ボルボー たん質 ボルボー たん質 ボルボー は、水・物 	まかず 183kcal 14.3g 9.7g 8.4g 1.5g 584mg 1.5g 616kcal 40.6g 32.4g	麦 麦 麦 麦 376kcal 17. 6g 10. 2g 50. 3g 585mg 1. 5g ご飯セット 1195kcal 50. 5g 33. 9g 164. 9g	
	 ◎りんご150g ★ごはん120g 鶏の柚子胡椒焼 人参グラッセ 大根とごぼうの甘辛煮 法蓮草のおひたし おかず エネルギー 210kcal たんぱく質 16.1g 脂質 11.5g 炭水化物 9.6g ナトリウム 736mg 食塩相当量 1.9g おかず エネルギー 623kcal たんぱく質 42.3g 脂質 29.7g 炭水化物 44.6g 	三 表 表 を を を を を を を を を で を を を を で を を で を を で を で を で を で を で で で で で で で で で で で で で	◎グレープフルー ★ごはん120g 豚肉と野菜のトマト炒 ぜんまいとミンチの煮 麩の野菜あんかけ エネルギー 221kc たんぱく質 15.0 脂質 10.2 炭水化物 17.1 ナトリウム 708m 食塩相当量 1.8g エネルギー 637kc たんぱく質 39.7 脂質 31.3	が 刺 表 ま ま ま ま は は は は は は は は は は は は は	●キウイフルー ★ごはん120g ホッケのきんぴゅう 大きないの生き 若芽としらすのお エネルギー 22 たんぱく質 炭水化物 1 ナトリウム 2 たんぱく質 3 ボルギー 63 大たんぱく質 3 たんぱく質 3 ボルギー 63 たんぱく質 3 ボルギー 22 たんぱく質 3 ボルギー 63 たんぱく質 3 ボルギー 22 たんぱく質 3 ボルギー 63 たんぱく質 3 ボートリウム 2	焼 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦	◎バナナ90g ★ごはん120g 鶏肉マスタード 人参グラッセ ブロッコリーのペペロンラ 三色野菜ナムル おか エネルギー 216k たんぱく質 12. 脂質 13. 炭水化物 12. ナトリウム 728 食塩相当量 1.9 エネルギー 619k たんぱく質 42. 脂質 32.	乳麦 卵乳麦 麦 「一」「一」「一」「一」「一」「一」「一」「一」「一」「一」「一」「一」「一」「	 ◎キウイフリ ★ごはん120 白身魚の和風きのちがん切干と人参の エネルポートの質水化物 大塩相当量 エネルボーたんぱく質 炭水化物 	まかず 183kcal 14.3g 9.7g 8.4g 1.5g 616kcal 40.6g 32.4g 39.2g	麦 麦 麦 麦 376kcal 17. 6g 10. 2g 50. 3g 585mg 1. 5g ご飯セット 1195kcal 50. 5g 33. 9g	
III 夕食 合計	 ◎りんご150g ★ごはん120g 鶏の柚子胡椒焼 人参グラッセ 大根とごぼうの甘辛煮 法蓮草のおひたし おかず エネルギー 210kcal たんぱく質 16.1g 脂質 9.6g ナトリウム 736mg 食塩相当量 1.9g エネルギー 623kcal たんぱく質 42.3g 脂質 29.7g 炭水化物 44.6g ナトリウム 2211mg 食塩相当量 5.7g エネルギー 830kcal 	乳麦 麦 麦 <u>- で飯セット 403kcal</u> 19.4g 12.0g 51.5g 737mg 1.9g - で飯セット 1202kcal 52.2g 31.2g 170.3g 2214mg 5.7g	◎グレープフルー ★ごはん120g 豚肉と野菜のトマト炒 ぜんまいとミンチの煮 麩の野菜あんかけ エネルギー 221kc たんぱく質 15.0 脂質 10.2 炭水化物 17.1 ナトリウム 708m 食塩相当量 1.8g エネルギー 637kc たんぱく質 39.7 脂質 31.3 炭水化物 50.1 ナトリウム 2152n 食塩相当量 5.5g	が 刺 表 表 ま ま ま は は は は は は は は は は は は は	◎キウイフルー ★ごはん120g ホッケのきんびゅう 大かりの生き 若芽としらすのま エネルギー 22 たんぱく質 版水化ウム 食塩相当量 まればく質 にがしている。 なはずしている。 ないだしている。 はないが、できないが、できないが、できないが、できないが、できないが、できないが、できないが、できないが、できないでは、できないできないでは、できないでは、できないでは、できないできないでは、できないでは、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	焼 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦	◎バナナ90g ★ごはん120g 鶏肉マスタード 人参グラッセ ブロッコリーのペペロンラ 三色野菜ナムル おか エネルギー 216k たんぱく質 12. 脂質 13. 炭水化物 12. ナトリウム 728 食塩相当量 1.9 たんぱく質 42. 脂質 32. 炭水化物 40. ナトリウム 2074 食塩相当量 5.4	乳麦 卵乳麦 麦 「一」「一」「一」「一」「一」「一」「一」「一」「一」「一」「一」「一」「一」「	 ◎キウイスクランクランクランクランクランクランクランクランクランクランクランクランクランク	まかず 183kcal 14.3g 9.7g 8.4g 584mg 1.5g 616kcal 40.6g 32.4g 39.2g 2049mg	麦 麦 麦 麦 376kcal 17. 6g 10. 2g 50. 3g 585mg 1. 5g ご飯セット 1195kcal 50. 5g 33. 9g 164. 9g 2052mg 5. 2g	
III 夕食 合計	 ●りんご150g ★ごはん120g 鶏の柚子胡椒焼 人参グラッセ 大根とごぼうの甘辛煮 法蓮草のおひたし おかず エネルギー 210kcal たんぱく質 16.1g 脂質 11.5g 炭水化物 9.6g ナトリウム 736mg 食塩相当量 1.9g エネルギー 623kcal たんぱく質 42.3g 脂質 29.7g 炭水化物 44.6g ナトリウム 2211mg 食塩相当量 5.7g エネルギー 830kcal たんぱく質 48.4g 	三飯セット 403kcal 19.4g 12.0g 51.5g 737mg 1.9g 1.9g 1.9g 1.202kcal 52.2g 31.2g 170.3g 2214mg 5.7g 1409kcal 58.3g	◎グレープフルー ★ごはん120g 豚肉と野菜のトマト炒 ぜんまいとミンチの煮 麩の野菜あんかけ ************************************	が 対 表 表 ま ま ま は は は は は は は は は は は は は	 ○キウイフルー ★ごはん120g ホッのきんびきんのからいの生き 若芽としらすのままます。 エネルギー 22たんぱく質 版水化ウム 食塩ルギー 63 成水化物 5 たんぱく質 成水化物 5 たんぱく質 大トリウム 2 食塩ルギー 63 たんぱく質 エネルギー 83 たんぱく質 たんぱく質 	焼 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦	◎バナナ90g ★ごはん120g 鶏肉マスタード 人参グラッセ ブロッコリーのペペロンラ 三色野菜ナムル おか エネルギー 216k たんぱく質 12. 脂質 13. 炭水化物 12. ナトリウム 728 食塩相当量 1. エネルギー 619k たんぱく質 42. 脂質 32. 炭水化物 40. ナトリウム 2074 食塩相当量 5. エネルギー 817k たんぱく質 49.	乳麦 卵乳麦 麦 「一」「一」「一」「一」「一」「一」「一」「一」「一」「一」「一」「一」「一」「	 ◎キウム 120 由身とと人 エたん質 ルポく エネルばく エネルばく エネルばく 上方 上方	はかず 183kcal 14.3g 9.7g 8.4g 1.5g 1.5g 616kcal 40.6g 32.4g 39.2g 2049mg 5.2g 817kcal 48.0g	麦 麦 麦 麦 376kcal 17. 6g 10. 2g 50. 3g 585mg 1. 5g 195kcal 50. 5g 33. 9g 164. 9g 2052mg 5. 2g 1396kcal	
	 ●りんご150g ★ごはん120g 鶏の柚子胡椒焼 人参グラッセ 大根とごぼうの甘辛煮 法蓮草のおひたし おかず エネルギー 210kcal たんぱく質 16.1g 脂質 9.6g ナトリウム 736mg 食塩相当量 1.9g エネルギー 623kcal たんぱく質 42.3g 脂質 29.7g 炭水化物 44.6g ナトリウム 2211mg 食塩相当量 5.7g エネルギー 830kcal たんぱく質 48.4g エネルギー 830kcal たんぱく質 48.4g 脂質 36.8g 	三飯セット 403kcal 19.4g 12.0g 51.5g 737mg 1.9g 1.9g 1.9g 1.02kcal 52.2g 31.2g 170.3g 2214mg 5.7g 1409kcal 58.3g 38.3g	◎グレープフルー ★ごはん120g 豚肉と野菜のトマト炒 ぜんまいとミンチの煮 麩の野菜あんかけ エネルギー 221kc たんぱく質 15.0 脂質 10.2 炭水化物 17.1 ナトリウム 708m 食塩相当量 1.8g エネルギー 637kc たんぱく質 39.7 脂質 31.3 炭水化物 50.1 ナトリウム 2152n 食塩相当量 5.5g エネルギー 834kc たんぱく質 47.4 脂質 38.3	が 対 表 表 ま ま ま は は は は は は は は は は は は は	● キウイフルー ★ごはん120g ホッのきんびゅうからの生き 若芽としらすのお エネルばく質 炭水・リウ当量 エネルばく質 炭水・リウ当量 エネルばく質 大に質 大に質 大に質 大に変 大に質 大に変 大に変 大に変 大に変 大に変 大に変 大に変 大に変	焼 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦	◎バナナ90g ★ごはん120g 鶏肉マスタード 人参グラッセ ブロッコリーのペペロンラ 三色野菜ナムル おか エネルギー 216k たんぱく質 12. 脂質 13. 炭水化物 12. ナトリウム 728 食塩相当量 1. 「たんぱく質 42. 脂質 32. 炭水化物 40. ナトリウム 207/食塩相当量 5. エネルギー 817k たんぱく質 49. 脂質 39.	乳麦 卵乳麦 麦 パず ご飯セット (cal 409kcal 7g 16.0g 2g 13.7g 2g 54.1g mg 729mg 9g 1.9g パず ご飯セット (cal 1198kcal 5g 52.4g 2g 33.7g 0g 165.7g 4mg 2077mg 3g 5.3g (cal 1396kcal 4g 59.3g 2g 40.7g	 ◎キウイフリ ★ごはん120 白身とく人 エネルばく 上方塩 ルポく 大り 上本ん質 ボースの 大り 上本ん質 ボースの 大り 上本ん質 ボースの 大り 大	はかず 183kcal 14.3g 9.7g 8.4g 1.5g 1.5g 616kcal 40.6g 32.4g 39.2g 2049mg 5.2g 817kcal 48.0g 39.4g	麦 麦 麦 麦 376kcal 17. 6g 10. 2g 50. 3g 585mg 1. 5g 1195kcal 50. 5g 33. 9g 164. 9g 2052mg 5. 2g 1396kcal 57. 9g 40. 9g	
回 夕食 合計 合計 間食	●りんご150g ★ごはん120g 鶏の柚子胡椒焼 人参グラッセ 大根とごぼうの甘辛煮 法蓮草のおひたし おかず エネルギー 210kcal たんぱく質 16.1g 脂質 11.5g 炭水化物 9.6g ナトリウム 736mg 食塩相当量 1.9g エネルギー 623kcal たんぱく質 42.3g 脂質 29.7g 炭水化物 44.6g ナトリウム 2211mg 食塩相当量 5.7g エネルギー 830kcal たんぱく質 48.4g 脂質 36.8g 炭水化物 76.5g	三飯セット 403kcal 19.4g 12.0g 51.5g 737mg 1.9g こ飯セット 1202kcal 52.2g 31.2g 170.3g 2214mg 5.7g 1409kcal 58.3g 38.3g 202.2g	◎グレープフルー ★ごはん120g 豚肉と野菜のトマト炒 ぜんまいとミンチの煮 麩の野菜あんかけ まの野菜あんかけ たんぱく質 15.0 脂質 10.2 炭水化物 17.1 ナトリウム 708m 食塩相当量 1.8g おかっ エネルギー 637kc たんぱく質 39.7 脂質 31.3 炭水化物 50.1 ナトリウム 2152n 食塩相当量 5.5g エネルギー 834kc たんぱく質 47.4 脂質 38.3 炭水化物 77.9	表 表 表 表 表 表 表 表 点 点 点 点 点 点 点 点 点 点 点 点	 ○キウイフルー ★ごはん120g ホッのきんのきののを見る ボックのとしたのをいますのまます。 エネルばく 版水・リウ当量 エネルばく たん質 ボック当量 エネルばく たん質 ボック ないますのまます。 大を塩イン・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	焼 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦	◎バナナ90g ★ごはん120g 鶏肉マスタード 人参グラッセ ブロッコリーのペペロンラ 三色野菜ナムル おか エネルギー 216k たんぱく質 12. 脂質 13. 炭水化物 12. ナトリウム 728 食塩相当量 1. 「たんぱく質 42. 脂質 32. 炭水化物 40. ナトリウム 207・食塩相当量 5. エネルギー 817k たんぱく質 49. 脂質 39. 炭水化物 68.	乳麦 卵乳麦 麦 「一」「一」「一」「一」「一」「一」「一」「一」「一」「一」「一」「一」「一」「	 ◎キウム 120 ★ 120 由 120 由 120 由 120 由 120 由 120 上 120	おかず 183kcal 14.3g 9.7g 8.4g 1.5g 1.5g 616kcal 40.6g 32.4g 39.2g 2049mg 5.2g 817kcal 48.0g 39.4g 68.1g	麦 麦 麦 麦 麦 376kcal 17. 6g 10. 2g 50. 3g 585mg 1. 5g 1195kcal 50. 5g 33. 9g 164. 9g 2052mg 5. 2g 1396kcal 57. 9g 40. 9g 193. 8g	
回 夕食 合計 合計 間食込	●りんご150g ★ごはん120g 鶏の柚子胡椒焼 人参グラッセ 大根とごぼうの甘辛煮 法蓮草のおひたし おかず エネルギー 210kcal たんぱく質 16.1g 脂質 11.5g 炭水化物 9.6g ナトリウム 736mg 食塩相当量 1.9g エネルギー 623kcal たんぱく質 42.3g 脂質 29.7g 炭水化物 44.6g ナトリウム 2211mg 食塩相当量 5.7g エネルギー 830kcal たんぱく質 48.4g 脂質 36.8g 炭水化物 76.5g ナトリウム 2285mg	三飯セット 403kcal 19.4g 12.0g 51.5g 737mg 1.9g こ飯セット 1202kcal 52.2g 31.2g 170.3g 2214mg 5.7g 1409kcal 58.3g 38.3g 202.2g 2288mg	◎グレープフルー ★ごはん120g 豚肉と野菜のトマト炒ぜんまいとミンチの煮 麩の野菜あんかけ ボネルギー 221kc たんぱく質 15.0 脂質 10.2 炭水化物 17.1 ナトリウム 708m 食塩相当量 1.8g エネルギー 637kc たんぱく質 39.7 脂質 31.3 炭水化物 50.1 ナトリウム 2152n 食塩相当量 5.5g エネルギー 834kc たんぱく質 47.4 脂質 38.3 炭水化物 77.9 ナトリウム 2228m	表 表 表 表 表 表 表 表 10.7g 59.0g 709mg 1.8g 1216kcal 32.8g 175.8g 2155mg 5.5g 1413kcal 57.3g 39.8g 203.6g 2231mg	 ○キウイフルー ★ごはん120g ホッかのものを見る ボッかのとりますのまます。 エネルばく質 炭水リウム量 エネルばく質 ボック当量 エネルばく質 ボック当量 エネルばく質 ボッカムを 大り当量 エネルばく質 ボッカムを 大り当量 エネルばく質 ボッカムを 大り当 ボッカムを 大り当 ボッカムを 大り当 ボッカムを ボッカンを 	焼 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦	◎バナナ90g ★ごはん120g 鶏肉マスタード 人参グラッセ ブロッコリーのペペロンラ 三色野菜ナムル おか エネルギー 216k たんぱく質 12. 脂質 13. 炭水化物 12. ナトリウム 728 食塩相当量 1. エネルギー 619k たんぱく質 42. 脂質 32. 炭水化物 40. ナトリウム 207 食塩相当量 5. エネルギー 817k たんぱく質 49. 脂質 39. 炭水化物 68. ナトリウム 2146	乳麦 卵乳麦 麦 「一」「一」「一」「一」「一」「一」「一」「一」「一」「一」「一」「一」「一」「	 ◎キウはん120 ★ 自身とこれのちゅう エカルはのちゅう エカルはのちゅう エカルばく エネル質 ルルはり エネルで エネルで	おかず 183kcal 14.3g 9.7g 8.4g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 2049mg 5.2g 817kcal 48.0g 39.4g 68.1g 2126mg	麦 麦 麦 麦 麦 376kcal 17. 6g 10. 2g 50. 3g 585mg 1. 5g 1195kcal 50. 5g 33. 9g 164. 9g 2052mg 5. 2g 1396kcal 57. 9g 40. 9g 193. 8g 2129mg	
回 夕食 合計 合計 間食込)	●りんご150g ★ごはん120g 鶏の柚子胡椒焼 人参グラッセ 大根とごぼうの甘辛煮 法蓮草のおひたし おかず エネルギー 210kcal たんぱく質 16.1g 脂質 11.5g 炭水化物 9.6g ナトリウム 736mg 食塩相当量 1.9g エネルギー 623kcal たんぱく質 42.3g 脂質 29.7g 炭水化物 44.6g ナトリウム 2211mg 食塩相当量 5.7g エネルギー 830kcal たんぱく質 48.4g 脂質 36.8g 炭水化物 76.5g	三 表 表 表 を を を を を を を で を で を で を で を で を で で で で で で で で で で で で で	◎グレープフルー ★ごはん120g 豚肉と野菜のトマト炒 ぜんまいとミンチの煮 麩の野菜あんかけ まの野菜あんかけ たんぱく質 15.0 脂質 10.2 炭水化物 17.1 ナトリウム 708m 食塩相当量 1.8g エネルギー 637kc たんぱく質 39.7 脂質 31.3 炭水化物 50.1 ナトリウム 2152n 食塩相当量 5.5g エネルギー 834kc たんぱく質 47.4 脂質 38.3 炭水化物 77.9 ナトリウム 2228m	表 表 表 表 表 表 表 表 10.7g 59.0g 709mg 1.8g 1216kcal 32.8g 175.8g 2155mg 5.5g 1413kcal 57.3g 39.8g 203.6g 2231mg	 ○キウイフルー ★ごはん120g ホッかのものを見る ボッかのとりますのまます。 エネルばく質 炭水リウム量 エネルばく質 ボック当量 エネルばく質 ボック当量 エネルばく質 ボッカムを 大り当量 エネルばく質 ボッカムを 大り当量 エネルばく質 ボッカムを 大り当 ボッカムを 大り当 ボッカムを 大り当 ボッカムを ボッカンを 	焼 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦	◎バナナ90g ★ごはん120g 鶏肉マスタード 人参グラッセ ブロッコリーのペペロンラ 三色野菜ナムル おか エネルギー 216k たんぱく質 12. 脂質 13. 炭水化物 12. ナトリウム 728 食塩相当量 1. 「たんぱく質 42. 脂質 32. 炭水化物 40. ナトリウム 207・食塩相当量 5. エネルギー 817k たんぱく質 49. 脂質 39. 炭水化物 68.	乳麦 卵乳麦 麦 「一」「飯セット (cal 409kcal 7g 16.0g 2g 13.7g 2g 54.1g mg 729mg 9g 1.9g 「一」「飯セット (cal 1198kcal 5g 52.4g 2g 33.7g 0g 165.7g 4mg 2077mg 3g 5.3g (cal 1396kcal 4g 59.3g 2g 40.7g 9g 194.6g 8mg 2151mg 5g 5.5g	 ◎キウはん120 ●ようはん120 自ひり切り エたはりまとと エたい質 ボリ相 エスん質 ボトリ相 エスん質 ボトリ相 エスん質 ボトリ相 エスん質 ボトリ相 エスん質 ボトリ相 エストリカー 食 エストリカー は カー は は カー は 	おかず 183kcal 14.3g 9.7g 8.4g 1.5g 1.5g 616kcal 40.6g 32.4g 39.2g 2049mg 5.2g 817kcal 48.0g 39.4g 68.1g 2126mg 5.4g	表表表表 ご飯セット 376kca 17.6g 10.2g 50.3g 585mg 1.5g 195kca 50.5g 33.9g 164.9g 2052mg 5.2g 1396kca 57.9g 40.9g 193.8g 2129mg 5.4g	

※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。

※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召上がりください。

※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。 ※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

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

お食事の作り方



ご利用日までは冷蔵庫で保管 してください。

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



一 このマークが目印 -

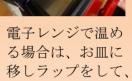


温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



湯せんは鍋に水を張り 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℃)



冷たく召上がる メニューはそのまま 開封して盛付けます。



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

ワンポイントアドバイス

- ●湯煎はグラグラ煮込まないでください。
- ●簡単な付け合わせを付けますと、より きれいに盛付ける事が出来ます。



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

大阪いずみ市民生活協同組合

0120-056-777

(たんぱく40g調整食) 週間献立表

	11月	17日()	月)	11,5	18日(火	火)	11月19日(水)			11,5	20日(7	k)	11月	金)	
	品名		アレルゲン	品		アレルゲン			アレルゲン	_		アレルゲン	品名	ጀ	アレルゲン
	★ごはん150			★ごはん15		, , , , , ,	★ごはん15			★ごはん15		, , , , ,	★ごはん150		
	オムレツ	76	卵麦	肉団子の玉		卵乳麦	寄せ豆腐の		郁 妻	鶏肉のデミグ		到妻	豆腐のツナ		妻
	和風あんから	めソース		きんぴら	10 6 00/0	麦	里芋のおろし			豚挽き肉と切干	大根の煮物	主	スイートパ		~
	コンニャクの			キャベツのピリ	辛マヨネーズ		パインキャロ		~	ポテトビーン			高菜と大根の		 麦
	さっぱりポテ					312 00 13	' ' ' ' '			,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	,,,	31-2		~ /m N)	~
	C 316 77117	1)))	211												
+-	Г	おかず	ご飯セット	İ	おかず	ご飯セット	1	おかず	ご飯セット	1	おかず	ご飯セット	1 г	おかず	ご飯セット
朝	エネルギー	266kca1		エネルギー			エネルギー	232kcal		エネルギー	244kcal		エネルギー	261kcal	
食	たんぱく質	7. 6g	11. 7g	たんぱく質			たんぱく質	5. 4g	9. 5g	たんぱく質	9. 6g	13. 7g	たんぱく質	7. 4g	11. 5g
	12.70 to \ Q	14. 8g	15. 4g	<u>尼/018 、夏</u> 脂質	15. 4g		<u>尼花版、页</u> 脂質	11. 3g	11. 9g	<u>たんぱく女</u> 脂質	14. 8g	15. 4g	脂質	10. 5g	11. 1g
	炭水化物	25. 2g	78. 0g	炭水化物	22. 4g		炭水化物	26. 2g		炭水化物	17. 7g	70. 5g	炭水化物	34. 0g	86. 8g
	ナトリウム	618mg	619mg	ナトリウム			ナトリウム	704mg	705mg	ナトリウム	587mg	588mg	ナトリウム	309mg	310mg
	カリウム	337mg	398mg	カリウム	388mg		カリウム	369mg		カリウム	370mg	431mg	カリウム	484mg	545mg
	リン	127mg		リン <u>ーニー</u>	115mg	180mg	リン 	75mg		<u> ガン </u>	121mg	186mg	<u> </u>	131mg	196mg
	食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量		1. 5g	食塩相当量		0. 8g
	★ごはん150			★ごはん15			★ごはん15			★ごはん15			★ごはん150		V. V.
	まぐろカツ	J	麦	ハッシュドポ	-	乳	マーボなす		麦落	鯖の竜田揚	_	麦	チキンピカ		卵麦
	うま塩キャイ	ベツ	麦か	かぶのさっぱ		麦	揚げじゃがの煮			ふきのきん		麦	トマトソー		~
	じゃが芋とほうれん			マセドニア			オクラと卵のあ	あっさり和え	M 麦	春雨と鶏肉		麦	牛肉とひじき		麦
	揚げナスのめ		· ~	` = ' = '	-,,,	212		, , , , , , , ,	171-72	大根の甘酢		~	マッシュサ		19 卵乳麦
	1931.7 7 1 1 1 2 2 3	7,0 15 1472	~							The state of the s	<i>1</i> ,		' ' ' - '	,	31-70-50
	Г	おかず	ご飯セット	İ	おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット	1 1	おかず	ご飯セット
昼	エネルギー	366kcal		エネルギー		625kcal	エネルギー	398kcal		エネルギー			エネルギー	377kcal	
食	たんぱく質	10. 1g		たんぱく質		14. 5g	たんぱく質	8. 3g		たんぱく質	13. 0g	17. 1g	たんぱく質	11. 7g	15. 8g
	<u> </u>	24. 1g	24. 7g	脂質	23. 7g		脂質	26. 1g	26. 7g	脂質	21. 9g	22. 5g	脂質	26. 6g	27. 2g
	炭水化物	28. 2g	81. 0g	炭水化物	30. 3g		炭水化物	34. 0g		炭水化物	23. 7g	76. 5g	炭水化物	20. 2g	73. 0g
	ナトリウム	562mg	563mg	ナトリウム			ナトリウム	830mg		ナトリウム	622mg	623mg	ナトリウム	706mg	707mg
	カリウム	458mg	519mg	カリウム	512mg		カリウム	672mg		カリウム	399mg	460mg	カリウム	507mg	568mg
	リン	140mg		リン	144mg	209mg	リン	138mg		リン	155mg	220mg	ガシー	138mg	203mg
	食塩相当量	1. 4g		食塩相当量			食塩相当量	2. 1g	2. 1g	食塩相当量	1. 6g	1.6g	食塩相当量	1. 8g	1. 8g
間食	◎黄桃(缶)	75g		◎みかん(台	L) 75g		◎パイナッ	プル(左)	75g	○黄桃(缶)	75~		◎みかん(缶	i) 75g	
		, 05		@07/3/70 (p	4/ /08		\bigcirc	ノル(山)	/ Jg		75g		₩かかん(¤	1) /DB	
	★ごはん150			★ごはん15			★ごはん15		/og	● <u>乗桃(田)</u> ★ ごはん15			<u>● みがん(正</u> ★ごはん15(l
)g	乳麦		0g	乳麦		0g	75g		0g	卵乳麦		0g	麦
	★ごはん150 チキンクリー』 ウィンナーときの)g ムシチュー		★ごはん15	0g	乳麦	★ごはん15	0g		★ごはん15	Og り野菜のポトフ	卵乳麦 麦	★ごはん15 0	0g ケ	麦 乳麦
	★ごはん150 チキンクリー)g ムシチュー		★ごはん15 牛肉と厚揚!	0g fの甘辛煮		★ごはん15 ブリの塩焼 人参シャト かぼちゃの	0g ー ゴマ煮	麦麦	★ごはん15 ロールキャベッと彩	0g ^{り野菜のポトフ} 土佐煮		★ごはん150 野菜コロック チンゲン菜 人参とさつま	Og ケ ソテー 場げの金平	乳麦 卵麦
	★ごはん150 チキンクリー』 ウィンナーときの)g ムシチュー Dこの炒め物		★ごはん15 牛肉と厚揚(小倉金時	0g fの甘辛煮		★ごはん15 ブリの塩焼 人参シャト	0g ー ゴマ煮	麦麦	★ごはん15 ロールキャベッと彩 れんこんの	0g ^{り野菜のポトフ} 土佐煮	麦	★ごはん150 野菜コロッ チンゲン菜	Og ケ ソテー 場げの金平	乳麦 卵麦
	★ごはん150 チキンクリー』 ゥィンナーときの 野菜サラダ)g ムシチュー Dこの炒め物	乳麦麦	★ごはん15 牛肉と厚揚(小倉金時	0g fの甘辛煮 のサラダ	卵	★ごはん15 ブリの塩焼 人参シャト かぼちゃの	Og ー ゴマ煮 ーサラダ	麦麦卵乳麦	★ごはん15 ロールキャベッと彩 れんこんの	Og ^{り野菜のポトフ} 土佐煮 ラダ	麦 卵麦	★ごはん150 野菜コロック チンゲン菜 人参とさつま	Og ケ ソテー 場げの金平	乳麦 卵麦 卵麦
A	★ごはん150 チキンクリー』 ウインナーときの 野菜サラダ ドレッシング)g ムシチュー Dこの炒め物	乳麦麦 ご飯セット	★ごはん15 牛肉と厚揚! 小倉金時 春雨とツナ	0g fの甘辛煮 のサラダ おかず	卵ご飯セット	★ごはん15 ブリの塩焼 人参シャト かぼちゃの コールスロ	Og ー ゴマ煮 ーサラダ おかず	麦麦卵乳麦の変化を	★ごはん15 ロールキャベッと彩 れんこんの マカロニサ	Og ^{リ野菜のポトフ} 土佐煮 ラダ おかず	麦卵麦 ご飯セット	★ごはん150 野菜コロッグ チンゲン菜 人参とさつまま ごぼうのおかか	Og ケ ソテー 場げの金平 ハマョサラダ おかず	乳麦 卵麦 卵麦 ご飯セット
夕食	★ごはん150 チキンクリー』 ウィンナーときの 野菜サラダ ドレッシング)g ムシチュー かこの炒め物 「(小袋)	乳麦 麦 ご飯セット 579kcal	★ごはん15 牛肉と厚揚(小倉金時 春雨とツナ	0g fの甘辛煮 のサラダ おかず 332kcal	卵 <u>ご飯セット</u> 575kcal	★ごはん15 ブリの塩焼 人参シャト かぼちゃの コールスロ エネルギー	0g ゴマ煮 ーサラダ おかず 364kcal	麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 607kcal	★ごはん15 ロールキャベッと彩 れんこんの マカロニサ エネルギー	0g ^{り野菜のポトフ} 土佐煮 ラダ おかず 367kcal	麦 卵麦 ご飯セット 610kcal	★ごはん150 野菜コロッ・ チンゲン菜 人参とさつまま ごぼうのおかか	Og ケ ソテー 場げの金平 \マヨサラダ	乳麦 卵麦 卵麦 ご飯セット 578kcal
夕食	★ごはん150 チキンクリー』 ウィンナーときの 野菜サラダ ドレッシング エネルギー たんぱく質	Og ムシチュー かこの炒め物 「(小袋) おかず 336kcal 11.3g	乳麦 麦 ご飯セット 579kcal 15.4g	★ごはん15 牛肉と厚揚(小倉金時 春雨とツナ エネルギー たんぱく質	0g fの甘辛煮 のサラダ おかず 332kcal 7.6g	卵 ご飯セット 575kcal 11.7g	★ごはん15 ブリの塩焼 人参シャト かぼちゃの コールスロ エネルギー たんぱく質	0g ー ゴマ煮 ーサラダ おかず 364kcal 13.7g	麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 607kcal 17.8g	★ごはん15 ロールキャベッと彩 れんこんの マカロニサ エネルギー たんぱく質	0g リ野菜のポトフ 土 佐 煮 ラ ダ おかず 367kcal 6.9g	麦 卵麦 ご飯セット 610kcal 11.0g	★ごはん150 野菜コロッ・ チンゲン菜 人参とさつます ごぼうのおかか エネルギー たんぱく質	0g ケ ソテー 場げの金平 マョサラダ おかず 335kcal 7.0g	乳麦 卵麦 ア で飯セット 578kcal 11.1g
夕食	★ごはん150 チキンクリール ウィンナーときの 野菜サラダ ドレッシング エネルギー たんぱく質 脂質	Og ムシチュー かこの炒め物 「(小袋) おかず 336kcal 11.3g 20.1g	乳麦 麦 ご飯セット 579kcal 15.4g 20.7g	★ごはん15 牛肉と厚揚(小倉金時 春雨とツナ エネルギー たんぱく 脂質	0g ずの甘辛煮 のサラダ <u>おかず</u> 332kcal 7.6g 19.0g	卵 ご飯セット 575kcal 11.7g 19.6g	★ごはん15 ブリの塩焼 人参シャの コールス エネルギー たんぱく 脂質	0g ー ゴマ煮 ーサラダ <u>おかず 364kcal 13.7g</u> 20.6g	麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 607kcal 17.8g 21.2g	★ごはん15 ロールキャベッと家 れんこんの マカロニサ エネルギー たんぱく質 脂質	Og リ野菜のボトフ 土佐煮 ラダ おかず 367kcal 6.9g 21.4g	麦 卵麦 ご飯セット 610kcal 11.0g 22.0g	★ごはん150 野菜コロッ・ チンゲン菜 人参とさつます ごぼうのおかか エネルギー たんぱく質 脂質	0g ケ ソテー 場げの金平 マョサラダ おかず 335kcal 7.0g 21.6g	乳麦 卵麦 卵麦 ご飯セット 578kcal 11.1g 22.2g
夕食	★ごはん150 チキンクリール ウィンナーときの 野菜サラダ ドレッシング エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	Og ムシチュー ウこの炒め物 「 (小袋) おかず 336kcal 11.3g 20.1g 28.2g	乳麦 麦 ご飯セット 579kcal 15.4g 20.7g 81.0g	★ごはん15 牛肉と厚揚(小倉金サ 春雨とツナ エネルギー たんぱく 脂質 炭水化物	0g fの甘辛煮 のサラダ おかず 332kcal 7.6g 19.0g 30.2g	卵 ご飯セット 575kcal 11.7g 19.6g 83.0g	★ごはん15 ブリのまたの 人がぼちゃの コール・ボー エネルばく 上 たん質 炭水化物	0g - ゴマ煮 ーサラダ おかず 364kcal 13.7g 20.6g 30.6g	麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 607kcal 17.8g 21.2g 83.4g	★ごはん15 ロールキャベッと れんこんの マカロニサ エネルギー たんぱく質 脱水化物	Og リ野菜のポトフ 土佐煮 ラダ おかず 367kcal 6.9g 21.4g 36.2g	麦 卵麦 ご飯セット 610kcal 11.0g 22.0g 89.0g	★ごはん150 野菜コロッチングでは 大参とさつます ごぼうのおかか エネルギー たんぱく質 脱水化物	0g ケ ソテー 場げの金平 マョサラダ 335kcal 7.0g 21.6g 29.1g	乳麦 卵麦 卵麦 ご飯セット 578kcal 11.1g 22.2g 81.9g
夕食	★ごはん150 チキンクリール ウィンナーときの 野菜サラダ ドレッシング エネルギー たんぱく質 炭水化物 ナトリウム	Og ムシチュー ウこの炒め物 「(小袋) おかず 336kcal 11.3g 20.1g 28.2g 769mg	乳麦 麦 ご飯セット 579kcal 15.4g 20.7g 81.0g 770mg	★ごはん15 牛肉食金と 小倉電と ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	0g ずの甘辛煮 のサラダ おかず 332kcal 7.6g 19.0g 30.2g 438mg	卵 ご飯セット 575kcal 11.7g 19.6g 83.0g 439mg	★ごはん15 ブリのまたの 大がぼちれたの エネルば 上たん質 大がした物 大がり	0g - ゴマ煮 ーサラダ <u>おかず</u> <u>364kcal</u> <u>13.7g</u> <u>20.6g</u> <u>30.6g</u> <u>596mg</u>	麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 607kcal 17.8g 21.2g 83.4g 597mg	★ごはん15 ロールキャベッと家 れんこんの マカロニサ エネルギー たんぱく質 版水化物 ナトリウム	Og リ野菜のボトフ 土佐煮 ラダ おかず 367kcal 6.9g 21.4g 36.2g 635mg	表 卵麦 ご飯セット 610kcal 11.0g 22.0g 89.0g 636mg	★ごはん150 野菜コロッ・ チンゲさつます ごぼうのおかか エネルギー たんぱく質 膨水化物 ナトリウム	0g ケ ソテー 場げの金平 マョサラダ 335kcal 7.0g 21.6g 29.1g 666mg	乳麦 卵麦 卵麦 ご飯セット 578kcal 11.1g 22.2g 81.9g 667mg
夕食	★ごはん150 チキンクリール ウィンナーときの 野菜サラダ ドレッシング エネルギー たん質 炭水化物 ナトリウム カリウム	Og ムシチュー ウこの炒め物 「(小袋) おかず 336kcal 11.3g 20.1g 28.2g 769mg 545mg	乳麦 麦 ご飯セット 579kcal 15.4g 20.7g 81.0g 770mg 606mg	★ごはん15 牛肉倉と 小倉を 本売を 本本に が 大たい 大下リウム	のサラダ がサラダ おかず 332kcal 7.6g 19.0g 30.2g 438mg 439mg	頭 ご飯セット 575kcal 11.7g 19.6g 83.0g 439mg 500mg	★ごはん15 ブリ参ぎちれ ルポッシャス エネん質 北サウム エキャリウム	0g - ゴマ煮 ーサラダ 364kcal 13.7g 20.6g 30.6g 596mg 694mg	麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 607kcal 17.8g 21.2g 83.4g 597mg 755mg	★ごはん15 ロールキャベッと れんここ マカロニサ エネルギー たんぱく 覧 水トリウム カリウム	Og リ野菜のボトフ 土佐煮 ラダ おかず 367kcal 6.9g 21.4g 36.2g 635mg 474mg	表 卵麦 ご飯セット 610kcal 11.0g 22.0g 89.0g 636mg 535mg	★ごはん150 野菜ンはカリッチンでは 大参とさおかか エネルばく 近水水 大が買水物 ナトリウム カリウム	0g ケ ソテー 場げの金平 マヨサラダ 335kcal 7.0g 21.6g 29.1g 666mg 472mg	乳麦 卵麦 卵麦 578kcal 11.1g 22.2g 81.9g 667mg 533mg
夕食	★ごはん150 チキンクリール ウィンナーときの 野ド エネル質 エネん質 水リウム カリン	Og ムシチュー ウこの炒め物 「(小袋) おかず 336kcal 11.3g 20.1g 28.2g 769mg 545mg 165mg	乳麦 麦 ご飯セット 579kcal 15.4g 20.7g 81.0g 770mg 606mg 230mg	★ごはの15 牛肉倉と金 ・小春雨と ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	0g ずの甘辛煮 のサラダ おかず 332kcal -7.6g -19.0g 30.2g 438mg 439mg 104mg	卵 ご飯セット 575kcal 11. 7g 19. 6g 83. 0g 439mg 500mg 169mg	★ごり ・	0g - ゴマ煮 ーサラダ おかず 364kcal 13.7g 20.6g 30.6g 596mg 694mg 133mg	麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 607kcal 17.8g 21.2g 83.4g 597mg 755mg 198mg	★ごはん15 ロールキャベッと家 れんこニサ エネルギー たんぱ 腹水・リウム カリウム リン	Og リ野菜のボトフ 土佐煮 ラダ 367kcal 6.9g 21.4g 36.2g 635mg 474mg	表 卵麦 ご飯セット 610kcal 11.0g 22.0g 89.0g 636mg 535mg 198mg	★ごはん150 野菜ンはカリッチをさっていますが チンクをはまりである。 エネルば、水リウム エカリウム カリン	0g ケ ソテー 場げの金平 マョサラダ 335kcal 7.0g 21.6g 29.1g 666mg 472mg	乳麦 卵麦 卵麦 ご飯セット 578kcal 11.1g 22.2g 81.9g 667mg 533mg 167mg
夕食	★ごはん150 チキンクリール ウィンナーときの 野菜サラダ ドレッシング エネルギー たん質 炭水化物 ナトリウム カリウム	Og ムシチュー カこの炒め物 「(小袋) おかず 336kcal 11.3g 20.1g 28.2g 769mg 545mg 165mg 2.0g	乳麦 麦 ご飯セット 579kcal 15.4g 20.7g 81.0g 770mg 606mg 230mg 2.0g	★ごはん15 牛肉倉と 小倉を 本売を 本本に が 大たい 大下リウム	0g ずの甘辛煮 のサラダ おかず 332kcal -7.6g -19.0g 30.2g 438mg 439mg 104mg 1.1g	所 ご飯セット 575kcal 11.7g 19.6g 83.0g 43.9mg 500mg 16.9mg	★ごけんかコ エた脂炭ナカリン はのシャャス ギく 物ウム 半く 物ウム 当	0g - ゴマ煮 -サラダ おかず 364kcal 13.7g 20.6g 30.6g 596mg 694mg 133mg 1.5g	麦 麦 野乳麦 ご飯セット 607kcal 17.8g 21.2g 83.4g 597mg 755mg 198mg 1.5g	★ごはん15 ロールキャベッと影 れんカロニヤ エネんぱく 質 大トリウム カリン 塩 サ サ カリン も は カリン も は カリン も は も カリン も も り も り も り も り も り り も り り り り り り	Og リ野菜のボトフ 土 佐 煮 ラ ダ おかず 367kcal 6.9g 21.4g 36.2g 635mg 474mg 133mg	麦 卵麦 ご飯セット 610kcal 11.0g 22.0g 89.0g 636mg 535mg 198mg 1.6g	★ごはん15(野菜ンはカリッチをきるののでは、 サールでは、 サーには、 サールでは、 サーには、 サールでは、 サールでは、 サールでは、 サールでは、 サールでは、 サールでは、 サールでは、 サールでは、 サールでは、 サールでは、 サールでは、 サーは、 サーは、 サーは、 サーは、 サーは、 サーは、 サーは、 サー	0g ケ ケソテー 場げの金平 マョサラダ 335kcal - 7. 0g - 29 1g 666mg 472mg 102mg 1. 7g	乳麦 卵麦 卵麦 ご飯セット 578kcal 11.1g 22.2g 81.9g 667mg 533mg 167mg 1.7g
夕食	★ごはん150 チキンケーときの 野ド マインナーときの 野ド エネルばく エネルばく質 北・レウム カリン 食塩相当量	のg ムシチュー カこの炒め物 「(小袋) おかず 336kcal 11.3g 20.1g 28.2g 769mg 545mg 165mg 2.0g	乳麦 麦 ご飯セット 579kcal 15. 4g 20. 7g 81. 0g 770mg 606mg 230mg 2. 0g	★ごはん15 牛肉食金り ・小倉をとッナ ・ エネルばく 変 ・ エネルばく 変 が が が が が が が が が が が が が	0g ずの甘辛煮 のサラダ おかず 332kcal -7.6g -19.0g -30.2g -438mg -439mg 104mg 1.1g おかず	頭 ご飯セット 575kcal 11.7g 19.6g 83.0g 439mg 500mg 169mg 1,1g	★ごはん15 ブリ参ぎボール ボール ボール ボール ボール ボール ボール ボール ボール ボール	0g - ゴマ煮 -サラダ おかず 364kcal 13.7g 20.6g 30.6g 596mg 694mg 133mg 1.5g おかず	麦 麦 野乳麦 ご飯セット 607kca1 17.8g 21.2g 83.4g 597mg 755mg 198mg 1.5g	★ごはん15 ロールキャベッと影 れんロニサ エネルばく 覧 大んば ボ・リウム リタ塩 は リカリン は は リカリン は は リカリン は は リカリン は は リカリン は は リカリン は は リカリン は は リカリン は は リカリン は リカリン は リカリン リカリン	Og リ野菜のボトフ 土佐煮 ラダ 367kcal 6.9g 21.4g 36.2g 635mg 474mg 133mg 1.6g	麦 卵麦 ご飯セット 610kcal 11.0g 22.0g 89.0g 636mg 535mg 198mg 1.6g	★ごはん15(野菜ンはカリッチンでは、 チンクをとされたが、 エネルばく質 ルルばく質 ルルヴム カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン	0g ケ ソテー 場げの金平 マョサラダ 335kcal 7.0g 21.6g 29.1g 666mg 472mg 102mg 1.7g おかず	乳麦 卵麦 卵麦 ご飯セット 578kca 11.1g 22.2g 81.9g 667mg 533mg 167mg 1.7g
夕食	★ごはん150 チキンクリー 2 ウィンナーときの 野ド	のg ムシチュー カこの炒め物 「(小袋) おかず 336kcal 11.3g 20.1g 28.2g 769mg 545mg 165mg 2.0g おかず 968kcal	乳麦 麦 ご飯セット 579kcal 15. 4g 20. 7g 81. 0g 770mg 606mg 230mg 2. 0g ご飯セット 1697kcal	★ごは厚揚い 中肉倉とツナ エネルぱく 脂質 ボトリウム リウム リウム エネルギー	0g ずの甘辛煮 のサラダ おかず 332kcal 7.6g 19.0g 30.2g 439mg 104mg 1.1g おかず	頭 ご飯セット 575kcal 11.7g 19.6g 83.0g 439mg 500mg 169mg 1,1g 二飯セット	★ごり ブリ参ぼー エたに質水トリン をは、カリ	のg ー ゴマ煮 ーサラダ おかず 364kcal 13.7g 20.6g 30.6g 59.6mg 69.4mg 13.3mg 1.5g おかず 99.4kcal	麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 607kcal 17.8g 21.2g 83.4g 597mg 755mg 198mg 1.5g こ飯セット	★ごはん15 ロールキャベッと彩 れんロニーサ エネルばく 覧 炭・トリウム リウム リウム リウム エネルギー	Og リ野菜のボトフ 土佐煮 ラダ おかず 367kcal 6.9g 21.4g 36.2g 635mg 474mg 133mg 1.6g おかず 962kcal	支 卵麦 ご飯セット 610kcal 11.0g 22.0g 89.0g 636mg 535mg 198mg 1.6g こ飯セット 1691kcal	★ごはん15(野菜ンはカリッチをきるののでは、 サールでは、 サールでは、 サールでは、 サールでは、 サーリン・ サーリン・ サーリン・ サーリン・ サールでは、 サーリン・ サーリン・ サール・ サール・ サール・ サール・ サール・ サール・ サール・ サール	のg ケ ソテー 場げの金平 マョサラダ 335kcal 7.0g 21.6g 29.1g 666mg 472mg 102mg 1.7g おかず 973kcal	乳麦 卵麦 卵麦 ご飯セット 578kcal 11.1g 22.2g 81.9g 667mg 167mg 1.7g 二飯セット
夕食	★ごはん150 チキンナーときの 野ド エカル 関 水 トリウム エカリン 相 ポイン 大力リン 相 ポイン エルポイン リウム エルポイン リウム エカリウム リウム エカリウム リウム	Og ムシチュー カこの炒め物 「(小袋) おかず 336kcal 11.3g 20.1g 28.2g 769mg 545mg 165mg 2.0g おかず 968kcal 29.0g	乳麦 麦 ご飯セット 579kcal 15.4g 20.7g 81.0g 77.0g 606mg 230mg 2.0g こ飯セット 1697kcal 41.3g	★ごは厚時 本ではと金と 本ではとのである。 本では、本では、本では、本では、本では、できる。 本では、まずいできる。 本では、まずいでは、まがいでは、まずいでは、まずいでは、まずいでは、まずいでは、まがいでは、まずいでは、まがいでは、まがいでは、まずいでは、まがいでは、まがいでは、まがいでは、まがいでは、まがいでは、まがいではではでは、まがいではでは、まがいではではではではではではではではではではではではではではではではではではでは	0g ずの甘辛煮 のサラダ おかず 332kcal 7.6g 19.0g 30.2g 438mg 439mg 10.4mg 10.	原 ご飯セット 575kcal 11.7g 19.6g 83.0g 439mg 500mg 169mg 1.1g 二飯セット 1702kcal 38.2g	★ごけんでは ボリッション エカル は 15 点 ボリッション エカル は 15 点 ボール は 17 に 17 に 17 に 17 に 17 に 17 に 17 に 17	のg ー ゴマ煮 ーサラダ おかず 364kcal 13.7g 20.6g 30.6g 596mg 694mg 13.5g カカず 994kcal 27.4g	麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 607kcal 17.8g 21.2g 83.4g 597mg 755mg 198mg 1.5g (二飯セット 1723kcal 39.7g	★ごはん15 ロールキャベッと彩 れんカロニン・カリン・カリン・カリン・塩 エネルばり、大カリン・塩 ボートリウム 当量 エネルばく エネルばく カリン・塩 エネルばく カリン・塩 エネルばく カリン・塩 エネルばく カリン・塩 エネルばく カリン・塩 エネルばく カリン・塩 エネルばり カリン・塩 エネルばく カリン・塩 エネルばく カリン・塩 エネルばく カリン・塩	Og リ野菜のボトフ 土佐煮 ラダ おかず 367kcal 6.9g 21.4g 36.2g 474ng 133mg 1.6g おかず 962kcal 29.5g	支 卵麦 ご飯セット 610kcal 11.0g 22.0g 89.0g 636mg 198mg 1.6g ご飯セット 1691kcal 41.8g	★ごは 15(野菜ンとさおかが エネん:質 水・リウム リウム 当量 エネん:質 ボーウム カリケム は 15(15(15) では 15(15) では 15(1	0g ケ ケ ソテー 場げの金平 マョサラダ 335kcal 7.0g 21.6g 29.1g 666mg 472mg 102mg 1.7g おかず 973kcal 26.1g	乳麦 卵麦 卵麦 ご飯セット 578kcal 11.1g 22.2g 81.9g 667mg 167mg 1.7g 1702kcal 38.4g
食	★ごはん150 チキンクーときの 野ド エネルで エネルで エネルで ボーリウム リウム リウム リウム リウム エネルばく エネルばく エネルで エネルで エネルで エネルばく エネルで エネルばく エネルがと エを エ	のg ムシチュー カこの炒め物 「(小袋) おかず 336kcal 11.3g 20.1g 28.2g 769mg 545mg 165mg 2.0g おかず 968kcal 29.0g 59.0g	乳麦 麦 ご飯セット 579kcal 15.4g 20.7g 81.0g 770mg 606mg 230mg 2.0g ご飯セット 1697kcal 41.3g 60.8g	★ごは厚揚ー ・ 大 内 内 か	の ずの甘辛煮 のサラダ おかず 332kcal 7.6g 19.0g 30.2g 438mg 439mg 10.4mg 10.4mg 10.4mg 10.4mg 10.4mg 10.5	原 ご飯セット 575kcal 11.7g 19.6g 83.0g 439mg 500mg 169mg 1.1g ご飯セット 1702kcal 38.2g 59.9g	★ごけんでは ボリッション 大がコーニーで 大がは、カリウム 大がは、カリウム 大がは、カリウム 大がは、カリウム 大がり、カリンは 大がいる	のg ー ゴマ煮 ーサラダ おかず 364kcal 13.7g 20.6g 30.6g 596mg 133mg 1.5g おかず 994kcal 27.4g 58.0g	麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 607kcal 17.8g 21.2g 83.4g 597mg 755mg 198mg 1.5g こ飯セット 1723kcal 39.7g 59.8g	★ごはん15 ロールキャベッと彩 れんカロニナー たん質 上を表して、 大・リウム カリン 相 エネルばく カリン 相 エネルばく 上で、 大・リウム エネルばく 上で、 大・リウム 上で、 に質 エネルばく 上で、 に変 大・リウム 上で、 に質 に変 に変 に変 に変 に変 に変 に変 に変 に変 に変	0g リ野菜のボトフ 土佐煮 ラダ おかず 367kcal 6.9g 21.4g 36.2g 6.35mg 474mg 13.3mg 1.6g おかず 962kcal 29.5g 58.1g	表 卵麦 ご飯セット 610kcal 11.0g 22.0g 89.0g 635mg 198mg 1.6g こ飯セット 1691kcal 41.8g 59.9g	★ごはん15(野菜ンはん15(野菜ンはカリッチンではありのますができますののは、15(ではまりののは、15(ではまりではまりでは、15(ではまりではまりでは、15(ではまりではまりではまりではまりではまりではまりでは、15(ではまりではまりではまりではまりではまりではまりではまりではまりではまりではまり	のg ケ ソテー 場げの金平 マョサラダ 335kcal 7.0g 21.6g 29.1g 666mg 472mg 102mg 1.7g 第30kcal 26.1g 58.7g	乳麦 卵麦 卵麦 1578kcal 11.1g 22.2g 81.9g 533mg 167mg 1.7g 1702kcal 38.4g 60.5g
食 合	★ごはん150 チキンクーときの 野ド エネルポーラン インファッシン インファッシン インデー 大い はい カーリン 塩 ボール はい ウム カリウム 当量 エネルばく 質 脂炭水化物 がった いった はい アン・ボー できる はい アン・ボー はい アン・ボー はい アン・ボー はい アン・ボー はい アン・ボー はい アン・ボー はい アン・ボー はい アン・ボー はい アン・ボール はい はい エール はい はい はい はい はい はい はい はい はい はい はい はい はい	のg ムシチュー カこの炒め物 「(小袋) おかず 336kcal 11.3g 20.1g 28.2g 769mg 545mg 165mg 2.0g おかず 968kcal 29.0g 59.0g 81.6g	乳麦 麦 ご飯セット 579kcal 15.4g 20.7g 81.0g 770mg 606mg 230mg 2.0g ご飯セット 1697kcal 41.3g 60.8g 240.0g	★ごは厚け 本では 本では 本では 本では 本では 本では 本では できる できる できる できる できる できる できる できる	の ずの甘辛煮 のサラダ おかず 332kcal 7.6g 19.0g 30.2g 438mg 10.4mg 10.	原 ご飯セット 575kcal 11.7g 19.6g 83.0g 439mg 500mg 169mg 1.1g ご飯セット 1702kcal 38.2g 59.9g 241.3g	★ごり ボリッション ボリッション ボリッション ボルば ボルリウン ボールば ボールが ボーが ボーが ボーが ボーが ボーが ボーが ボーが ボー	のg ー ゴマ煮 ーサラダ おかず 364kcal 13.7g 20.6g 30.6g 596mg 694mg 13.5g おかず 994kcal 27.4g 58.0g 90.8g	麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 607kcal 17.8g 21.2g 83.4g 755mg 198mg 1.5g 二飯セット 1723kcal 39.7g 59.8g 249.2g	★ごはん15 ロールキャベッと影れ れカロコールギくの エネルばく 脂質水トリウム リウム エネルばく 脂炭水トリウム リウム エネルばく 脂炭水上リウム 当 エネルばく 脂質 大カリン塩 エネルばく 脂質 大カリン塩 エネルばく 脂質 大カリン塩 エネルばく に質 大カリン は質 大力リン は質 大力リン は質 大力リン は質 大力リン は質 大力リン は 大力 に に に に に に に に に に に に に	0g リ野菜のボトフ 土佐煮 ラダ おかず 367kcal 6.9g 21.4g 36.2g 474mg 133mg 1.6g おかず 962kcal 29.5g 58.1g 77.6g	表 卵麦 ご飯セット 610kcal 11.0g 22.0g 89.0g 636mg 535mg 1.6g ご飯セット 1691kcal 41.8g 59.9g 236.0g	★ごはん15(野菜ンはん15(野菜ンとされかがますが、ままりののはまりのがありますが、ままりのは、ままりでは、まりでは、	のg ケ ソテー 場げの金平 335kcal 7.0g 21.6g 29.1g 666mg 472mg 102mg 1.7g 第102mg 1.7g 第102mg 1.7g 第102mg 1.7g 81.7g 81.7g 81.7g	乳麦 卵麦 卵麦 ご飯セット 578kcal 11.1g 22.2g 81.9g 66.7mg 1.7g 167mg 1.7g 1702kcal 38.4g 60.5g 241.7g
食 合	★ごはん150 チキンクーときの 野ド エたの質水トリウム ルポミンカーリを エたの質水トリウム カリウム エたの質水トリウム エたの質水トリウム エたの質水トリウム エたの質水トリウム エたの質水トリウム エたの質水トリウム エたの質水トリウム エたの質水トリウム エたの質水トリウム エたの質水トリウム エたの質水トリウム エたの質水・カリカム カリカム ナトリウム	の ロンチュー カこの炒め物 「 (小袋) おかず 336kcal 11.3g 20.1g 28.2g 769mg 545mg 165mg 2.0g おかず 968kcal 29.0g おかず 968kcal 29.0g 59.0g 81.6g 1949mg	乳麦 麦 ご飯セット 579kcal 15.4g 20.7g 81.0g 770mg 606mg 230mg 230mg 20g ご飯セット 1697kcal 41.3g 60.8g 240.0g 1952mg	★ごは厚時 本ではる場合 本では、本のでは、本のでは、また。 本では、また。 本では、また。 本では、また。 をできる。 本では、また。 をできる。 本では、また。 をできる。 本では、また。 をできる。 本では、また。 をできる。 本では、また。 をできる。 本では、また。 をできる。 ないまた。 をできる。 はいまた。 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、	の ずの甘辛煮 のサラダ おかず 332kcal 7.6g 19.0g 30.2g 438mg 439mg 10.4mg 10.4mg 11.1g おかず 973kcal 25.9g 58.1g 82.9g 1927mg	原 ご飯セット 575kcal 11.7g 19.6g 83.0g 439mg 500mg 169mg 1.1g ご飯セット 1702kcal 38.2g 59.9g 241.3g 1930mg	★ブリ参ぼー エた脂炭ナカリ食 エネん質 化リウム 当 ボールば ポーリン 相 ボール は 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	のg ー ゴマ煮 ーサラダ おかず 364kcal 13.7g 20.6g 30.6g 596mg 694mg 13.7g 13.7g 27.4g 58.0g 90.8g 2130mg	麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 607kcal 17.8g 21.2g 83.4g 597mg 755mg 19.8mg 19.8mg 1723kcal 39.7g 59.8g 249.2g 2133mg	★ごはん15 ロールキャベッと彩 れんカロニャーでは、 ボール・ボーンでは、 ボール・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	0g リ野菜のボトフ 土佐煮 ラダ おかず 367kcal 6.9g 21.4g 36.2g 635mg 474mg 133mg 1.6g おかず 962kcal 29.5g 58.1g 77.6g 1844mg	表 卵麦 ご飯セット 610kcal 11.0g 22.0g 89.0g 636mg 198mg 1.6g ご飯セット 1691kcal 41.8g 59.9g 236.0g 1847mg	★ごはん150 野菜ンとされかか エネルはく にぼうののおかか エネルばく 覧水トリウム カリン相当量 エネルばく 覧水トリウム サカムは 大力リンは相当量 エネルは で変数を で変数を は変数を は変数を は変数を は変数を は変数を は変数を は変数を は	のg ケ ケ ソテー 場げの金平 マョサラダ 335kcal 7.0g 21.6g 29.1g 666mg 472mg 102mg 1.7g おかず 973kcal 26.1g 58.7g 83.3g 1681mg	乳麦 卵麦 卵麦 1578kcal 11.1g 22.2g 81.9g 533mg 167mg 1.7g 1702kcal 38.4g 60.5g 241.7g 1684mg
食 合	★ごはん150 チキンクーときの 野ド エネルポーラン イートのでは、 エネルポく質に、 上のでは、 上のでは、 大のでは、 、 大のでは、 大のでは、 大のでは、 大のでは、 大のでは、 大のでは、 、 大のでは、 、 大のでは、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、	の はシチュー かこの炒め物 「(小袋) おかず 336kcal 11.3g 20.1g 28.2g 769mg 545mg 165mg 2.0g おかず 968kcal 29.0g まかず 968kcal 1949mg 1340mg	乳麦 麦 ご飯セット 579kcal 15.4g 20.7g 81.0g 770mg 606mg 230mg 230mg 230mg 240.0g 1697kcal 41.3g 60.8g 240.0g 1952mg 1523mg	★ごは厚時 本ではと金と 本では、本では、本では、本では、本では、また。 本では、また。ないでは	の ずの甘辛煮 のサラダ おかず 332kcal 7.6g 19.0g 30.2g 438mg 104mg 104mg 104mg 104mg 15かず 973kcal 25.9g 58.1g 82.9g 1927mg 1339mg	所 ご飯セット 575kcal 11.7g 19.6g 83.0g 439mg 500mg 169mg 1.1g ご飯セット 170となるl 38.2g 59.9g 241.3g 1930mg 1522mg	★ごり参ぼー エたに質 大カリン 塩 本 ルぱ	のg ー ゴマ煮 ーサラダ おかず 364kcal 13.7g 20.6g 30.6g 596mg 694mg 133mg 1.35mg まかず 994kcal 27.4g 58.0g 90.8g 2130mg 1735mg	麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 607kcal 17.8g 21.2g 83.4g 597mg 755mg 198mg 1.5g 1.5g 1723kcal 39.7g 59.8g 249.2g 2133mg 1918mg	★ごはん15 ロールキャベッと彩 れんカロニン・カールポーで、カール・ボーンでは、カール・ボーンでで、カール・ボーンでは、カール・ボーンでは、カール・ボーでで、カール・ボーでで、カール・ボーでで、カール・ボーでで、カール・ボーでで、カール・ボーン・カール・カール・オール・オール・オール・オール・オール・オール・オール・オール・オール・オ	のg リ野菜のボトフ 土 佐煮 ラ ダ おかず 367kcal 6.9g 21.4g 36.2g 635mg 174mg 13.mg 13.mg 13.mg 12.5g 58.1g 77.6g 1844mg 1243mg	表 卵麦 ご飯セット 610kcal 11.0g 22.0g 89.0g 636mg 535mg 198mg 1.6g ご飯セット 1691kcal 41.8g 59.9g 236.0g 1847mg 1426mg	★ごはん150 野菜ンはん150 野菜ンとさおかか エネルポく 覧成水トリウム カリン塩相当 エネルポく 覧水・リウム サークム 上をでする。 大きながかが エネルポく でである。 大きながかが エネルポく でである。 大きながかが エネルポく でである。 大きながかが はなりのよう。 はなり。 はなり。 はなり。 はなり。 はなり。 はなり。 はなり。 はなり	のg ケ ケ ソテー 場げの金平 マヨサラダ おかず 335kcal 7.0g 21.6g 29.1g 666mg 472mg 102mg 102mg 1.7g おかず 973kcal 26.1g 58.7g 83.3g 1681mg 1463mg	乳麦 卵麦 卵麦 卵麦 1578kcal 11.1g 22.2g 81.9g 667mg 1533mg 167mg 1.7g 1702kcal 38.4g 60.5g 241.7g 1684mg 1646mg
食 合	★ごはん150 チキンクーときの 野ド エネルポイン エネルポイン 上をでする エネルポイン 上をでする エネルポイン 上のでする	の はシチュー かこの炒め物 「(小袋) おかず 336kcal 11.3g 20.1g 28.2g 769mg 545mg 16.5mg 2.0g おかず 968kcal 29.0g おかず 968kcal 29.0g 1340mg 432mg	乳麦 麦 ご飯セット 579kcal 15.4g 20.7g 81.0g 770mg 606mg 230mg 230mg 2 0g ご飯セット 1697kcal 41.3g 60.8g 240.0g 1952mg 1523mg 627mg	★ごは厚時 本ではと金と 本では、本のでは、本のでは、本のでは、また。 本では、また。とのでは、また。とのでは、また。とのできます。 本では、また。とのできます。 本では、また。とのできます。 本では、また。とのできます。 本では、また。とのできます。 ないまた。とのできます。 本では、また。とのできます。 ないまた。 ないまたまた。 ないまた。 ななななななななななななななななななななな	の ずの甘辛煮 のサラダ おかず 332kcal 7.6g 19.0g 30.2g 438mg 104mg 104mg 104mg 104mg 15かず 973kcal 25.9g 58.1g 82.9g 1927mg 1339mg 363mg	所 ご飯セット 575kcal 11.7g 19.6g 83.0g 439mg 500mg 169mg 1.1g ご飯セット 170となるl 38.2g 59.9g 241.3g 1930mg 1522mg 558mg	★ごり参ぼかり ブリ参びの エネん質 大・カリン 塩が、カリン 塩が、カリン 大・カ 大・カ 大・カ 大・カ 大・カ 大・カ 大・カ 大・カ	のg ー ゴマ煮 ーサラダ おかず 364kcal 13.7g 20.6g 30.6g 596mg 694mg 133mg 1.3mg 1.5かず 994kcal 27.4g 58.0g 90.8g 2130mg 1735mg 346mg	麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 607kcal 17.8g 21.2g 83.4g 597mg 755mg 198mg 1.5g 1.5g 1723kcal 39.7g 59.8g 249.2g 2133mg 1918mg 541mg	★ごはん15 ロールキャベッと彩 れんカロニナー エたん質 大・カリン なが、ルポイン に変水にリウム は変水にした。	のg リ野菜のボトフ 土 佐煮 ラ ダ おかず 367kcal 6.9g 21.4g 36.2g 635mg 474mg 13.3mg 13.3mg 13.9g 29.5g 58.1g 77.6g 1844mg 1243mg 409mg	表 卵麦 ご飯セット 610kcal 11.0g 22.0g 89.0g 636mg 535mg 198mg 1.6g ご飯セット 169kcal 41.8g 59.9g 236.0g 1847mg 1426mg 604mg	★ごはん150 野菜ンはん150 野菜ンとさおかか エネルぱく 脂質水化ウム カリン 塩本ルぱく質 脂次水・リウム リウム エネルぱく質 脂皮水・リウム リウム ルサウム カリン 塩本ルぱく質 脂質水化ウム カリン 塩カルぱく質 脂皮水・リウム 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	の ケ ソテー 場けの金平 マョサラダ おかず 335kcal 7.0g 21.6g 29.1g 666mg 472mg 102mg 1.7g おかず 973kcal 26.1g 58.7g 83.3g 1463mg 371mg	乳麦 卵麦 卵麦 卵麦 1578kcal 11.1g 22.2g 81.9g 667mg 533mg 167mg 1.7g 二飯セット 1702kcal 38.4g 60.5g 241.7g 1684mg 1646mg 566mg
食 合	★ごはん150 チキンクーときの 野ド エル・カーン ボーー ボーー ボーー ボーー ボーー ボーー ボーー ボーー ボーー ボ	のg ムシチュー かこの炒め物 「(小袋) おかず 336kcal 11.3g 20.1g 28.2g 769mg 545mg 165mg 2.0g おかず 968kcal 29.0g 59.0g 81.6g 1949mg 1340mg 432mg 5.0g	乳麦 麦 ご飯セット 579kcal 15.4g 20.7g 81.0g 770mg 606mg 230mg 2.0g ご飯セット 1697kcal 41.3g 60.8g 240.0g 1952mg 1523mg 627mg 5.0g	★ごは厚時 本ではと金と 本では、本では、本では、本では、本では、また。 本では、また。とのできます。 本では、また。とのできます。 本では、また。とのできます。 本では、また。とのできます。 本では、また。とのできます。 本では、また。とのできます。 本では、また。とのできます。 本では、また。とのできます。 本では、また。とのできます。 は、また。 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、	の がず 332kcal 7.6g 19.0g 30.2g 438mg 439mg 104mg 1.1g おかず 973kcal 25.9g 58.1g 82.9g 1927mg 1339mg 363mg 4.9g	原 ご飯セット 575kcal 11.7g 19.6g 83.0g 439mg 500mg 169mg 1.1g ご飯セット 1702kcal 38.2g 59.9g 241.3g 1930mg 1522mg 558mg 4.9g	★ブリ参ぼー エた脂炭ナカリ食 エネル質 化リウム 当 ギぐ 物ウム 当 一質 大り は 本の 当 一質 エネル質 エカリン 相 ボイン カリン 相 ディー質 カム 当 一質 カム 当 一質 カム 当 十 一 質 カム 当 十 一 質 カム コー	のg ー ゴマ煮 ー サラダ おかず 364kcal 13.7g 20.6g 30.6g 596mg 694mg 133mg 1.5g おかず 994kcal 27.4g 58.0g 90.8g 2130mg 1735mg 346mg 5.4g	表表 表別乳表 一面 17.8g 21.2g 83.4g 597mg 755mg 198mg 1.5g 108 tyl 1723kcal 33.7g 59.8g 249.2g 2133mg 1918mg 541mg 5.4g	★ごはん15 ロールキャベッと ルイカ マール・イン では、カール・イン では、カール・イン では、カール では、カーカー では、	Og リ野菜のボトフ 土 佐煮 ラ ダ おかず 367kcal 6.9g 21.4g 36.2g 635mg 474mg 133mg 1.6g 58.1g 77.6g 1844mg 1243mg 409mg 4.7g	表 卵麦 ご飯セット 610kcal 11.0g 22.0g 89.0g 636mg 535mg 198mg 1.6g ご飯セット 1691kcal 41.8g 59.9g 236.0g 1847mg 1426mg 604mg 4.7g	★ごはん150 野菜ンとさおかか エネルばく エネルばく 覧水化ウム カリン 塩本ルばく 関次・リウム カリン 塩本ルばく 関次・リウム カリン 塩本ルばく 間次・サークム カリン 塩水・リウム カリン は大・リウム カリン も大・リウム カリン も大・リウム カリン も大・リウム カリン も大・リウム カリン も大・リウム カリン も大・リウム カリン も大・リウム カリン も大・リウム カリン も大・リウム カリン も大・リウム も大・シ も大・シ も大・シ も大・シ も大・シ も大・シ も大・シ も大・シ	の ケ ソテー 場げの金平 マョサラダ おかず 335kcal 7.0g 21.6g 29.1g 666mg 472mg 102mg 1.7g おかず 973kcal 26.1g 58.7g 83.3g 1681mg 1463mg 371mg 4.3g	乳麦 卵麦 卵麦 卵麦 1578kcal 11.1g 22.2g 81.9g 667mg 533mg 167mg 1.7g 1702kcal 38.4g 60.5g 241.7g 1684mg 1646mg 566mg 4.3g
食 合計 合	★ごはつりでは、また。 サイン・ナーション・ナーリン・サーン・サーン・ナーリン・ボーリン・ボーリン・ボーリン・ボーリン・ボーリン・ボーリン・ボーリン・ボ	のg ムシチュー かこの炒め物 「(小袋) おかず 336kcal 11.3g 20.1g 28.2g 769mg 545mg 165mg 2.0g おかず 968kcal 29.0g 59.0g 81.6g 1949mg 1340mg 432mg 5.0g	乳麦 麦 ご飯セット 579kcal 15.4g 20.7g 81.0g 770mg 606mg 230mg 2.0g 1697kcal 41.3g 60.8g 240.0g 1952mg 1523mg 627mg 5.0g	★ごは厚時 本ごは厚時 本で、本で、本で、本で、本で、本で、本で、大きで、大きで、大きで、大きで、大きで、大きで、大きで、大きで、大きで、大き	の ずの甘辛煮 のサラダ おかず 332kcal 7.6g 19.0g 30.2g 438mg 439mg 104mg 1.1g 58.1g 58.1g 82.9g 1927mg 1339mg 363mg 4.9g 1021kcal	原 ご飯セット 575kcal 11.7g 19.6g 83.0g 439mg 500mg 169mg 1.1g ご飯セット 1702kcal 38.2g 59.9g 241.3g 1930mg 1522mg 558mg 4.9g 1750kcal	★ブリ参ぼー エネん質 ボリウム 当 ボーダ	のg ー ゴマ煮 ー サラダ おかず 364kcal 13.7g 20.6g 30.6g 596mg 694mg 133mg 1.5g おかず 994kcal 27.4g 58.0g 90.8g 2130mg 1735mg 346mg 5.4g 1057kcal	表表 表 別乳表 ご飯セット 607kcal 17.8g 21.2g 83.4g 597mg 755mg 198mg 1.5g ご飯セット 1723kcal 39.7g 59.8g 249.2g 2133mg 1918mg 541mg 5.4g 1786kcal	★ごはん15 ロールキャベッと彩 れカカ マネんぱ ボール・カリウム エんぱ 大トリウ 塩 ネんぱ 大・リウム サーケー 変 大・リウム 大・カリン塩 ボーケー 変 大・リウム サーケー エんぱ 大・リウム サーケー ボーケー エネルば 大・リウム エーケー 変 化・リウム サーケー エーケー エーケー エーケー エーケー エーク エーク	のg リ野菜のボトフ 土 佐 煮 ラ ダ おかず 367kcal 6.9g 21.4g 36.2g 635mg 474mg 133mg 1.6g 58.1g 77.6g 1844mg 1243mg 409mg 4.7g	表 卵麦 ご飯セット 610kcal 11. 0g 22. 0g 89. 0g 636mg 535mg 198mg 1. 6g ご飯セット 1691kcal 41. 8g 59. 9g 236. 0g 1847mg 1426mg 604mg 4. 7g 1755kcal	★ごはん150 野チンとさおかか エネルばく エネルばく 脂炭水トリウム カリン塩相当量 エネルばく 脂炭水トリウム リウム ルボく質 脂皮・トリン は、カ は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カ は、カ は、カ は、カ は、カ は、カ は、カ は、カ は、カ は は、カ は は は は	の ケ ソテー 場けの金平 マヨサラダ おかず 335kcal 7.0g 21.6g 29.1g 666mg 472mg 102mg 1.7g おかず 973kcal 26.1g 58.7g 83.3g 1681mg 1463mg 371mg 4.3g 1021kcal	乳麦 卵麦 卵麦 卵麦 1578kcal 11.1g 22.2g 81.9g 667mg 533mg 167mg 1.7g 1702kcal 38.4g 60.5g 241.7g 1684mg 1646mg 566mg 4.3g
食 合計	★デキャンテート はんりしょう はんりしょう はんりしょう はんりしょう はんりしょう はんりしょう かん できまれ できまれ できまれ できまれ できまれ できまれ できまれ できまれ	の はシチュー かこの炒め物 が (小袋) まかず 336kcal 11.3g 20.1g 28.2g 769mg 165mg 2.0g まかず 968kcal 29.0g 81.6g 1949mg 1340mg 132mg 5.0g 1032kcal 29.4g	乳麦 麦 ご飯セット 579kcal 15. 4g 20. 7g 81. 0g 770mg 606mg 230mg 2. 0g ご飯セット 1697kcal 41. 3g 60. 8g 240. 0g 1952mg 1523mg 627mg 5. 0g	★ご肉倉雨 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭水トリン塩 ネん質 化リウ 相 ルぱ 化リウ 塩 ネん質 化リウ 塩 ネん質 化リウ 塩 ネんぱ エカリ 食 エカルぱ エカリ 食 エカルぱ エカー質 エカー 質 ー エカー エカー エカー エカー エカー エカー エカー エカー	の すの甘辛煮 のサラダ おかず 332kcal -7.6g -19.0g -30.2g -438mg -104mg -1.1g おかず 973kcal -25.9g -58.1g -82.9g -1927mg -1339mg -1339mg -1339mg -1927mg -1339mg -1927mg -1339mg -1927mg -1339mg -1927mg -1339mg -1927mg -1339mg -1927mg -1339mg -1927mg -1339mg -1927mg -192	所 ご飯セット 575kcal 11.7g 19.6g 83.0g 439mg 500mg 169mg 1.1g ご飯セット 1702kcal 38.2g 59.9g 241.3g 1930mg 1522mg 558mg 4.9g 1750kcal 38.6g	★ブートのロー質 はのります。 ・	のg ー ゴマ煮 ー サラダ おかず 364kcal 13.7g 20.6g 30.6g 596mg 694mg 133mg 1.5g おかず 994kcal 27.4g 58.0g 90.8g 2130mg 1735mg 346mg 5.4g 1057kcal 27.7g	表表 表別乳表 一面 17.8g 21.2g 83.4g 597mg 755mg 198mg 1.5g 108 tyl 1723kcal 33.7g 59.8g 249.2g 2133mg 1918mg 541mg 5.4g 1786kcal 40.0g	★ごはん15 ロールキャベッと エールイカカー エールイカカー 本の質が、カリン塩が、カリンは、カリンは、カリンは、カリンは、カリンは、カリンは、カリンは、カリンは	のg リ野菜のボトフ 土 佐 煮 ラ ダ	表 卵麦 ご飯セット 610kcal 11.0g 22.0g 89.0g 636mg 535mg 198mg 1.6g ご飯セット 1691kcal 41.8g 59.9g 236.0g 1847mg 1426mg 4.7g 1755kcal 42.2g	★ご菜ンとさの ボー質 エネん質水トリン塩 ネん質水トリウム リウム リウム リウム リウム リウム リウム リウム リカリの は ボーグ カリの の は ボーク カリカリの は ボーク カリカリの は ボーク 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 ケ ソテー 場げの金平 マョサラダ おかず 335kcal -7.0g -29 1g 666mg 472mg 102mg 1.7g おかず 973kcal 26.1g -83.3g 168mg 1463mg 4.3g 1021kcal 26.5g	乳麦 卵麦 卵麦 卵麦 1578kcal 111.1g 22.2g 81.9g 667mg 167mg 1.7g 二飯セット 1702kcal 38.4g 60.5g 241.7g 1684mg 1646mg 1646mg 4.3g 1750kcal 38.8g
食 合計 合	★チャンテット エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 本ん質水トリン塩 ネん質水トリン塩 木ん質水トリン塩 本ん質 化リウム 当ギく 物ウム 当ギく 質 上た脂炭 大力リ食 エた脂炭 物ウム 当ギく質 できる から はいり はいり はいり はいり はいり はいり はいり はいり はいり はいり	の はシチュー かっての炒め物 が (小袋) まかず 336kcal 11.3g 20.1g 28.2g 769mg 165mg 2.0g まかず 968kcal 29.0g 81.6g 1340mg 132mg 132mg 5.0g 1340mg 132mg 1	表 麦 ご飯セット 579kcal 15. 4g 20. 7g 81. 0g 770mg 606mg 230mg 2. 0g ご飯セット 1697kcal 41. 3g 60. 8g 240. 0g 1952mg 1523mg 627mg 5. 0g 1761kcal 41. 7g 60. 9g	★ 本	の すの甘辛煮 のサラダ おかず 332kcal 7.6g 19.0g 30.2g 439mg 104mg 1.1g おかず 973kcal 25.9g 58.1g 82.9g 1927mg 1339mg 1339mg 4.9g 1021kcal 26.3g 58.2g	所 ご飯セット 575kcal 11.7g 19.6g 83.0g 439mg 500mg 169mg 1,1g ご飯セット 1702kcal 38.2g 59.9g 241.3g 1930mg 1522mg 558mg 4.9g 1750kcal 38.6g 60.0g	★ブ人かコ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エネん質水トリン塩 水のウム 当 ギく 物ウム 当 ギく 物ウム 当 ギく 仮質 水 り り しょっぱく 物ウム 当 ギく 物ウム 当 ギく り しょう しょう しょう しょう しょう しょう しょう しょう しょう しょう	のg ー ゴマ煮 ー サラダ おかず 364kcal 13. 7g 20. 6g 30. 6g 596mg 694mg 133mg 1. 5g おかず 994kcal 27. 4g 58. 0g 90. 8g 2130mg 1735mg 1735mg 1735mg 5. 4g 1057kcal 27. 7g 58. 1g	麦 麦 罗乳麦 『飯セット 607kca1 17.8g 21.2g 83.4g 597mg 198mg 1.5g 『飯セット 1723kca1 39.7g 59.8g 249.2g 2133mg 1918mg 1918mg 1723kca1 39.7g 59.8g 249.2g 213mg 1918mg 1918mg 198mg 198mg 299.2g 213mg 1918mg 198mg 299.2g 213mg 199.2g 213mg 199.2g 213mg 199.2g 213mg 199.2g 213mg 199.2g 213mg 199.2g 213mg 199.2g 213mg 199.2g 213mg 199.2g 213mg 199.2g 213mg 199.2g 213mg 199.2g 213mg 199.2g 213mg 213	★ これは、	のg リ野菜のボトフ 土 佐煮 ラ ダ おかず 367kcal 6.9g 21.4g 36.2g 635mg 474mg 133mg 1.6g おかず 962kcal 29.5g 58.1g 77.6g 1844mg 1243mg 409mg 4.7g	表 卵麦 ご飯セット 610kcal 11.0g 22.0g 89.0g 636mg 535mg 198mg 1.6g ご飯セット 1691kcal 41.8g 59.9g 236.0g 1847mg 1426mg 4.7g 1755kcal 42.2g 60.0g	★ご菜ンとさの ボー質 はコゲとさの ルぱ 物 ムーンつおか ボー質 水・ルウム カリン塩 本ん質 水・リウム 当 ボーク カリン塩 オーク	の の の の の の の の の の の の の の	乳麦 卵麦 卵麦 了8kcal 11.1g 22.2g 81.9g 667mg 533mg 167mg 1.7g 二飯セット 1702kcal 38.4g 60.5g 241.7g 1684mg 1646mg 4.3g 1750kcal 38.8g 60.6g
食 合計 合	★チャンテッチング エカリを エカリを エカリー 20 で 15(2) サイン・ナー・ファット アン・オー で 15(2) サーン は アン・ナー・ファット アン・ボーン は アン・オー で 15(2) サーン は アン・カー で 15(2) サーン は アン・オー で 15(2) サーン は アン・オー で 15(2) サーン は アン・オー で 15(2) サーン は アン・カー で 15(2) サーン・カー	の はシチュー かこの炒め物 が (小袋) おかず 336kcal 11.3g 20.1g 28.2g 769mg 545mg 165mg 2.0g おかず 968kcal 29.0g 59.0g 81.6g 1949mg 1340mg 432mg 432mg 50g 50g 50g 50g 50g 50g 50g 50	表 麦 ご飯セット 579kcal 15. 4g 20. 7g 81. 0g 770mg 606mg 230mg 2. 0g ご飯セット 1697kcal 41. 3g 60. 8g 240. 0g 1952mg 1523mg 627mg 5. 0g 1761kcal 41. 7g 60. 9g 255. 5g	★牛小春 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 ネん質 ボリウ 相 ルぱ ポーツ は 本 の 当 ギ く を で か り か は で か り か か か り か か り か か り か か り か か り か か り か か り か か り か か り か か り か か り か か り か か り か	の すの甘辛煮 のサラダ おかず 332kcal -7.6g -19.0g -30.2g -438mg -104mg -1.1g 	所 ご飯セット 575kcal 11.7g 19.6g 83.0g 439mg 500mg 169mg 1.1g ご飯セット 1702kcal 38.2g 59.9g 241.3g 1930mg 1522mg 4.9g 1750kcal 38.6g 60.0g 252.8g	★ブ人かコ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭 化リウ 相 ルぱ 化リウ 相 ルぱ 化リウ 相 ルぱ (のg ー ゴマ煮 ー サラダ おかず 364kcal 13. 7g 20. 6g 30. 6g 596mg 694mg 133mg 1. 5g おかず 994kcal 27. 4g 58. 0g 90. 8g 2130mg 1735mg 1735mg 346mg 5. 4g 1057kcal 27. 7g 58. 1g 106. 0g	麦 麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 607kca1 17.8g 21.2g 83.4g 597mg 198mg 1.5g ご飯セット 1723kca1 39.7g 59.8g 249.2g 2133mg 1918mg 1918mg 1723kca1 40.0g 59.9g 264.4g	★□ルキャンのサー「質」 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	のg リ野菜のボトフ 土 佐煮 ラ ダ	表 卵麦 ご飯セット 610kcal 11.0g 22.0g 89.0g 636mg 535mg 198mg 1.6g こ飯セット 1691kcal 41.8g 59.9g 236.0g 1847mg 1426mg 604mg 47.7g 1755kcal 42.2g 60.0g 251.5g	★ご菓子人ご 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 ポー質 ボーク 当 ギく	の の の の の の の の の の の の の の	乳麦 卵麦 卵麦 卵麦 1578kcal 11.1g 22.2g 81.9g 667mg 167mg 1.7g 二飯セット 1702kcal 38.4g 60.5g 241.7g 1684mg 1646mg 1666mg 4.3g 1750kcal 38.8g 60.6g 253.2g
食 合計 合計 間	★チャンテッチング エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ ない カール は で かっとき ダック エ た 脂炭 オーリン 塩 ネん質 水トリウ 相 ルポーツ カーリー カール は ボーク カーリー カール は ボーク カーリー カール は ボーク カーリー カール は ボーク カーリー カール は ボーク カーリー カール は ボーク カーリー カール カール カール カーリー カール カール カール カール カール カール カール カール カール カー	の はシチュー カこの炒め物 ボ (小袋) おかず 336kcal 11.3g 20.1g 28.2g 769mg 545mg 165mg 2.0g おかず 968kcal 29.0g 59.0g 81.6g 1949mg 1340mg 432mg 432mg 50g 50g 1032kcal 29.4g 59.1g 97.1g 1952mg	表 麦 こ飯セット 579kcal 15. 4g 20. 7g 81. 0g 770mg 606mg 230mg 2. 0g こ飯セット 1697kcal 41. 3g 60. 8g 240. 0g 1952mg 1523mg 627mg 5. 0g 1761kcal 41. 7g 60. 9g 255. 5g 1955mg	★ 本	の すの甘辛煮 のサラダ おかず 332kcal -7.6g -19.0g -30.2g -438mg -439mg 104mg -1.1g 	原 ご飯セット 575kcal 11. 7g 19. 6g 83. 0g 439mg 500mg 169mg 1, 1g 二飯セット 1702kcal 38. 2g 59. 9g 241. 3g 1930mg 1522mg 558mg 4. 9g 1750kcal 38. 6g 60. 0g 252. 8g 1933mg	★ブ人かコ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食工・脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ なった 関ボトリン塩 ネん質 水トリン塩ネん質 水リウ 相ルぱ 化リウ 相ルぱ 化リウ 相ルぱ 化リウ 相ルぱ ヤウム 当ギく 物ウム 当ギく 物ウム 当半く 物ウム 当半く 物ウム 当半く 物ウム 十質 かった 一質 カム	のg ー ガッず 364kcal 13.7g 20.6g 30.6g 596mg 694mg 133mg 1.5g おかず 994kcal 27.4g 58.0g 90.8g 2130mg 1735mg 346mg 1735mg	麦 麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 607kcal 17.8g 21.2g 83.4g 597mg 198mg 1.5g こ飯セット 1723kcal 39.7g 59.8g 249.2g 2133mg 1918mg 541mg 541mg 541mg 59.9g 264.4g 2134mg	★□ルキャンのサーニ質 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	のg リ野菜のボトフ 土 佐煮 ラ ダ おかず 367kcal 6.9g 21.4g 36.2g 635mg 474mg 133mg 1.6g 58.1g 77.6g 1844mg 1243mg 409mg 409mg 4.7g 1026kcal 29.9g 58.2g 93.1g 1847mg	表 卵麦 ご飯セット 610kcal 11.0g 22.0g 89.0g 636mg 535mg 198mg 1.6g こ飯セット 1691kcal 41.8g 59.9g 236.0g 1847mg 1426mg 604mg 4.7g 1755kcal 42.2g 60.0g 251.5g 1850mg	★ご菜ンとさの ルぱ ヤウム 当年 マート 脂炭ナカリ食 エん質 水・リウ 相 ルぱ ポー質 水・リウ 相 ルぱ ポーツ は 本ん質 水・リウ 相 ルぱ カリウム 当年 マート 脂炭・トリウム 当年 マーケ 変 ボー 質 ボー で カーリウム カー・ 質 ボー で カー・ カー・ カー・ カー・ カー・ カー・ カー・ カー・ カー・ カー・	の の の の の の の の の の の の の の	乳麦 卵麦 卵麦 卵麦 1.78kcal 1.1.1g 22.2g 81.9g 667mg 533mg 167mg 1.7g 1702kcal 38.4g 60.5g 241.7g 1684mg 1646mg 566mg 566mg 4.3g 1750kcal 38.8g 60.6g 253.2g 1687mg
食 合計 合計 間食以	★チャン野ド エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ なっとう ギャン・ナー エ た 脂炭・ナカリ ない カー・ラン ギャン・カリカ は ボール は ま は は は は は は は は は は は は は は は は は	ファイン (小袋) おかず 336kcal 11.3g 20.1g 28.2g 769mg 545mg 165mg 2.0g 545mg 165mg 2.0g 38かず 968kcal 29.0g 59.0g 81.6g 1340mg 432mg 1340mg 432mg 13032kcal 29.4g 59.1g 97.1g 1952mg 1400mg	表 麦 こ飯セット 579kcal 15. 4g 20. 7g 81. 0g 770mg 606mg 230mg 2. 0g こ飯セット 1697kcal 41. 3g 60. 8g 240. 0g 1952mg 1523mg 627mg 5. 0g 1761kcal 41. 7g 60. 9g 255. 5g 1955mg 1583mg	★牛小春 エた脂炭ナカリ食 ネん質 化リウム は厚時ツ ギく 物ウム 当 ギく 物ウム 当 ギく 物ウム 当 ギく カリウム カリウム カリウム カリウム カーケー カーケー カーケー カーケー カーケー カーケー カーケー カーケ	の ずの甘辛煮 のサラダ おかず 332kcal -7.6g -19.0g -30.2g -438mg -439mg 104mg -1.1g 	原 ご飯セット 575kcal 11. 7g 19. 6g 83. 0g 43. 0g 43. 0g 16. 9mg 1. 1g こ飯セット 1702kcal 38. 2g 59. 9g 241. 3g 1930mg 1522mg 558mg 4. 9g 1750kcal 38. 6g 60. 0g 252. 8g 1933mg 1578mg	★ブ人かコ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリウム なっちん ではのシちル ルぱ 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 物ウム 当年 一質 かん なっちん しょう かん しょう かん しょう かん しょう かん しょう かん しょう しょう かん しょう しょう かん しょう しょう しょう かん しょう しょう しょう しょう しょう しょう しょう しょう しょう しょう	のg ー ガッず 364kcal 13.7g 20.6g 30.6g 596mg 694mg 133mg 1.5g おかず 994kcal 27.4g 58.0g 90.8g 2130mg 1735mg 346mg 1735mg 346mg 1735mg 346mg 1735mg 346mg 1735mg 346mg 1735mg 346mg 1735mg 346mg 1735mg 346mg 1735mg	麦 麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 607kcal 17. 8g 21. 2g 83. 4g 597mg 198mg 1. 5g 2m 2y 1 1723kcal 39. 7g 59. 8g 249. 2g 2133mg 1918mg 541mg 541mg 59. 9g 264. 4g 2134mg 1975mg	★□ルキャンのサーニ質 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	のg リ野菜のボトフ 土 佐煮 ラ ダ	表 卵麦 ご飯セット 610kcal 11.0g 22.0g 89.0g 636mg 535mg 198mg 1.6g こ飯セット 1691kcal 41.8g 59.9g 236.0g 1847mg 1426mg 604mg 4.7g 1755kcal 42.2g 60.0g 251.5g 1850mg 1486mg	★ 野チ人ご エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 ス・ん質水トリン 塩 ネん質水トリン 相 ルぱ 水トリン 塩 ネん質水トリン 相 ルぱ ポー質 化ウム 当 ギく 物 ムカリウム 当ギく 物 カムカリウム コー質 物 カムカリウム コー質 物 カムカリウム コー質 物 カムカリウム	の の の の の の の の の の の の の の	乳麦 卵麦 卵麦 卵麦 1.78kcal 1.1.1g 22.2g 81.9g 667mg 533mg 167mg 1.7g 1702kcal 38.4g 60.5g 241.7g 1684mg 1646mg 566mg 566mg 4.3g 1750kcal 38.8g 60.6g 253.2g 1687mg 1702mg
食 合計 合計 間食以	★チャン野ド エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ ない カリー かっと かっと かっと かっと かっと かっと かっと かっと かっと かっと	の はシチュー カこの炒め物 ボ (小袋) おかず 336kcal 11.3g 20.1g 28.2g 769mg 545mg 165mg 2.0g おかず 968kcal 29.0g 59.0g 81.6g 1949mg 1340mg 432mg 50g 1032kcal 29.1g 1032kcal 1032kcal 1032kcal 1032kcal 1032kcal 1032kcal 1032kcal 1032kcal 1032kcal 1032kcal 1032kcal 1032kcal 1032kcal 1032kcal 1032kcal 1032kcal 1032kcal 1032kcal 1032kcal	表 麦 こ飯セット 579kcal 15.4g 20.7g 81.0g 770mg 606mg 230mg 2.0g こ飯セット 1697kcal 41.3g 60.8g 240.0g 1952mg 1523mg 627mg 5.0g 1761kcal 41.7g 60.9g 255.5g 1955mg 1583mg 634mg	★牛小春 エた脂炭ナカリ食 ネん質水トリン塩 ネん質水トリン塩 ネん質水トリン塩 ネん質水トリン塩 ネん質水トリン塩 ネん質 化リウ 相ルぱ 化リウ 相ルぱ 化リウ カーギ く 物ウム 当ギく 物ウム 当ギく 物ウム 量一質	の ずの甘辛煮 のサラダ おかず 332kcal 7. 6g 19. 0g 30. 2g 438mg 439mg 104mg 1. 1g おかず 973kcal 25. 9g 58. 1g 82. 9g 1927mg 1339mg 363mg 4. 9g 1021kcal 26. 3g 58. 2g 94. 4g 1930mg 1395mg 369mg	原 ご飯セット 575kcal 11. 7g 19. 6g 83. 0g 439mg 500mg 169mg 1, 1g 二飯セット 1702kcal 38. 2g 59. 9g 241. 3g 1930mg 1522mg 558mg 4. 9g 1750kcal 38. 6g 60. 0g 252. 8g 1933mg 1578mg 564mg	★ブ人かコ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリウ はのシちル ルぱ 化リウ 相 ルぱ 化リウ 相ルぱ 化リウ 相ルぱ 化リウ 相ルぱ 化リウ オん質 水トリン塩ネん質 水リウム 当ギく 物ウム 当ギく 物ウム 当ギく 物ウム 当年 一質	のg ー ゴマ煮 ー サラダ おかず 364kcal 13. 7g 20. 6g 30. 6g 596mg 694mg 133mg 1. 5g 参かず 994kcal 27. 4g 58. 0g 90. 8g 2130mg 1735mg 346mg 5. 4g 1057kcal 27. 7g 58. 1g 106. 0g 2131mg 1792mg 349mg	麦 麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 607kcal 17.8g 21.2g 83.4g 597mg 198mg 1.5g 213kcal 39.7g 59.8g 249.2g 2133mg 1918mg 541mg 541mg 5.4g 1786kcal 40.0g 59.9g 264.4g 2134mg 1975mg 544mg	★□ルヤマ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ は イン・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・	のg リ野葉のボトフ 土 佐煮 ラ ダ おかず 367kcal 6.9g 21.4g 36.2g 635mg 474mg 133mg 1.6g 36.2g 635mg 474mg 1243mg 409mg 4.7g 1026kcal 29.5g 1844mg 1243mg 409mg 4.7g 1026kcal 29.9g 58.2g 93.1g 1847mg 1303mg 416mg	表 卵麦 「飯セット 610kcal 11. 0g 22. 0g 89. 0g 636mg 535mg 198mg 1. 6g こ飯セット 1691kcal 41. 8g 59. 9g 236. 0g 1847mg 1426mg 604mg 4. 7g 1755kcal 42. 2g 60. 0g 251. 5g 1880mg 1486mg 611mg	★野チ人ご エた脂炭ナカリ食 ネん質水トリン塩ネん質水トリン塩ネん質水トリン塩ネん質水トリン塩ネん質水トリン塩ネん質水トリン塩ネん質水トリンカリウム サイカリウム サイン サーガー サーブ サーブ サーブ サーブ サーブ サーブ サーブ サーブ サーブ サー	の の の の の の の の の の の の の の	乳麦 卵麦 卵麦 卵麦 1578kcal 11. 1g 22. 2g 81. 9g 667mg 533mg 167mg 1, 7g 1702kcal 38. 4g 60. 5g 241. 7g 1684mg 1646mg 566mg 4. 3g 1750kcal 38. 8g 60. 6g 253. 2g 1687mg 1702mg 572mg
食 合計 合計(間食込)	★チャン野ド エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ なっとう ギャン・ナー エ た 脂炭・ナカリ ない カー・ラン ギャン・カリカ は ボール は ま は は は は は は は は は は は は は は は は は	の の はシチュー かっての炒め物 がず 336kcal 11.3g 20.1g 28.2g 769mg 545mg 165mg 2.0g おかず 968kcal 29.0g 59.0g 81.6g 1340mg 432mg 5.0g 1032kcal 29.4g 59.1g 97.1g 1952mg 1400mg 439mg 5.0g	表 麦 こ飯セット 579kcal 15.4g 20.7g 81.0g 77.0gg 606mg 230mg 2.0g こ飯セット 1697kcal 41.3g 60.8g 240.0g 1952mg 1523mg 627mg 5.0g 1761kcal 41.7g 60.9g 255.5g 1955mg 1583mg 634mg 5.0g	★牛小春 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エ た	の ずの甘辛煮 のサラダ おかず 332kcal 7. 6g 19. 0g 30. 2g 438mg 439mg 104mg 1. 1g おかず 973kcal 25. 9g 58. 1g 82. 9g 1927mg 1339mg 363mg 4. 9g 1021kcal 26. 3g 58. 2g 94. 4g 1930mg 1395mg 369mg	原 ご飯セット 575kcal 11. 7g 19. 6g 83. 0g 439mg 500mg 169mg 1, 1g 二飯セット 1702kcal 38. 2g 59. 9g 241. 3g 1930mg 1522mg 558mg 4. 9g 1750kcal 38. 6g 60. 0g 252. 8g 1933mg 1578mg 564mg	★ブ人かコ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリウム なっちん ではのシちル ルぱ 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 物ウム 当年 一質 かん なっちん しょう かん しょう かん しょう かん しょう かん しょう かん しょう しょう かん しょう しょう かん しょう しょう しょう かん しょう しょう しょう しょう しょう しょう しょう しょう しょう しょう	のg ー ガッず 364kcal 13.7g 20.6g 30.6g 596mg 694mg 133mg 1.5g おかず 994kcal 27.4g 58.0g 90.8g 2130mg 1735mg 346mg 1735mg 346mg 1735mg 346mg 1735mg 346mg 1735mg 346mg 1735mg 346mg 1735mg 346mg 1735mg 346mg 1735mg	麦 麦 野乳麦 ご飯セット 607kcal 17.8g 21.2g 83.4g 597mg 755mg 198mg 1.5g 200 セット 1723kcal 39.7g 59.8g 249.2g 2133mg 1918mg 541mg 541mg 559.9g 264.4g 2134mg 1975mg 544mg 55.4g	★□れマ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 スク質水トリン塩 ネん質水トリン塩ネん質水トリン塩ネん質水・リウ 相 ルぱ 化リウ 相 ルぱ 化リウ 相 ルぱ ヤウム 当ギく 物ウム 当ギく 物ウム 当 ・	のg リ野葉のボトフ 土 佐 煮 ラ ダ おかず 367kcal 6.9g 21.4g 36.2g 635mg 474mg 133mg 1.6g 36.2g 58.1g 77.6g 1844mg 1243mg 409mg 4.7g 1026kcal 29.9g 58.2g 93.1g 1847mg 1303mg 416mg 4.7g	表 卵麦 『飯セット 610kcal 11. 0g 22. 0g 89. 0g 636mg 535mg 198mg 1. 6g 『飯セット 1691kcal 41. 8g 59. 9g 236. 0g 1847mg 1426mg 604mg 4. 7g 1755kcal 42. 2g 60. 0g 251. 5g 1880mg 1486mg 611mg 4. 7g	★ 野チ人ご エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 ス・ん質水トリン 塩 ネん質水トリン 相 ルぱ 水トリン 塩 ネん質水トリン 相 ルぱ ポー質 化ウム 当 ギく 物 ムカリウム 当ギく 物 カムカリウム コー質 物 カムカリウム コー質 物 カムカリウム コー質 物 カムカリウム	の ク フテー 場げの金平 マョサラダ 335kcal 7.0g 21.6g 29.1g 666mg 472mg 102mg 1.7g 58.7g 83.3g 1681mg 1463mg 371mg 4.3g 1021kcal 26.5g 58.8g 94.8g 1684mg 1519mg 377mg 4.3g	乳麦 卵麦 卵麦 卵麦 11.1g 22.2g 81.9g 667mg 1.7g 167mg 1.7g 1702kcal 38.4g 60.5g 241.7g 1684mg 1646mg 566mg 4.3g 1750kcal 38.8g 60.6g 253.2g 1687mg 1702mg 572mg 4.3g

※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





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。 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℃)



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

移しラップをして、 鍋肌から気泡が浮いて 温めてください。

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

	11月17日(,	月)	11月	18日(火	火)	11月19日(水)			11,5	20日(7	†)	11月21日(金)		
Г	品名	アレルゲン	品ź	名	アレルゲン	品	名	アレルゲン			アレルゲン	品名	アレルゲン	
服	★ごはん180g ★ではん180g 豚肉と玉ねぎのポン酢炒め カリフラワーの煮物		★ ごはん18 大豆とキャベッ 白菜の中華	0g ノのスープ煮	卵乳麦	★ごはん18 じゃが芋とほうれ	0 g ん草のそぼろ煮	麦瓜丰茶	★ごはん18 千草焼き 五色煮豆		卵	★ごはん180g 鶏肉と厚揚げの 白菜のスープ煮		
	ミックスマカロニサラダ	卵乳麦	青菜のわさ	び和え	卵麦	コンニャク0 玉子スパサ	ラダ 	卵乳麦	インゲンの		卵麦 麦	キャベツのミモザサ		
朝 -	おかず エネルギー 239kcal	ご飯セット 529kcal	エネルギー	<u>おかず</u> 197kcal	ご飯セット 487kcal	エネルギー	おかず 239kcal	ご飯セット 529kcal	エネルギー	おかず 178kcal	ご飯セット 468kcal	おかま おかま おかま おかま 180k	ハず ご飯セット ⟨cal 470kcal	
技	たんぱく質 11.2g	16.1g	たんぱく質	10. 2g	15. 1g	たんぱく質	6.7g	11.6g	たんぱく質	10.9g	15.8g	たんぱく質 8.	9g 13.8g	
	<u>脂質 14.5g</u> 炭水化物 15.8g	15. 2g 78. 7g	脂質 炭水化物	12. 1g 13. 1g	12.8g 76.0g	脂質 炭水化物	12. 3g 24. 7g		脂質 炭水化物	8. 4g 15. 9g	9. 1g 78. 8g	脂質 10. 炭水化物 11.	8g 11.5g 2g 74.1g	
3	ナトリウム 566mg	567mg	ナトリウム	597mg	598mg	ナトリウム	472mg	473mg	ナトリウム	496mg	497mg	ナトリウム 530	Omg 531mg	
7	カリウム 371mg リン 136mg	443mg 213mg	カリウム リン	585mg 153mg	657mg 230mg	カリウム リン	287mg 83mg		カリウム リン	495mg 185mg	567mg 262mg	カリウム 42 ¹ リン 11	1mg 493mg 7mg 194mg	
1	食塩相当量 1.4g		食塩相当量	1.5g		食塩相当量	1. 2g		食塩相当量	1.3g	1. 3g	食塩相当量 1.		
	★ごはん180g こんがりハンバーグ	乳麦	★ごはん18 白身魚の唐		麦	★ごはん18 鶏肉のごま		麦	★ごはん18 ^{豚肉とコーンのペ}	-	乳麦	★ごはん180g ブリの磯辺焼	麦	
1.	ケチャップ(小袋)		インゲンソ	テー	乳麦	オクラのペペ	ロンチーノ		里芋の和風ク	フリーム煮	乳麦	ブロッコリー		
,	人参グラッセ ^{大根と鶏肉のマーガリン風味} キャ ベツの土佐 煮	乳麦 乳麦 麦	ナスの油炒 キャベツのÉ		麦 卵麦	切干大根とし 青のりポテ	らすの煮物 トサラダ	麦 卵乳麦	菜の花としめ	じの和え物	麦	ひき肉と豆腐のう 揚げじゃがの煮っこ?		
尽 _	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	おた		
<u>م</u> -	エネルギー 284kcal たんぱく質 17.7g		エネルギー たんぱく質			エネルギー たんぱく質	320kcal 16. 0g		エネルギー たんぱく質	332kcal 11.8g	622kcal 16.7g	エネルギー 3311 たんぱく質 17.	<u>kcal 621kcal</u> 0g 21.9g	
月	脂質 15.9g	16.6g	脂質	19.9g	20. 6g	脂質	19. 9g	20.6g	脂質	17. 5g	18. 2g	脂質 18.	1g 18.8g	
and the same of	<u>炭水化物 16.6g</u> ナトリウム 873mg	79.5g 874mg	炭水化物 ナトリウム	20.6g 593mg		炭水化物 ナトリウム	16.7g 688mg		炭水化物 ナトリウム	31.9g 868mg	94.8g 869mg	炭水化物 24. ナトリウム 842	2g 87.1g 2mg 843mg	
7	カリウム 642mg	714mg	カリウム	566mg	638mg	カリウム	529mg	601mg	カリウム	577mg	649mg	カリウム 664	4mg 736mg	
	リン 199mg 食塩相当量 2.2g	276mg 2.2g	リン 食塩相当量	192mg 1.5g		リン 食塩相当量	85mg 1.7g	,	リン 食塩相当量	189mg 2.2g	266mg 2.2g	リン 158 食塩相当量 2.	3mg 235mg 1g 2.1g	
	◎黄桃(缶)150g	2.25	◎パイナッ	プル(缶)1		◎みかん(台			◎黄桃(缶)		2.25	Q畑旧当里 Z.		
	★ごはん180g えび団子の炊き合せ	伽主ラ	★ごはん18 鶏肉とれんこ		=	★ごはん18 豚肉のお好		麦	★ごはん18 赤魚のおろ		 	★ ごはん180g	y_2 回主	
君	春雨のマヨネーズ炒め	卵乳麦	塩ゆでアス	パラ		ひとくちが	んも煮	麦	鶏肉と春雨		麦 麦	揚茄子と玉ねぎの	煮物 麦	
奚	鶏肉とオクラの中華風	麦	油揚げの玉切干と菜の花	-	卵麦 麦	若芽と蒸し鶏のさ	こっぱりマリネ	麦	キャベツのピリ	辛マヨネーズ	卵麦か	蒸し鶏と小松菜のご	ま和え 麦	
タ -	おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット	1	おかず	ご飯セット	454	いず ご飯セット	
숍 -	エネルギー 302kcal たんぱく質 13.2g									0071		<u> お</u> た		
			エネルギー たんぱく質			エネルギー たんぱく質	243kcal 16 2g	533kcal	エネルギー		617kcal	エネルギー 278	kcal 568kcal	
	脂質 17.7g	18. 1g 18. 4g	<u>たんぱく質</u> 脂質	16. 2g 13. 2g	21. 1g 13. 9g	たんぱく質 脂質	16. 2g 14. 2g	533kcal 21.1g 14.9g	エネルギー たんぱく質 脂質	16. 1g 16. 5g	617kcal 21.0g 17.2g	エネルギー 278k たんぱく質 13. 脂質 18.	(cal 568kcal 7g 18.6g 5g 19.2g	
Ē	<u>脂質</u> 17.7g 炭水化物 21.5g	18. 1g 18. 4g 84. 4g	たんぱく質 脂質 炭水化物	16. 2g 13. 2g 16. 3g	21. 1g 13. 9g 79. 2g	たんぱく質 脂質 炭水化物	16. 2g 14. 2g 12. 1g	533kcal 21.1g 14.9g 75.0g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	16. 1g 16. 5g 27. 5g	617kcal 21.0g 17.2g 90.4g	エネルギー 278 たんぱく質 13 脂質 18 炭水化物 15	Kcal 568kcal 7g 18.6g 5g 19.2g 3g 78.2g	
<u>京</u>	脂質 17.7g 炭水化物 21.5g ナトリウム 818mg カリウム 385mg	18.1g 18.4g 84.4g 819mg 457mg	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム	16. 2g 13. 2g 16. 3g 691mg 460mg	21.1g 13.9g 79.2g 692mg 532mg	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム	16. 2g 14. 2g 12. 1g 709mg 446mg	533kcal 21.1g 14.9g 75.0g 710mg 518mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム	16. 1g 16. 5g 27. 5g 605mg 432mg	617kcal 21.0g 17.2g 90.4g 606mg 504mg	エネルギー 278l たんぱく質 13 脂質 18. 炭水化物 15. ナトリウム 544 カリウム 52	(cal 568kcal 7g 18.6g 5g 19.2g 3g 78.2g 4mg 545mg 1mg 593mg	
<u>ラ</u> フフフ	脂質 17.7g 炭水化物 21.5g ナトリウム 818mg カリウム 385mg リン 162mg	18.1g 18.4g 84.4g 819mg 457mg 239mg	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	16. 2g 13. 2g 16. 3g 691mg 460mg 231mg	21.1g 13.9g 79.2g 692mg 532mg 308mg	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	16. 2g 14. 2g 12. 1g 709mg 446mg 179mg	533kcal 21.1g 14.9g 75.0g 710mg 518mg 256mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	16. 1g 16. 5g 27. 5g 605mg 432mg 170mg	617kcal 21.0g 17.2g 90.4g 606mg 504mg 247mg	エネルギー 278l たんぱく質 13. 脂質 18. 炭水化物 15. ナトリウム 544 カリウム 52 リン 236	Kcal 568kcal 7g 18.6g 5g 19.2g 3g 78.2g 4mg 545mg 5mg 313mg	
ファファ エ エ	脂質 17.7g 炭水化物 21.5g ナトリウム 818mg カリウム 385mg リン 162mg 食塩相当量 2.1g	18.1g 18.4g 84.4g 819mg 457mg 239mg 2.1g ご飯セット	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	16. 2g 13. 2g 16. 3g 691mg 460mg 231mg 1. 8g	21.1g 13.9g 79.2g 692mg 532mg 308mg 1.8g	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	16. 2g 14. 2g 12. 1g 709mg 446mg 179mg 1. 8g おかず	533kcal 21.1g 14.9g 75.0g 710mg 518mg 256mg 1.8g 二飯セット	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リウム 食塩相当量	16.1g 16.5g 27.5g 605mg 432mg 170mg 1.5g おかず	617kcal 21. 0g 17. 2g 90. 4g 606mg 504mg 247mg 1. 5g	エネルギー 278l たんぱく質 13. 脂質 18. 炭水化物 15. ナトリウム 544 カリウム 52 リン 230 食塩相当量 1.	Second Second	
<u> </u>	脂質 17.7g 炭水化物 21.5g ナトリウム 818mg カリウム 385mg リン 162mg 食塩相当量 2.1g おかず エネルギー 825kcal	18.1g 18.4g 84.4g 819mg 457mg 239mg 2.1g ご飯セット 1695kcal	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量 エネルギー	16. 2g 13. 2g 16. 3g 691mg 460mg 231mg 1. 8g おかず 760kcal	21. 1g 13. 9g 79. 2g 692mg 532mg 308mg 1. 8g 二飯セット 1630kcal	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量 エネルギー	16. 2g 14. 2g 12. 1g 709mg 446mg 179mg 1. 8g おかず 802kcal	533kcal 21.1g 14.9g 75.0g 710mg 518mg 256mg 1.8g 二飯セット 1672kcal	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量 エネルギー	16.1g 16.5g 27.5g 605mg 432mg 170mg 1.5g あかず 837kcal	617kcal 21. 0g 17. 2g 90. 4g 606mg 504mg 247mg 1. 5g 二飯セット	エネルギー 2781 たんぱく質 13. 脂質 18. 炭水化物 15. ナトリウム 544 カリウム 52 リン 230 食塩相当量 1.	See	
	脂質 17.7g 炭水化物 21.5g ナトリウム 818mg カリウム 385mg リン 162mg 食塩相当量 2.1g おかず エネルギー 825kcal たんぱく質 42.1g 脂質 48.1g	18.1g 18.4g 84.4g 819mg 457mg 239mg 2.1g ご飯セット 1695kcal 56.8g 50.2g	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リウム は塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質	16. 2g 13. 2g 16. 3g 691mg 460mg 231mg 1. 8g かず 760kcal 39. 0g 45. 2g	21. 1g 13. 9g 79. 2g 692mg 532mg 308mg 1. 8g 二飯セット 1630kcal 53. 7g 47. 3g	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リウム リウム エネルギー たんぱく質 脂質	16. 2g 14. 2g 12. 1g 709mg 446mg 179mg 1. 8g あかす 802kcal 38. 9g 46. 4g	533kcal 21.1g 14.9g 75.0g 710mg 518mg 256mg 1.8g 二飯セット 1672kcal 53.6g 48.5g	エネルギー たんぱく 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リウム は は エネルギー たんぱく 質 脂質	16. 1g 16. 5g 27. 5g 605mg 432mg 170mg 1. 5g 837kcal 38. 8g 42. 4g	617kcal 21. 0g 17. 2g 90. 4g 606mg 504mg 247mg 1. 5g (文章) 1707kcal 53. 5g 44. 5g	エネルギー 2781 たんぱく質 13. 脂質 18. 炭水化物 15. ナトリウム 54 カリウム 52 リン 236 食塩相当量 1. エネルギー 7891 たんぱく質 39. 脂質 47.	Second Second	
<u> </u>	脂質 17.7g 炭水化物 21.5g ナトリウム 818mg カリウム 385mg リン 162mg 食塩相当量 2.1g おかず エネルギー 825kcal たんぱく質 42.1g 脂質 48.1g 炭水化物 53.9g	18. 1g 18. 4g 84. 4g 819mg 457mg 239mg 2. 1g 二飯セット 1695kcal 56. 8g 50. 2g 242. 6g	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リウム は塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	16. 2g 13. 2g 16. 3g 691mg 460mg 231mg 1. 8g 35.50 9 760kcal 39. 0g 45. 2g 50. 0g	21. 1g 13. 9g 79. 2g 692mg 532mg 308mg 1. 8g 二飯セット 1630kcal 53. 7g 47. 3g 238. 7g	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム り 食塩相 当 エネルばく 脂質 炭水化物	16. 2g 14. 2g 12. 1g 709mg 446mg 179mg 1. 8g 802kcal 38. 9g 46. 4g 53. 5g	533kcal 21 1g 14.9g 75.0g 710mg 518mg 256mg 1.8g 1672kcal 53.6g 48.5g 242.2g	エネルギー たんぱく 脂質 炭水化ウム カリウム リウム リウム リウム エネルギー たんぱく 脂質 たんぱく がある。	16. 1g 16. 5g 27. 5g 605mg 432mg 170mg 1. 5g 837kcal 38. 8g 42. 4g 75. 3g	617kcal 21. 0g 17. 2g 90. 4g 606mg 504mg 247mg 1. 5g 二飯セット 1707kcal 53. 5g 44. 5g 264. 0g	エネルギー 2781 たんぱく質 13. 脂質 18. 炭水化物 15. ナトリウム 54. カリウム 52. リン 236 食塩相当量 1. エネルギー 7891 たんぱく質 39. 脂質 47. 炭水化物 50.	Second Second	
たファーアニナルにファー	脂質 17.7g 炭水化物 21.5g ナトリウム 818mg カリウム 385mg リン 162mg 食塩相当量 2.1g おかず 825kcal たんぱく質 42.1g 脂質 48.1g 炭水化物 53.9g ナトリウム 2257mg カリウム 1398mg	18. 1g 18. 4g 84. 4g 819mg 457mg 239mg 2. 1g 二飯セット 1695kcal 56. 8g 50. 2g 242. 6g 2260mg 1614mg	たんぱく質 脂質 炭水化ウム カリウム リン 食塩相当量 エネルギー質 脱水化ウム カリウム	16. 2g 13. 2g 16. 3g 691mg 460mg 231mg 1. 8g 50 og 760kcal 39. 0g 45. 2g 50. 0g 1881mg 1611mg	21. 1g 13. 9g 79. 2g 692mg 532mg 308mg 1. 8g 二飯セット 1630kcal 53. 7g 47. 3g 238. 7g 1884mg 1827mg	たんぱく質 脂質・物 ナトリウム カリン 食塩用 当 エネルぱく 脂質 水しウム 上 上 た り り り り り り り り り り り り り り り り り	16. 2g 14. 2g 12. 1g 709mg 446mg 179mg 1. 8g 802kcal 38. 9g 46. 4g 53. 5g 1869mg 1262mg	533kcal 21.1g 14.9g 75.0g 710mg 518mg 256mg 1.8g 1672kcal 53.6g 48.5g 242.2g 1872mg 1478mg	エネルギー たんぱく 脂炭水トリウム カリン 相当 エネルぱく 脂質水化ウム ナトリウム カック エネルぱく 脂質水化ウム カリウム カリウム	16. 1g 16. 5g 27. 5g 605mg 432mg 170mg 1. 5g 837kcal 38. 8g 42. 4g 75. 3g 1969mg 1504mg	617kcal 21. 0g 17. 2g 90. 4g 606mg 504mg 247mg 1. 5g 1707kcal 53. 5g 44. 5g 264. 0g 1972mg 1720mg	エネルギー 278 たんぱく質 13. 脂質 18. 炭水化物 15. ナトリウム 54. カリウム 52. リン 236 食塩相当量 1. ボネルギー 789 たんぱく質 39. 脂質 47. 炭水化物 50. ナトリウム 191 カリウム 160	Second Second	
たファースコナルを計画を対する	脂質 17.7g 炭水化物 21.5g ナトリウム 818mg カリウム 385mg リン 162mg 食塩相当量 2.1g おかず エネルギー 825kcal たんぱく質 42.1g 脂質 48.1g 炭水化物 53.9g ナトリウム 2257mg	18. 1g 18. 4g 84. 4g 819mg 457mg 239mg 2. 1g 二飯セット 1695kcal 56. 8g 50. 2g 242. 6g 2260mg 1614mg 728mg	たんぱく 脂質 炭水化ウム カリウム リン 食塩相当 エネルぱく 脂質 上たんぱく 脂質 ナトリウム カリウム カリウム カリウム	16. 2g 13. 2g 16. 3g 691mg 460mg 231mg 1. 8g 760kcal 39. 0g 45. 2g 50. 0g 1881mg 1611mg 576mg	21. 1g 13. 9g 79. 2g 692mg 532mg 308mg 1. 8g 二飯セット 1630kcal 53. 7g 47. 3g 238. 7g 1884mg 1827mg 807mg	たんぱく質 脂質 ボルリウム カリウム ウ生相 サーク 大トリウム ウ生相 サーイ たんぱく ボーク たんぱく ボーク たんぱく ボーク たんぱく ボーク たんぱく ボーク たんぱく ボーク たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく	16. 2g 14. 2g 12. 1g 709mg 446mg 179mg 1. 8g 802kcal 38. 9g 46. 4g 53. 5g 1869mg	533kcal 21.1g 14.9g 75.0g 710mg 518mg 256mg 1.8g 26ktyl 1672kcal 53.6g 48.5g 242.2g 1872mg 1478mg 578mg	エネルギー たんぱく 脂炭水化ウム カリウム カリン 相当 エネルぱく 脂質 炭水リウム カリンカリン は エネルぱく 脂質 大トリウム カリンカリン カリンカリン	16. 1g 16. 5g 27. 5g 605mg 432mg 170mg 1. 5g 837kcal 38. 8g 42. 4g 75. 3g 1969mg 1504mg 544mg	617kcal 21. 0g 17. 2g 90. 4g 606mg 504mg 247mg 1. 5g 1707kcal 53. 5g 44. 5g 264. 0g 1972mg 1720mg 775mg	エネルギー 278l たんぱく質 13. 脂質 18. 炭水化物 15. ナトリウム 54. カリウム 52. リン 236 食塩相当量 1. エネルギー 7899 たんぱく質 39. 脂質 47. 炭水化物 50. ナトリウム 191 カリウム 160	Seas Seas	
	脂質 17.7g 炭水化物 21.5g ナトリウム 818mg カリウム 385mg リン 162mg 食塩相当量 2.1g おかず エネルギー 825kcal たんぱく質 42.1g 脂質 48.1g 炭水化物 53.9g ナトリウム 2257mg カリウム 1398mg リン 497mg 食塩相当量 5.7g エネルギー 953kcal	18. 1g 18. 4g 84. 4g 819mg 457mg 239mg 2. 1g 二飯セット 1695kcal 56. 8g 50. 2g 242. 6g 2260mg 1614mg 728mg 5. 7g 1823kcal	たんぱく 脂質 炭水化ウム カリウム リウム リン 塩相 ギー たんぱく 脂質 化 サウム 上 たんぱく 質 炭 ナトリウム リウム 当量 エネルギー マ カリン は 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	16. 2g 13. 2g 16. 3g 691mg 460mg 231mg 1. 8g 3 b 3 760kcal 39. 0g 45. 2g 50. 0g 1881mg 1611mg 576mg 4. 8g 886kcal	21. 1g 13. 9g 79. 2g 692mg 532mg 308mg 1. 8g 20x 2y 1630kcal 53. 7g 47. 3g 238. 7g 1884mg 1827mg 807mg 4. 8g 1756kcal	たんぱく 脂炭水トリウム リウム リウム サース リウム サース 大トリウム サース 大上リウム サース 大上リウム サース 大上リウム サース 大上リウム サース 大上リウム サース 大上リウム サース サース 大上リウム 大上リウム 大上リ 大上リ 大上リ 大上リ 大上リ 大上リ 大上リ 大上リ	16. 2g 14. 2g 12. 1g 709mg 446mg 179mg 1. 8g 802kcal 38. 9g 46. 4g 53. 5g 1869mg 1262mg 347mg 4. 7g 898kcal	533kcal 21.1g 14.9g 75.0g 710mg 518mg 256mg 1.8g 1672kcal 53.6g 48.5g 242.2g 1478mg 578mg 4.8g 1768kcal	エネルばー たが質化・ウム カリン塩相 ・ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	16. 1g 16. 5g 27. 5g 605mg 432mg 170mg 1. 5g 837kcal 38. 8g 42. 4g 75. 3g 1969mg 1504mg 544mg 5. 0g	617kcal 21. 0g 17. 2g 90. 4g 606mg 504mg 247mg 1. 5g 1707kcal 53. 5g 44. 5g 264. 0g 1720mg 775mg 5. 0g 1835kcal	エネルギー 278l たんぱく質 13. 脂質 18. 炭水化物 15. ナトリウム 52: リン 23i 食塩相当量 1. エネルギー 789l たんぱく質 39: たんぱく質 39: たんぱく質 39: たりウム 160 ナトリウム 160 リン 51: 食塩相当量 4.	Seas Seas	
	脂質 17. 7g 炭水化物 21. 5g 大トリウム 818mg カリウム 385mg リン 162mg 食塩相当量 2. 1g おかず エネルギー 825kcal たんぱく質 42. 1g 脂質 48. 1g 炭水化物 53. 9g ナトリウム 1398mg カリウム 1398mg リン 497mg 食塩相当量 5. 7g エネルギー 953kcal	18. 1g 18. 4g 84. 4g 819mg 457mg 239mg 2. 1g 三飯セット 1695kcal 56. 8g 50. 2g 242. 6g 2260mg 1614mg 728mg 5. 7g 1823kcal 57. 6g	たんぱく 脂質 炭水・リウム リウ塩 カリン 食塩 エネルぱく 脂質 水・リウム 脂質 ボックム リウ塩 エネルぱく 脂質 ボックム リウム カリン は エネルぱく カリン は カリン と カ り は カ り は カ り と カ り は カ り と カ り は カ り と カ り は カ り と カ り と カ と り と も と り と り と り と も と り と も と も り と り と	16. 2g 13. 2g 16. 3g 691mg 460mg 231mg 1. 8g 30. 0g 45. 2g 50. 0g 1881mg 1611mg 576mg 4. 8g 886kcal 39. 6g	21. 1g 13. 9g 79. 2g 692mg 532mg 308mg 1. 8g	たんぱく かんぱく かんぱく かんぱく かんぱく かんり かんり かんり かんぱく かんぱく かんぱん かんぱん かんぱん かんぱん かんぱん かんぱん	16. 2g 14. 2g 14. 2g 12. 1g 709mg 446mg 179mg 1. 8g 802kca1 38. 9g 46. 4g 53. 5g 1869mg 1262mg 347mg 4. 7g 898kca1 39. 7g	533kcal 21.1g 14.9g 75.0g 710mg 518mg 256mg 1.8g 二版セット 1672kcal 53.6g 48.5g 242.2g 1872mg 1478mg 578mg 4.8g 1768kcal 54.4g	エネルばく 脂炭水トリウム リウ塩 ルポく 質 化・ウム リウ塩 ルポく 質 化・ウム エネん質 化・ウム エネんぱ 、物 エネんぱ 、カリン 塩 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	16. 1g 16. 5g 27. 5g 605mg 432mg 170mg 1. 5g 337kcal 38. 8g 42. 4g 75. 3g 1969mg 1504mg 544mg 5. 0g 965kcal 39. 6g	617kcal 21. 0g 17. 2g 90. 4g 606mg 504mg 247mg 1. 5g 1707kcal 53. 5g 44. 5g 264. 0g 1720mg 775mg 5. 0g 1835kcal 54. 3g	エネルギー 278l たんぱく質 13. 脂質 18. 炭水化物 15. ナトリウム 52. リン 23l 食塩相当量 1. エネルギー 789l たんぱく質 39. 脂質 47. 炭水化物 50. リン 191 カリウム 160 リン 51 食塩相当量 4. エネルギー 915l たんぱく質 40.	Seas Seas	
「「「「」」「「」」「「」」「」「」「」「」「」「」「」「」「」「」「」「」	脂質 17. 7g 炭水化物 21. 5g 大トリウム 818mg カリウム 385mg リン 162mg 食塩相当量 2. 1g おかす エネルギー 825kcal たんぱく質 42. 1g 脂質 48. 1g 大トリウム 2257mg カリウム 1398mg リン 497mg 食塩相当量 5. 7g エネルギー 953kcal たんぱく質 42. 9g 脂質 48. 3g 大んぱく質 42. 9g 脂質 48. 3g 大んぱく質 42. 9g 脂質 48. 3g 炭水化物 84. 8g	18. 1g 18. 4g 84. 4g 819mg 457mg 239mg 2. 1g (新女ヤ) 1695kcal 56. 8g 50. 2g 242. 6g 2260mg 1614mg 728mg 5. 7g 1823kcal 57. 6g 50. 4g 273. 5g	たんぱく 脂炭水・リウム リウ塩 エネんぱ ボークム リウ塩 エネんぱ ボークム リウ塩 エネんぱ ボークム カリン 塩ネルぱく カリン 塩ネルぱく カリン 塩ネルぱく カリン 塩ネルぱく カリン 塩ネルぱく カリン 塩ネルぱく カリン 塩ネルぱく カリン 塩ネルぱく 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	16. 2g 13. 2g 16. 3g 691mg 460mg 231mg 1. 8g 3 h 7 760kca1 39. 0g 45. 2g 50. 0g 1881mg 1611mg 576mg 4. 8g 886kca1 39. 6g 45. 4g 80. 5g	21. 1g 13. 9g 79. 2g 692mg 532mg 308mg 1. 8g - 意友ヤト 1630kcal 53. 7g 47. 3g 238. 7g 1884mg 1827mg 807mg 4. 8g 1756kcal 54. 3g 47. 5g 269. 2g	たん質 ボーリウム リウム リウム リウム リウム リウム リウム リウム	16. 2g 14. 2g 14. 2g 12. 1g 709mg 446mg 179mg 1. 8g 3 by 3 802kca1 38. 9g 46. 4g 53. 5g 1262mg 347mg 4. 7g 898kca1 39. 7g 46. 6g 76. 5g	533kcal 21.1g 14.9g 75.0g 710mg 518mg 256mg 1.8g 256mg 1.8g 256mg 1.8g 242.2kg 1872mg 1478mg 578mg 4.8g 1768kcal 54.4g 48.7g 265.2g	エネルば	16. 1g 16. 5g 27. 5g 605mg 432mg 170mg 1. 5g 837kcal 38. 8g 42. 4g 75. 3g 1969mg 544mg 5. 0g 965kcal 39. 6g 42. 6g 106. 2g	617kcal 21. 0g 17. 2g 90. 4g 606mg 504mg 247mg 1. 5g - 飯を少 1707kcal 53. 5g 44. 5g 264. 0g 1972mg 775mg 5. 0g 1835kcal 54. 3g 44. 7g 294. 9g	エネルギー 278l たんぱく質 13. 脂質 18. 炭水化物 15. ナトリウム 52. リン 236 食塩相当量 1. エネルギー 789l たんぱく質 39. 脂質 47. 大トリウム 191 カリウム 160 リン 51 食塩相当量 4. エネルギー 915 たんぱく質 40. 脂質 47. 炭水化物 81.	Seas Seas	
	脂質 17. 7g 炭水化物 21. 5g 大トリウム 818mg カリウム 385mg リン 162mg 食塩相当量 2. 1g エネルギー 825kcal たんぱく質 42. 1g 脂質 48. 1g ナトリウム 2257mg カリウム 1398mg リン 497mg 食塩相当量 5. 7g エネルギー 953kcal たんぱく質 42. 9g エネルギー 953kcal	18. 1g 18. 4g 84. 4g 819mg 457mg 239mg 2. 1g 二飯セット 1695kcal 56. 8g 50. 2g 242. 6g 2260mg 1614mg 5. 7g 1823kcal 57. 6g 50. 4g 273. 5g 2266mg	たんぽ	16. 2g 13. 2g 16. 3g 691mg 460mg 231mg 1. 8g 30. 6g 45. 2g 50. 0g 1881mg 1611mg 576mg 4. 8g 886kcal 39. 6g 45. 4g 80. 5g 1883mg	21. 1g 13. 9g 79. 2g 692mg 532mg 308mg 1. 8g - 意友ヤト 1630kcal 53. 7g 47. 3g 238. 7g 1884mg 1827mg 807mg 4. 8g 1756kcal 54. 3g 47. 5g 269. 2g 1886mg	た脂炭	16. 2g 14. 2g 14. 2g 12. 1g 709mg 446mg 179mg 1. 8g 802kcal 38. 9g 46. 4g 53. 5g 1869mg 1262mg 34. 7g 898kcal 39. 7g 46. 6g 76. 5g 1875mg	533kcal 21.1g 14.9g 75.0g 710mg 518mg 256mg 1.8g 256mg 1.8g 256mg 1.8g 242.2g 1872mg 1478mg 578mg 4.8g 1768kcal 54.4g 48.7g 265.2g 1878mg	エキルば	16. 1g 16. 5g 27. 5g 605mg 432mg 170mg 1. 5g 837kcal 38. 8g 42. 4g 75. 3g 1969mg 1504mg 5. 0g 965kcal 39. 6g 42. 6g 106. 2g 1975mg	617kcal 21. 0g 17. 2g 90. 4g 606mg 504mg 1. 5g 1. 5g 1707kcal 53. 5g 44. 5g 264. 0g 1972mg 775mg 5. 0g 1835kcal 54. 3g 44. 7g 294. 9g 1978mg	エネルギー 278l たんぱく質 13. 脂質 18. 炭水化物 15. ナトリウム 52. リン 236 食塩相当量 1. エネルギー 789l たんぱく質 39. 脂質 47. 炭水化物 50. リン 51. 食塩相当量 4. エネルギー 915 たんぱく質 40. 脂質 47. たんぱく質 40. 脂質 47. 炭水化物 81. ナトリウム 191 大トリウム 191	Seas Seas	
	脂質 17. 7g 炭水化物 21. 5g 大トリウム 818mg カリウム 385mg リン 162mg 食塩相当量 2. 1g おかす エネルギー 825kcal たんぱく質 42. 1g 脂質 48. 1g 大トリウム 2257mg カリウム 1398mg リン 497mg 食塩相当量 5. 7g エネルギー 953kcal たんぱく質 42. 9g 脂質 48. 3g 大んぱく質 42. 9g 脂質 48. 3g 大んぱく質 42. 9g 脂質 48. 3g	18. 1g 18. 4g 84. 4g 819mg 457mg 239mg 2 1g 三飯セット 1695kcal 56. 8g 50. 2g 242. 6g 2260mg 1614mg 5. 7g 1823kcal 57. 6g 50. 4g 273. 5g 2266mg 1734mg 742mg	たんぱく 脂炭水・リウム リウ塩 エネんぱ ボークム リウ塩 エネんぱ ボークム リウ塩 エネんぱ ボークム カリン 塩ネルぱく カリン 塩ネルぱく カリン 塩ネルぱく カリン 塩ネルぱく カリン 塩ネルぱく カリン 塩ネルぱく カリン 塩ネルぱく カリン 塩ネルぱく 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	16. 2g 13. 2g 16. 3g 691mg 460mg 231mg 1. 8g 30. 0g 45. 2g 50. 0g 1881mg 1611mg 576mg 4. 8g 886kcal 39. 6g 45. 4g 80. 5g 1883mg 1725mg 582mg	21. 1g 13. 9g 79. 2g 692mg 532mg 308mg 1. 8g 二飯セット 1630kcal 53. 7g 47. 3g 238. 7g 1884mg 1827mg 807mg 4. 8g 1756kcal 54. 3g 47. 5g 269. 2g 1886mg 1941mg 813mg	たん質 ボリウム リウム リウム エた脂炭 ・ カリン塩 ネん質 水・リウム ・ カリン塩 ・ カリン塩 ・ カリン塩 ・ カリン塩 ・ カリン塩 ・ カリン塩 ・ カリウム ・ リウム ・ リウム ・ カリウム カリウム ・ カリウム カリウム ・ カリウム ・ カリウム ・ カリウム ・ カリウム ・ カリウム ・ カ	16. 2g 14. 2g 14. 2g 12. 1g 709mg 446mg 179mg 1. 8g 3 by 3 802kca1 38. 9g 46. 4g 53. 5g 1262mg 347mg 4. 7g 898kca1 39. 7g 46. 6g 76. 5g	533kcal 21.1g 14.9g 75.0g 710mg 518mg 256mg 1.8g 265/2kcal 53.6g 48.5g 242.2g 1872mg 1478mg 578mg 4.8g 1768kcal 54.4g 48.7g 265.2g 1878mg 1591mg 590mg	エキルば	16. 1g 16. 5g 27. 5g 605mg 432mg 170mg 1. 5g 837kcal 38. 8g 42. 4g 75. 3g 1969mg 1504mg 54mg 50g 965kcal 39. 6g 42. 6g 106. 2g 1975mg 1624mg 558mg	617kcal 21. 0g 17. 2g 90. 4g 606mg 504mg 1. 5g 247mg 1. 5g 264. 0g 1972mg 1720mg 775mg 5. 0g 1835kcal 54. 3g 44. 7g 294. 9g 1978mg 1840mg 789mg	エネルギー 278l たんぱく質 13. 脂質 18. 炭水化物 15. ナトリウム 52. リン 236 食塩相当量 1. エネルギー 789l たんぱく質 39. 脂質 47. 炭水化物 50. リン 51. 食塩相当量 4. エネルギー 915 たんぱく質 40. 脂質 47. たんぱく質 40. 脂質 47. 炭水化物 81. ナトリウム 191 カリウム 191 カリウム 191 カリウム 191 カリウム 191 カリウム 191 カリウム 172	Seas Seas	

※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」

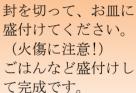


湯せんは鍋に水を張り 電子レンジで温め 惣菜の袋を入れて火に る場合は、お皿に かけてください。 鍋肌から気泡が浮いて 温めてください。 きたら火を止めて、 袋を取り出すまで鍋に 蓋をしておきます。 (約70~80℃)



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。



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】

		11日1	7日(月)	11日1	.)	11月19日(水)			11月20日(木)			11日2				
		品名		/ アレルゲン				品名		アレルゲン			ン アレルゲン			アレルゲン	
		★やわらかごは									★やわらかごは			★やわらかごは			
											寄せ豆腐のう			鶏と大根の明			
		キャベツの土			チキンアラビ			大根と竹輪の			れんこんとさつま掛			マカロニとキャベツの			
		根菜の柚子			ブロッコリーの			塩麹のキャロ			キャベツの漬物和			黒オリーブとツナのポ			
		1 -1 -1/ -1			★味噌汁		麦	★味噌汁			★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	
朝																	
נפד																	
	栄養価	おかずのみ	ご飯汁	十物セット	おかずのみ	ご飯汁	十物セット	おかずのみ	ご飯汁	十物セット	おかずのみ	ご飯汁	十物セット	おかずのみ	ご飯汁	ト物セット	栄養価
食	エネルギー	112kcal	377kc	al	180kcal	458kc	al	114kcal	381kc	al	144kcal	410kc	al	155kcal	438kc	al	エネルギー
	蛋白質	5.2g	11.0g		7.3g	13.9g		6.3g	12.2g		5.4g	11.2g		7.5g	14.4g		蛋白質
	脂 質	3.7g	4.6g		10.6g	12.3g		4.4g	5.3g		8.0g	8.9g		5.6g	7.4g		脂質
	炭水化物	14.6g	71.0g		14.7g	71.3g		11.1g	67.9g		12.9g	69.2g		18.3g	75.6g		炭水化物
	ナトリウム	549mg	1015m	ng	573mg	1017m	ng	502mg	969mg	5	718mg	1161n	ng	590mg	1031m	ng	ナトリウム
	塩 分	1.4g	2.6g		1.5g	2.6g		1.3g	2.5g		1.8g	3.0g		1.5g	2.6g		塩 分
		★やわらかごは			★やわらかごは/			★やわらかごは。			★やわらかごはん			★やわらかごは。			
		ブリのごま醤			鶏の天ぷら			メバルみりん			オニオンソースハン						
		人参のきな粉			天ぷらのタレ			人参のレモン			ピーマンソテ・			大根の甘酢流			
		鶏ミンチと小松菜	の煮物	乳麦	オクラのペペロン	ノチーノ		揚げナスの肉味の	曽からめ	麦落	キャベツと油揚げの	の味噌煮	麦	ひじきとベーコン	の煮物	卵乳麦	
		若芽とパインの	酢の物	麦	大豆と椎茸の	(煮物	麦	スパゲティサ	ラダ	卵乳麦	さつま芋と大豆のマ	マヨサラダ	卵乳麦	カリフラワーの胡麻	マヨ和え	卯	
昼		★味噌汁		麦	煮生酢		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	
					★味噌汁		麦										
	栄養価	おかずのみ	ご飯汁	十物セット	おかずのみ	ご飯汁	十物セット	おかずのみ	ご飯汁	ト物セット	おかずのみ	ご飯汁	十物セット	おかずのみ	ご飯汁	ト物セット	栄養価
食	エネルギー	231kcal	512kc	al	186kcal	459kc	al	335kcal	611kc	al	302kcal	568kc	al	194kcal	470kc	al	エネルギー
	蛋白質	16.6g	23.1g		12.8g	18.9g		13.7g	20.1g		12.8g	18.4g		14.6g	20.5g		蛋白質
	脂 質	11.1g	12.8g		5.6g	6.6g		22.8g	24.5g		15.5g	16.4g		10.3g	11.2g		脂質
	炭水化物	16.1g	73.4g		22.4g	79.7g		18.4g	74.8g		25.0g	81.0g		11.0g	69.6g		炭水化物
	ナトリウム	825mg	1266m	ng	745mg	1187m	ng	707mg			803mg	1245n	ng	731mg	1173m	ng	ナトリウム
	塩 分		3.2g			3.0g			2.9g			3.2g		1.9g	3.0g		塩 分
		★やわらかごはん	ん180g					★やわらかごはん	6180g		★やわらかごはん	ん180g		★やわらかごは	6180g		
		キャベツと豚肉の塩	あんかけ		焼肉塩炒め		麦か	ロールキャベツの	中華風	卵乳麦か	さば梅煮		麦	豚肉とインゲンのL			
		竹輪と玉ねぎの磯			切干大根としらす				テー		麩の野菜あん					卵乳麦	
			サラダ		青菜のマヨネー	ズ和え		金時豆煮			切干と法蓮草の	のおひたし 麦		若芽ともやしの	酢の物		
		★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	若芽の明太和	印え	麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	
タ								★味噌汁		麦							
																	W 44 t-
<u>~</u>	栄養価	おかずのみ		十物セット	おかずのみ		十物セット	おかずのみ		ト物セット	おかずのみ		十物セット	おかずのみ			栄養価
食	エネルギー	280kcal	552kc	al		538kc	al	183kcal	464kc		222kcal	493kc	al	260kcal	527kc		エネルギー
	蛋白質		18.9g			20.0g		8.2g	14.5g		10.8g	16.5g		12.0g	18.0g		蛋白質
	脂質		18.1g			18.0g		4.5g	5.5g		13.5g	14.4g		14.9g	15.8g		脂質
	炭水化物		74.2g			71.6g		29.5g	88.6g		12.3g	69.6g		18.4g	74.9g		炭水化物
	ナトリウム	832mg	1273m	ng		1266m	ng	1036mg	1477m	ng		1186n	ng	897mg	1341m	_	ナトリウム
	塩 分	2.1g	3.2g			3.2g		2.6g	3.8g		1.9g	3.0g	141	2.3g	3.4g		塩 分
	栄養価	おかずのみ		十物セット	おかずのみ		十物セット	おかずのみ		物セット	おかずのみ		十物セット	おかずのみ			栄養価
合	エネルギー	623kcal	1441k	cal		1455k	cal	632kcal	1456k		668kcal	1471k	cal	609kcal	1435k		エネルギー
	蛋白質	34.6g	53.0g		_	52.8g		28.2g	46.8g		29.0g	46.1g		34.1g	52.9g		蛋白質
	脂質		35.5g		_	36.9g		31.7g	35.3g		37.0g	39.7g		30.8g	34.4g		脂質
=1	炭水化物		218.68			222.68		59.0g	231.38		50.2g	219.88		47.7g	220.18		炭水化物
計	ナトリウム	2206mg	3554m	ng	2117mg	3470m	ng	2245mg	3594n	ng	2265mg	3592n	ng	2218mg	3545m	ng	ナトリウム
	塩 分	5.6g	9.0g		5.4g	8.8g		5.7g	9.2g		5.7g	9.2g		5.7g	9.0g		塩 分

★はご飯・汁物セットのメニューです。おかずのみには付きません。

天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。

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

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

お食事の作り方



ご利用日までは冷蔵庫で保管 してください。

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





一このマークが目印



温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



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

(約70~80℃)



移しラップをして、

冷たく召上がる メニューはそのまま 開封して盛付けます。



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

ワンポイントアドバイス

- ●湯煎はグラグラ煮込まないでください。
- ●簡単な付け合わせを付けますと、より きれいに盛付ける事が出来ます。



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

大阪いずみ市民生活協同組合

0120-056-777

		11月17日(月)			11月18日(火)			11月19日(水)									
		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			
				卵乳麦	クラムチャウタ			鶏肉のすき焼		麦	寄せ豆腐のう		卵麦			麦	
		キャベツの土			チキンアラビス			大根と竹輪の	(煮物)	麦	れんこんとさつま掛						
		根菜の柚子で			ブロッコリーの			塩麹のキャロ			キャベツの漬物杯			黒オリーブとツナのポ			
		★味噌汁		麦	★味噌汁			★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	
朝		70.70.671		^	X - 71 - E 71		^	X - 71 - E / 1		~	70.70.671		~	X - 71 · E / 1		^	
十刀																	
	栄養価	おかずのみ		上物セット	おかずのみ	一治日	上物セット	おかずのみ		上物セット	おかずのみ		上物セット	おかずのみ		十物セット	栄養価
食	エネルギー	112kcal	271kc			339kc		114kcal	273kc			303kc			314kc		エネルギー
	蛋白質		8.9g			11.0g			10.0g			9.1g			11.2g		蛋白質
	脂質		4.4g			11.3g			5.1g			8.7g			6.3g		脂質
	炭水化物		47.6g			47.7g						45.9g			51.3g		炭水化物
	ナトリウム	_	989mg			1013m		502mg			718mg			590mg			ナトリウム
	塩分		2.5g			2.6g			2.4g			2.9g			2.6g	_	塩分
	-III /J	★全粥240g			★全粥240g	_		★全粥240g			★全粥240g	_		★全粥240g	_		-m /J
		ブリのごま醤汁			鶏の天ぷら						★ 主が240g					麦	
					天ぷらのタレ			人参のレモン			ピーマンソテー		11.2	大根の甘酢湯	st 丰/十	久	
		人参のきな粉和え 麦鶏ミンチと小松菜の煮物 乳麦			オクラのペペロン						キャベツと油揚げの			ひじきとベーコン		顺到 丰	
		若芽とパインの			大豆と椎茸の			スパゲティサ			さつま芋と大豆のマ						
		★味噌汁		麦麦				★味噌汁			★味噌汁	ヨリフタ		★味噌汁		麦	
昼		★ 1小 1 1		久	★味噌汁		麦	★ 小 恒 / 1		夂	▼ 1小 1 1 1		夂	▼ № 恒 / I		久	
					★ № 恒 / I		夂										
	栄養価	ナンシ ザ のフ	- "&⊏ :_	این ملا اسلاما ا	わかぜの な		∟ <i>⊪/ու</i> Ժուսև	キャナカル	一个会口之	⊥ <i>⊪ե</i> աև	おかずのみ	一个会口と	ا ب. باد الله الله	ナム ゴ のフ	一个会口之	L#/աև	兴美 海
舎	木食仙エネルギー		<u></u> 二 販 デ 390kc			<u> </u>			<u> </u>			<u> </u>			<u></u> 二郎デ 353kc		末食恤 エネルギー
尺	エイルヤー		20.3g			16.5g			17.4g			16.5g			18.3g		
	蛋白質		_												_		蛋白質
	脂質	_	11.8g			6.3g			23.5g			16.2g			11.0g		脂質
	炭水化物		49.1g			55.4g			51.4g			58.0g			44.0g		炭水化物
	ナトリウム	_	1265m	_		1185m		_	1147n	ng		1243n			1171m		ナトリウム
	塩 分		3.2g			3.0g			2.9g			3.2g			3.0g		塩 分
		★全粥240g			★全粥240g		= 4,	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		=	
		キャベツと豚肉の塩			焼肉塩炒め						さば梅煮			豚肉とインゲンの山椒炒め			
		竹輪と玉ねぎの磯			切干大根としらす			チンゲン菜ソー			数の野菜あんかけ 切干と法蓮草のおひたし			炒り豆腐		卵乳麦	
			サフタ		青菜のマヨネー	人和え		金時豆煮				おひたし		若芽ともやしの	酢の物		
—		★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	若芽の明太和	山え	友	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	
タ								★味噌汁		麦							
	兴美 加	+>4, -4, -2	⊸ `∧⊏ \	I #-/ I I	+>4> += == == == == == == == == == == == ==	→	I #-/ I I	+>4> +==================================	⊸ ^∧⊏ >	I #4m I - I	+>4> +> -4> -5 -7	⊸ ^∧⊏ `	1 # /m 1- 1	+14, -11 0. 7	⊸ `∧⊏ `	I #-/ I	兴美压
食	栄養価	おかずのみ		十物セット	おかずのみ	<u></u> _ 飯	物セット	おかずのみ 183kcal		十物セット	おかずのみ 222kcal	<u></u> 二飯デ 381kc	十物セット	おかずのみ 260kcal		物セット	
尺	エネルギー		439kc	aı			aı		342kc	aı			al		419kc		エネルギー
	蛋白質	12.8g	16.5g		_	17.9g		8.2g	11.9g		_	14.5g		_	15.7g		蛋白質
	脂質		17.8g			17.8g		4.5g	5.2g			14.2g			15.6g		脂質
	炭水化物	17.4g	50.4g		_	48.1g		29.5g	62.5g			45.3g			51.4g		炭水化物
	ナトリウム		1272m	ng	_	1239m	ng	1036mg	1476n	ng		1184n	ng		1337m		ナトリウム
	塩 分	2.1g	3.2g		2.0g	3.2g		2.6g	3.8g	1 47	1.9g	3.0g	1 47	2.3g	3.4g		塩 分
	栄養価	おかずのみ		十物セット	おかずのみ		ト物セット	おかずのみ		十物セット			十物セット	おかずのみ			
合			1100k			1115k	cal		1109k	cal		1145k			1086k		エネルギー
	蛋白質		45.7g		_	45.4g		28.2g	39.3g		_	40.1g		_	45.2g		蛋白質
	脂質	_	34.0g		_	35.4g		31.7g	33.8g		_	39.1g		30.8g	32.9g		脂質
= 1		_	147.18			151.2g		59.0g	158.08			149.2		47.7g	146.78		炭水化物
計	ナトリウム	2206mg	3526n	ng	_	3437m	ng	2245mg	3565n	ng		3585n	ng		3538m	ng	ナトリウム
	塩 分	5.6g	8.9g			8.8g		5.7g	9.1g		5.7g	9.1g		5.7g	9.0g		塩 分
	▲/+ ご紹. 辻	物セットのメニー	・ーズナ	・セかず	のフリーは仕土士	++ /											

★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日(月			8日(火		11月1	9日(水			0日(木			1日(金		
		品名		アレルゲン			アレルゲン			アレルゲン	HH H		アレルゲン	HH H		アレルゲン	
		★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			
		大根の千切	煮	乳麦	白菜と麩の玉	子とじ	卵乳麦	牛肉と根菜の)煮物	乳麦	温泉玉子		卵麦	五色煮豆		卵麦	
		若芽の酢味	曽和え	乳麦	昆布の佃煮		麦	メンマの中華	和え	乳麦か	ふきの煮物		乳麦	大根とひじきの	の煮物	麦	
		★味噌汁(と			★味噌汁(と			★味噌汁(と			★味噌汁(と	ろみ)		★味噌汁(と		-	
		/	,		/	,		/	_ , ,		// // <u> </u>	,		/	,		
朝																	
干刀																	
	兴美压	ナムギのユ	- `^\	L# /m	ナン ギ のフ	- ^^&⊏ ≥	اماد ۱۱۰	ナムギのな	- "&⊏ :	ا ماد ۱۱۰	ナンナー フィ	- ^^&⊏ :	ا ماد ۱۱۰	ナン ギ のフ	- ^^&⊏ :	ا ماد ۱۱۰۸ ا	兴美压
合	栄養価				おかずのみ						おかずのみ			おかずのみ		十物セット	
区		91kcal	265kc		100kcal	274kc	aı	137kcal	311kc	aı	119kcal	293kc		118kcal	292kc		エネルギー
	蛋白質	2.9g	6.7g		1.8g	5.6g		4.1g	7.9g		4.6g	8.4g		3.4g	7.2g		蛋白質
	脂質	3.1g	3.8g			6.1g		6.6g	7.3g		6.3g	7.0g		5.2g	5.9g		脂質
	炭水化物	14.1g	52.5g			50.9g		15.4g	53.8g		10.7g	49.1g		15.6g	54.0g		炭水化物
	ナトリウム	462mg	985mg			1027m	ng	_	1249n	ng		1135n	ng	574mg	1097n		ナトリウム
	塩 分	1.2g	2.5g		1.3g	2.6g		1.8g	3.2g		1.6g	2.9g		1.5g	2.8g		塩 分
		★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			
		鮭の西京焼		乳麦	豚肉の生姜焼	尭	乳麦	赤魚の味噌煮	煮	乳麦	鶏肉のカレー属	は味焼き	乳麦	鮭の照焼		麦	
		ひじきとベーコン	の煮物					ひじきと高野豆腐			大根煮		乳麦	ブロッコリーの	(煮物		
		もやしサラダ			法蓮草と油揚け		麦	切干大根とベーコ	ンの煮物	卵乳麦	菜の花のおび	トたし	乳麦	南瓜とハムの			
		★味噌汁(と	スみ)		★味噌汁(と			★味噌汁(と			★味噌汁(と			★味噌汁(と			
昼		// // U// (C	J.,,	_	/ / L / (C	J.,,	^	// // U// (C	J • , ,	~	// // <u> // (</u>	J.,,	~	// // U// (C	J.,,	_	
空																	
	栄養価	たかざの な	一个各口之	上#/m → L	セかぜのひ		L#/m →L	おかずのみ	一	⊥ <i>Η/π</i> . Ժ.ν. Ι.	セかずのな	一个合同:	L#⁄m → L	おかずのみ	一个合匠:	十物セット	公姜 //
食		207kcal	<u>こ</u> 駅/ 381kc			<u></u> 339kc		162kcal	<u> 336kc</u>		154kcal	<u> 328kc</u>		208kcal	382kc		エネルギー
K																	
	蛋白質		12.4g			10.8g			13.0g		5.9g	9.7g		10.2g	14.0g		蛋白質
	脂質	_	10.2g			8.6g			7.5g		6.5g	7.2g		10.8g	11.5g		脂質
	炭水化物	_	59.2g			55.6g			53.9g		17.4g	55.8g		18.1g	56.5g		炭水化物
	ナトリウム	_	1490n	_	_	1356m	ng		1393n	ng		1334n	ng		1363n		ナトリウム
	塩 分	2.5g	3.8g		2.1g	3.4g		2.2g	3.5g		2.1g	3.4g		2.1g	3.5g		塩 分
		★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			
					白身の竜田技			鶏の照焼			白身のおろし	.煮		クリームコロッ		乳麦か	
		竹輪の五色き			肉団子の甘西			金時豆の煮物	物 乳麦		昆布煮豆		乳麦	きのこの玉子	とじ	卵乳麦	
		ハムとブロッコリーの	フマリーネ	卵乳麦	菜の花の辛子和え乳		乳麦	若竹煮	麦		ベーコンのごま酢和え		卵乳麦	鶏肉のすき類	き煮	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	
タ																	
	栄養価	おかずのみ	ご飯汁	十物セット	おかずのみ	ご飯汁	十物セット	おかずのみ	ご飯き	十物セット	おかずのみ	ご飯汁	十物セット	おかずのみ	ご飯汁	十物セット	栄養価
食	エネルギー	187kcal	361kc		224kcal	398kc		172kcal	346kc		205kcal	379kc		179kcal	353kc		エネルギー
	蛋白質	6.9g	10.7g			12.5g		9.4g	13.2g		12.0g	15.8g		7.0g	10.8g		蛋白質
	脂質	9.9g	10.6g		_	11.9g		6.4g	7.1g		9.2g	9.9g		9.0g	9.7g		脂質
	炭水化物	16.4g	54.8g		21.6g	60.0g		21.2g	59.6g		19.0g	57.4g		17.4g	55.8g		炭水化物
	大トリウム	855mg	1378n		_	1405m		711mg	1234n	nσ	942mg	1465n		695mg	1218n		大トリウム
				ıg			18			ıg	_		18	_		_	
	塩分	2.2g	3.5g → **= >	#	2.2g	3.6g	1 #4m 1 - 1	1.8g	3.1g	1 #4m 1 - 1	2.4g	3.7g	1 #4m 1 - 1	1.8g	3.1g		塩分
_	栄養価	おかずのみ			おかずのみ		十物セット			十物セット	おかずのみ		十物セット	おかずのみ			栄養価
合		485kcal	1007k			1011k		471kcal	993kc		478kcal	1000k		505kcal	1027k		エネルギー
	蛋白質	18.4g	29.8g		17.5g	28.9g		22.7g	34.1g		22.5g	33.9g		20.6g	32.0g		蛋白質
	脂質	22.5g	24.6g		_	26.6g		19.8g	21.9g		22.0g	24.1g		25.0g	27.1g		脂質
= 1	炭水化物		166.5			166.5g			167.3		47.1g	162.3		51.1g	166.3		炭水化物
計	ナトリウム	2284mg	3853n	_		3788m	ng	_	3876n	_	2365mg	3934n	_	2109mg	3678n	_	ナトリウム
	17 75	Γ 0	0.0		E C~	0.6~		E 0~	00~		61~	100~		E 1~	0.4		1 /- /\
	塩 分	5.9g	9.8g		5.6g	9.6g		5.8g	9.8g		6.1g	10.0g		5.4g	9.4g		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。

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

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

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

お食事の作り方

- ①ムースは冷蔵状態です。
- ②お受け取り後は冷蔵庫で保管ください



③ラベルに書いてある「○温め可」と「×温め不可」を確認

○温め可



④温め方法は次の方法です

(あ) 湯せん

(い)電子レンジ

(あ)湯せん鍋に60°Cくらいのお湯を

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<u>15分</u>程 温めます。追加で<u>火はかけ</u> <u>ません</u>。

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



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



×温め不可し

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