(カロリー1600調整金) 週間献立表

	- 1	10 🗆	11 🖂 / 🗖	1 \	101	12月3日(水)			101	□ 1 □ / ↓	-1	12月5日(金)				
	ŀ		1日(月			月 <u>2日(火</u>						月4日(木				
_		品名		アレルゲン	品名		アレルゲン			アレルゲン	品		アレルゲン		-	アレルゲン
		★ ごはん150g			★ごはん15	-		★ごはん15	0g		★ごはん15			★ごはん15		
		野菜笹かまは		卵	豚肉と大根		麦	三井寺煮		麦	大豆の洋風		乳麦	ミートイン		
		大豆と椎茸の)煮物	麦	高野豆腐の洋	羊風炒り煮	乳麦え	小車麩煮		麦	竹輪のごま	炒め	麦	マカロニと法道	草のソテー	乳麦
		法蓮草ソテー	_	乳麦	春雨の中華			ひじきの具た	どくさん煮		法蓮草のお	ひたし	麦	中華キャベ		麦
		★味噌汁(若芽	・揚げ)		★すまし汁(錦糸	(玉子・若芽)	卵麦	切干と人参の	りハリハリ	麦	★すまし汁(錦糸	玉子・えのき)		★味噌汁(豆	腐・巻麩)	麦
Ι.							^ _	★味噌汁(えの		<u> </u> ^			~			<u> </u> ^
	朝	Г	おかず	ご飯汁物セット	Ī	おかず	ご飯汁物セット	1	おかず	ご飯汁物セット	1	おかず	ご飯汁物セット	1	おかず	ご飯汁物セット
	食		183kcal		エネルギー	198kcal		エネルギー	166kcal	421kcal	エネルギー	169kcal	428kcal	エネルギー	152kcal	419kcal
		たんぱく質	12. 5g		たんぱく質			たんぱく質	9. 0g		たんぱく質	12. 7g		たんぱく質	l	12. 6g
		脂質	8. 0g	9. 6g	脂質	9. 8g		脂質	8. 3g	9. 1g	脂質	5. 4g		脂質	6. 2g	7. 3g
		<u>/// </u>	17. 5g		炭水化物	14. 6g		炭水化物	13. 3g		炭水化物	17. 8g		炭水化物	17. 4g	73. 3g
					ナトリウム			ナトリウム	665mg	<u></u>	ナトリウム	773mg		ナトリウム		715mg
			1. 7g		食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量		1. 8g
H		★ごはん150g		2. 75	★ごはん15		2.25	★ごはん15		2.05	★ごはん15		2. 75	★ごはん15		1.05
		豚ロースの玉ね		妻	鶏肉のマーマ		 	さわら味噌	•		大根とつく		卵乳麦	ホイコーロ	-	麦落
		がこうのです。 和風ポトフ		乳麦	スパソテー		乳麦	ピーマンソ		卵乳麦	キャベツと豚肉			ブロッコリ		
		小風小トノ 八支 入支 大手味噌炒め 麦			油揚げの玉		卵麦	鶏と蓮根の		麦	白菜と昆布		~	ひじきとべー		
		★すまし汁(豆腐・えのき) 麦			一 かいきとごぼ			マリーネサ		^久 卵乳麦	★味噌汁(揚			★味噌汁(揚げ		991孔女
		入 する しハ (立)圏	1 2002)	久	★味噌汁(豆腐		久	★すまし汁(著				17 口木/		本作日/1(7勿1)	- /J (J) (L)	
						1114本/		X 9 & C/1 (2	1万 五两/	麦						
	昼 食															
	食	г	おかず	ご飯汁物セット	i	おかず	ご飯汁物セット	ł	おかず	ご飯汁物セット	1	おかず	ご飯汁物セット	-	おかず	ご飯汁物セット
	ŀ				エネルギー			エネルギー	252kcal		エネルギー	200kcal		エネルギー		500kcal
										L						
		たんぱく質			たんぱく質	(<u>-</u>		たんぱく質	16. 2g		たんぱく質	11.5g		たんぱく質		21. 6g
		脂質	11. 7g		脂質	12. 5g		脂質	14. 0g		脂質	9. 6g		脂質	12. 1g	13. 7g
		炭水化物	16. 4g		炭水化物	18. 0g		炭水化物	13. 4g		炭水化物	18. 0g		炭水化物	15. 7g	70. 6g
		ナトリウム 食塩相当量	681mg 1.7g		ナトリウム 食塩相当量	656mg		ナトリウム 食塩相当量	762mg 1.9g		ナトリウム 食塩相当量	780mg 2.0g		ナトリウム 食塩相当量		1032mg 2. 6g
		日二二二	1 / 2	/ 12	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	1.7g	/ 32	1 总 温 们 田 田		/ 42		/ ()2	1 / np	1 品 品 们 田 田	7.12	
-	○生到 180g					2.08			- : .8			2.08			2.08	
間	A	◎牛乳180g	0		◎牛乳180g		2.08	◎牛乳180g			◎牛乳180g		2.08	◎牛乳180g		
₽ I	食	◎牛乳180g ◎グレープフ	フルーツ2		◎牛乳180g ◎りんご15	0g	2.08	◎牛乳180g ◎牛ウイフ	ルーツ150		◎牛乳180g ◎りんご15	0g	1 2.08	◎牛乳180g ◎グレープ	フルーツ2	
間	食	◎牛乳180g ◎グレープフ ★ごはん150g	フルーツ2 g	200g	◎牛乳180g ◎りんご15 ★ごはん15	0g 0g		◎牛乳180g ◎キウイフ ★ごはん15	ルーツ150 0g)g	◎牛乳180g ◎りんご15 ★ごはん15	0g 0g		◎牛乳180g ◎グレープ ★ごはん15	フルーツ2 0g	
『	食	◎牛乳180g ◎グレープフ ★ごはん150g ひじきと野菜の豆腐	フルーツ2 g _{寄せ和風あん}	200g 乳麦	◎牛乳180g ◎りんご15 ★ごはん15 ホッケのご	0g 0g	麦	◎牛乳180g◎キウイフ★ごはん15豚肉のお好	ルーツ150 0g み焼風	g 麦	○牛乳180g○りんご15★ごはん15鶏のマスタ	Og Og 一ド焼き	麦	◎牛乳180g◎グレープ★ごはん15ブリの塩焼	フルーツ2 0g	200g
E C	食	◎牛乳180g ◎グレープフ ★ごはん150g ひじきと野菜の豆腐り 人参のきんひ	フルーツ2 g _{寄せ和風あん} ぷら	200g 乳麦 麦	◎牛乳180g◎りんご15★ごはん15ホッケのご 塩枝豆	0g 0g ま焼	麦	◎牛乳180g◎キウイフ★ごはん15豚肉のお好青菜と高野雪	ルーツ150 0g み焼風 豆腐の煮物	g 麦 麦	◎牛乳180g◎りんご15★ごはん15鶏のマスタ人参グラッ	0g 0g ード焼き セ	麦乳麦	◎牛乳180g◎グレープ★ごはん15ブリの塩焼人参グラッ	フルーツ2 Og セ	200g 乳麦
₽ P	食	◎牛乳180g ◎グレープフ ★ごはん150g ひじきと野菜の豆腐 人参のきんひ 白菜と挽肉の	フルーツ2 g _{寄せ和風あん} ぷら) 旨煮	200g 乳麦 麦 麦	◎牛乳180g◎りんご15★ごはん15ホッケのご塩枝豆玉ねぎと小松身	Og Og ま焼 ^{変のトマト煮}	麦乳麦	◎牛乳180g◎キウイフ★ごはん15豚肉のお好青菜と高野豆なめこと若芽なめこと若芽	ルーツ150 0g み焼風 豆腐の煮物 のサッと煮	g 麦 麦	○牛乳180g○りんご15★ごはん15鶏のマスター人参グラッコーンと挽肉	Og Og 一ド焼き セ 切の炒め物	麦乳麦乳麦乳麦	○牛乳180g○ゲレープ★ごはん15ブリの塩焼人参グラッ豚肉とごぼ	フルーツ2 0g セ うの煮物	200g 乳麦 麦
間	食	◎牛乳180g ◎グレープフ ★ごはん150g ひじきと野薬の豆腐 人参のきんひ 白菜と挽肉の ブロッコリーのペペ	フルーツ2 g 寄せ和風あん から) 旨煮 パロンチーノ	200g 乳麦 麦 麦 卵乳麦	◎牛乳180g◎りんご15★ごはん15ホッケのご塩枝豆玉ねぎと小松菊蒸し鶏のお	Og Og ま焼 ^{Eのトマト煮} かか和え	麦乳麦	◎牛乳180g◎キウイフ★ごはん15豚肉のお好青菜と高野雪	ルーツ150 0g み焼風 豆腐の煮物 のサッと煮	g 麦 麦	◎牛乳180g ◎りんご15 ★ごはん15 鶏のマスタ 人参グラッ コーンと挽ば カリフラワーのビー	0g 0g 一ド焼き セ りの炒め物 ナッツ味噌和え	麦乳麦乳麦乳麦	◎牛乳180g◎グレープ★ごはん15ブリの塩焼人参とごび水板とボーサー	フルーツ2 Og セ うの煮物 ィの香味春雨	200g 乳麦 麦
III	食	◎牛乳180g ◎グレープフ ★ごはん150g ひじきと野菜の豆腐 人参のきんひ 白菜と挽肉の	フルーツ2 g 寄せ和風あん から) 旨煮 パロンチーノ	200g 乳麦 麦 麦	◎牛乳180g◎りんご15★ごはん15ホッケのご塩枝豆玉ねぎと小松身	Og Og ま焼 ^{Eのトマト煮} かか和え	麦乳麦	◎牛乳180g◎キウイフ★ごはん15豚肉のお好青菜と高野豆なめこと若芽なめこと若芽	ルーツ150 0g み焼風 豆腐の煮物 のサッと煮	g 麦 麦	○牛乳180g○りんご15★ごはん15鶏のマスター人参グラッコーンと挽肉	0g 0g 一ド焼き セ りの炒め物 ナッツ味噌和え	麦乳麦乳麦乳麦	○牛乳180g○ゲレープ★ごはん15ブリの塩焼人参グラッ豚肉とごぼ	フルーツ2 Og セ うの煮物 ィの香味春雨	200g 乳麦 麦
	食	◎牛乳180g ◎グレープフ ★ごはん150g ひじきと野薬の豆腐 人参のきんひ 白菜と挽肉の ブロッコリーのペペ	フルーツ2 g 寄せ和風あん から) 旨煮 パロンチーノ	200g 乳麦 麦 麦 卵乳麦	◎牛乳180g◎りんご15★ごはん15ホッケのご塩枝豆玉ねぎと小松菊蒸し鶏のお	Og Og ま焼 ^{Eのトマト煮} かか和え	麦乳麦	◎牛乳180g◎キウイフ★ごはん15豚肉のお好青菜と高野豆なめこと若芽なめこと若芽	ルーツ150 0g み焼風 豆腐の煮物 のサッと煮	g 麦 麦	◎牛乳180g ◎りんご15 ★ごはん15 鶏のマスタ 人参グラッ コーンと挽ば カリフラワーのビー	0g 0g 一ド焼き セ りの炒め物 ナッツ味噌和え	麦乳麦乳麦乳麦	◎牛乳180g◎グレープ★ごはん15ブリの塩焼人参とごび水板とボーサー	フルーツ2 Og セ うの煮物 ィの香味春雨	200g 乳麦 麦
	食	●牛乳180g●グレープラ★ごはん150gひじきと野菜の豆腐人参のきんひ白菜と挽肉のブラーのペペ★味噌汁(巻麩	7ルーツ2 g g g g g g g g t ら う ら え い い に い に い に い に い に い に い い に い に い	200g 麦 麦 乳 麦 乳 乳 麦	◎牛乳180g◎りんご15★ごはん15ホッケのご塩枝豆玉ねぎと小松菊蒸し鶏のお	0g 0g ま焼 cのトマト煮 かか和え げ・しめじ)	麦乳麦	○牛乳180g○牛ウイフ★ごはん15豚肉のお好青菜と高野5☆味噌汁(揚げ)	ルーツ150 0g み焼風 豆腐の煮物 のサッと煮 げ・小松菜)	麦麦麦	◎牛乳180g ◎りんご15 ★ごはん15 鶏のマスタ 人参グラッ コーンと挽ば カリフラワーのビー	Og Og 一ド焼き セ 別の炒め物 ナッツ味噌和え ・・キャベツ)	麦乳麦乳麦落乳麦落	○牛乳180g○ゲレープ★ごはん15ブリのダラック大参とザーサート★すまし汁(若男	フルーツ2 0g セ うの煮物 イの香味春雨 ・おつゆ麩)	200g 乳麦 麦 麦 麦 麦 麦
	食	◎牛乳180g ◎グレープフ ★ごはん150g ひじきと野菜の豆腐 人参のきんひ 白菜と挽肉の ブロッコリーのペペ ★味噌汁(巻麩	7ルーツ2 g g g g g g g g t わ ら う ら え い し し し し し し し し し し し し し し し し し し	200g 乳麦 麦 夏乳麦 乳麦 小麦	◎牛乳180g◎りんご15★ごはん15ホッケのご塩枝豆玉ねぎと小松草蒸し鶏のお★味噌汁(揚げ	0g 0g ま焼 ぬりトマト煮 かか和え げ・しめじ)	表乳麦麦	◎牛乳180g◎キウイフ★ごはん15豚肉のお好青菜と高野豆なめこと若芽なめこと若芽★味噌汁(揚げ)	ルーツ150 0g み焼風 豆腐の煮物 のサッと煮 げ・小松菜)	g 麦麦麦 麦	◎牛乳180g ◎りんご15 ★ごはん15 鶏のマスタ 人参グラッ コーンと挽り カリフラワーのピー ★味噌汁(ひじき	0g 0g 一ド焼き セ りの炒め物 ナッツ味噌和え ・・キャベツ)	麦 乳麦 乳麦 乳麦落	○牛乳180g○ゲレープ★ごはん15ブリの塩焼大参とザーサース★すまし汁(若男	フルーツ2 0g セ うの煮物 イの香味春雨 ・おつゆ麩)	200g 乳麦 麦 麦 を 麦 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・
	食	 ○牛乳180g ○グレープラ ★ごはん150g ひじきと野菜の豆腐 人参のきんひ白菜と挽肉の ブロッコリーのペペ ★味噌汁(巻麩 	7ルーツ2 g st t 和風あん パら から から いっシチーノ ・しめじ) おかず 219kcal	200g 乳麦 麦 罗乳麦 水麦 水麦 水 水 水 水 水 水 水 水 水 水 水 水 水 水 水 水	◎牛乳180g◎りんご15★ごはん15ホッケのご塩枝豆玉ねぎと小松丸蒸蒸・味噌汁(揚げエネルギー	0g 0g ま焼 kのトマト煮 かか和え げ・しめじ) おかず 176kcal	麦 乳麦 麦 ご飯汁物セット 442kcal	◎牛乳180g◎キウイフ★ごはん15豚肉のお好青菜と高野豆なめこと若芽なめこと若芽★味噌汁(揚げ	ルーツ150 0g み焼風 豆腐の煮物 のサッと煮 げ・小松菜) おかず 202kcal	g 麦麦麦 麦 を を を を を を を を を を	◎牛乳180g◎りんご15★ごはん15鶏のマスタ人参グラットカリフラワーのピー★味噌汁(ひじきエネルギー	0g 0g 一ド焼き セ りの炒め物 ナッツ味噌和え ・・キャベツ) おかず 263kcal	麦乳麦乳麦乳麦溶乳麦溶519kcal	 ○牛乳180g ○ゲレープ ★ごはん15ブリの塩焼 大参グラごぼ 素し鶏とザーサ・ ★すまし汁(若芽 	フルーツ2 0g セ うの煮物 イの香味春雨 ・おつゆ麩) おかず 268kcal	到表表表か表 を を を を を を を を を を を を を
	食	 ○牛乳180g ○グレープラ ★ごはん150g ひじきと野菜の豆腐 人参のきんび白菜と挽肉の ★味噌汁(巻麩 エネルギー・ たんぱく質	アルーツ2 g st t 和風あん パら から いっシチーノ ・しめじ) おかず 219kcal 11.0g	200g 乳麦 麦 東乳麦 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	 ◎牛乳180g ◎りんご15 ★ごはん15 ホッケ豆 玉ねぎと小松草蒸し ★味噌汁(揚げて) エネルギー たんぱく質 	0g 0g ま焼 たのトマト煮 かか和え げ・しめじ) おかず 176kcal 16.1g	麦 乳麦 麦 ご飯汁物セット 442kcal 22. 0g	○牛乳180g○牛ウイフ★ごはん15豚肉のお好青菜と高野豆なめこと若芽なめこと若芽★味噌汁(揚げエネルギーたんぱく質	ルーツ150 0g み焼風 豆腐の煮物 のサッと煮 げ・小松菜) おかず 202kcal 14.4g	g 麦麦麦 麦 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	 ◎牛乳180g ◎りんご15 ★ごはん15 鶏のマスタ 人参グラッと挽き カリフラワーのピー ★味噌汁(ひじき エネルギー たんぱく質	0g 0g 一ド焼き セ Nの炒め物 ナッツ味噌和え ・・キャベツ) おかず 263kcal 18.2g	麦 乳麦 乳麦落 乳麦落 2519kcal 23.3g	 ○牛乳180g ○ゲレーリー ★ごはん15 ブリのグランス 豚肉とザーサー ★すまし汁(若芽) エネルギー質 	フルーツ2 0g セ うの煮物 イの香味春雨 ・おつゆ麩) おかず 268kcal 18.5g	200g 乳麦 麦 麦か 麦 1524kcal 23.8g
	食	 ○牛乳180g ○グレープラントではん150g ひじきと野菜の豆腐 人参のきんび白菜と挽肉のべき ★味噌汁(巻麩) エネルギー・ たんぱく質 脂質 	アルーツ2 g st t 和風あん パら から いっシチーノ ・しめじ) おかず 219kcal 11.0g 12.8g	200g 乳麦 麦 東乳麦 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	 ○牛乳180g ○りんご15 ★ごはん15 ホッケ豆 玉ねぎと小松丸蒸 蒸・味噌汁(揚げて) エネルばく質 脂質 	0g 0g ま焼 をのトマト煮 かか和え げ・しめじ) 176kcal 16.1g 5.7g	表 乳麦 麦 <u>ご飯汁物セット</u> 442kcal <u>22.0g</u> 7.3g	○牛乳180g○牛ウイフ★ごはん15豚肉の高野豆と若芽★味噌汁(揚げエネルギーたんぱく質脂質	ルーツ150 0g み焼風 豆腐の煮物 のサッと煮 げ・小松菜) おかず 202kcal 14.4g 10.3g	g 麦麦麦 麦 170kca 20.4g 11.9g	 ○ 牛乳180g ○ りんご15 ★ごはん15 鶏のマスタ 人コントルップラワーのピー ★味噌汁(ひじき エネルギー たんぱく質 脂質 	0g 0g 一ド焼き セ りの炒め物 ナッツ味噌和え ・・キャベツ) おかず 263kcal 18.2g 14.2g	麦 乳麦 乳麦落 乳麦落 23.3g 15.0g	 ○牛乳180g ○ゲレース ○ゲレん15 ブリのグランス 「大次のより 大がました 大がはまり エネルギー質 脂質 	フルーツ2 0g セ うの煮物 (の香味春雨 ・おつゆ麩) よかず 268kcal 18.5g 14.2g	200g 乳麦 麦 麦か 麦 524kcal 23.8g 14.9g
	食	 ○牛乳180g ○ゲレープラン ★ごはん150g ひじきと野菜の豆腐 大会の挽肉のペペナー・ ★味噌汁(巻数 エネルばく質 上んばく質 一次水化物 	アルーツ2 g st t 和風あん パら から こと いっシェーノ ・しめじ) おかず 219kcal 11.0g 12.8g 16.2g	200g 乳麦 麦 東乳麦 ・ 481kcal 16.7g 13.7g 71.9g	 ○ 牛乳180g ○ りょはん15 ホッセラス 玉ねぎと鶏のはまた 本味噌汁(揚げき) エネルばく 上たが質 大水物 	0g 0g ま焼 をのトマト煮 かか和え げ・しめじ) 176kcal 16.1g 5.7g 14.9g	表 乳麦 麦 22.0g 7.3g 69.8g	 ○牛乳180g ○牛ウイフ ★ごはん15 豚肉の高野芽ない。 ★味噌汁(揚げ エネルギー たんぱり 炭水化物 	ルーツ150 0g み焼風 豆腐の煮物 のサッと素 ず・小松菜) 202kcal 14.4g 10.3g	度 麦麦麦 麦 470kcal 20.4g 11.9g 69.4g	 ○ 牛乳180g ○ りょうはん15 ★ ごはん15 鶏のグラと挽り ★味噌汁(ひじき) エネルばく質 炭水化物 	0g 0g 一ド焼き セ りの炒め物 ナッツ味噌和え ・・キャベツ) おかず 263kcal 18.2g 14.2g	麦 乳麦 乳麦落 乳麦落 1519kcal 23.3g 15.0g 71.6g	 ○牛乳180g ○ゲレム15 ブリがは塩塩の 下りがしまり 本すまし汁(若ずれ) エネルばく 脂皮水化物 	フルーツ2 0g セ うの煮物 イの香味春雨 ・おつゆ麩) よかず 268kcal 18.5g 14.2g 14.1g	200g 乳麦 麦 麦か 麦 524kcal 23.8g 14.9g 69.3g
	食	 ○牛乳180g ○ゲレー150g ○ゲレー150g ○けはります ○けいのはきと野本されるののでは、 ○大会のといるのでは、 ○大会のといるのでは、 ○大会のといるのでは、 ○大会のといるのでは、 ○大会のでは、 ○大会のでは、<	アルーツ2 g set和風あん パら う旨煮 いしめじ) おかず 219kcal 11.0g 12.8g 779mg	200g 乳麦 麦 野乳麦 481kcal 16.7g 13.7g 71.9g 1005mg	 ○ 牛乳180g ○ りょはん15 ホッセラス 本でする 本ではん15 ホッセラス 本味噌汁(湯はずる) エネルばく物 ナトリウム 	0g 0g ま焼 まかい和え が・しめじ) 176kcal 16.1g 5.7g 14.9g	表 乳麦 麦 22.0g 7.3g 69.8g 977mg	 ○牛乳180g ○牛ウイフ ★ごはん15 豚肉の高います ★味噌汁(揚げ エネルばく 近水物 ナトリウム 	ルーツ150 0g み焼風 豆腐の煮物 のサッと菜) ジング シング シング シング シング シング シング シング シング シング シ	度 麦麦麦 麦 470kcal 20.4g 11.9g 69.4g 1006mg	 ○ 牛乳180g ○ りょうない はん15 ★ ごはん15 鶏のグラと挽ってきる。 ★味噌汁(ひじきないよく) エネルばく エネルばく ガリフラワーのピー・ 大味噌汁(ひじきない) 	0g 0g 一ド焼き セ りの炒め物 ナッツ味噌和え ・・キャベツ) 263kcal 18.2g 14.2g 16.7g 596mg	麦 乳麦 乳麦 乳麦落 1519kcal 23.3g 15.0g 71.6g 824mg	 ○牛乳180g ○ゲルイン ○ゲルイン ○ゲルイン ○ケルイン ○ケルイン ○ケルイン ○ケルイン ○ゲルイン ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	フルーツ2 0g セ うの煮物 (の香味春雨 ・おつゆ麩) よかず 268kcal 18.5g 14.2g 14.1g 631mg	到表 表 表 を 524kcal 23.8g 14.9g 69.3g 803mg
	食	 ○牛乳180g ○ゲレー150g ○ゲレー150g ○けはよりできるのは、 ○大会のは、 	アルーツ2 g st t 和風あん パロンチーノ・しめじ) おかず 219kcal 11.0g 12.8g 779mg 2.0g	到表 表 表 乳 表 乳 表 16.7g 13.7g 71.9g 1005mg 2.6g	 ○ 牛乳180g ○ りはん15 ホットではないでは、 本ではいる。 などのはいる。 などのはいるにはいる。 などのはいるにはいるにはいるにはいるにはいるにはいるにはいるにはいるにはいるにはいるに	0g 0g ま焼 まのトマト煮 かか和え げ・しめじ) 176kcal 16.1g 5.7g 14.9g 751mg 1.9g	表 乳麦 麦 22.0g 7.3g 69.8g 977mg 2.5g	 ○牛乳180g ○牛ウイン ○牛ウム15 豚肉とととさり 木 小ぱく エネルばり 木 大り 食塩水 	ルーツ150 0g み焼風 豆腐の煮物 のサッと菜) ジング 202kcal 14.4g 10.3g 14.3g 777mg 2.0g	麦 麦 麦 麦 ——————————————————————————————	 ○牛乳180g ○りは150 ★ご150 ★ごマラスーのグラントのグラントのです。 ★味噌汁(ひじき) エネルばく エネルばく 大塩 大塩 大塩 	0g 0g 一ド焼き セ りの炒め物 ナッツ味噌和え ・・キャベツ) 263kcal 18.2g 14.2g 16.7g 596mg 1.5g	麦 乳麦 乳麦 乳麦落 1519kcal 23.3g 15.0g 71.6g 824mg 2.1g	 ○ 牛乳180g ○ ゲース は は は かった は は かった が は かった かった かった かった かった かった かった かった かった かった	フルーツ2 0g セ うの煮物 (の香味春雨 ・おつゆ麩) よかず 268kcal 18.5g 14.2g 14.1g 631mg 1.6g	乳麦 麦 麦 を 524kcal 23.8g 14.9g 69.3g 803mg 2.0g
	夕食 夕食	 ○牛乳180g ○ゲレー150g ○ゲレー150g ひじきと野菜きんり 大会の投内のペペナー・ 大水・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	アルーツ2 g satun風あん パら い言煮 いしめじ) おかず 219kcal 11.0g 12.8g 16.2g 779mg 2.0g	200g 乳麦 麦 東乳麦 ・ 481kcal 16.7g 13.7g 71.9g 1005mg 2.6g	 ○ 牛乳180g ○ りょう りょう りょう りょう りょう りょう りょう かいまた かいまた できる かいまた できる かいまた できる かいまた できる かいまた できる かいまた できます かいまた できます かいまた できます できます できます できます できます できます できます できます	0g 0g s ま焼 をのトマト煮 かか和え げ・しめじ) 176kcal 16.1g 5.7g 14.9g 751mg 1.9g	表 乳麦麦 2 <u>1. 数</u> 442kcal 22. 0g 7. 3g 69. 8g 977mg 2. 5g	 ○牛乳180g ○牛ウイン ★ごはん15 豚肉の高野芽ない。 ★味噌汁(揚げ エネルばく 上たり た塩塩 ナトリカム量 	ルーツ150 Og み焼風 豆腐の煮物 のサッと煮 ・小松菜) おかず 202kcal 14.4g 10.3g 14.3g 777mg 2.0g	g 麦麦麦麦 麦 1006mg 2.6g	◎ 牛乳180g ◎ りはん15 ★ ごはん15 鶏のグとなっから カリフラワーのピー ★味噌汁(ひじき エ たん質 ル しり 上 生相 上 生相 上 生相 上 生相 上 生相	0g 0g 一ド焼き セ の炒め物 ナッツ味噌和え ・キャベツ) おかず 263kcal 18.2g 16.7g 596mg 1.5g	麦 乳麦 乳麦落 乳麦落 15.0g 71.6g 824mg 2.1g	 ○ 牛乳180g ○ ゲース 15 ブリクは 15 ブリクラン 10 「大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大	フルーツ2 0g セ うの煮物 (の香味春雨 ・おつゆ麩) よかず 268kcal 18.5g 14.2g 14.1g 631mg 1.6g	200g 乳麦 麦 麦か 麦 524kcal 23.8g 14.9g 69.3g 803mg 2.0g
	夕食 夕食	 ○牛乳180g ○ゲレー150g ○ゲレー150g ひじきと野菜きんり 大会をといる。 大会をといる。 大きののできる。 大きのできる。 大きのできる。 大きのできる。 できるのできる。 できるのできるのできる。 できるのできるのできる。 できるのできるのできる。 できるのできるのできるのできる。 できるのできるのできる。 できるのできるのできるのできる。 できるのできるのできるのできるのできる。 できるのできるのできるのできるのできるのできるのできるのできるのできるのできるの	アルーツ2 g satun風あん パら いしあじ) おかず 219kcal 11.0g 12.8g 16.2g 779mg 2.0g おかず 645kcal	200g 乳麦 麦 野乳麦 481kcal 16.7g 13.7g 71.9g 1005mg 2.6g ご飯汁物ササト 1427kcal	 ○ 牛乳180g ○ りょう りょう りょう りょう りょう りょう りょう から はった から から	0g 0g 0g ま焼 かか和え が・しめじ) 176kcal 16.1g 5.7g 14.9g 751mg 1.9g おかず 615kcal	表 乳麦麦 21. 数	 ○牛乳180g ○牛ウイン ★ごはん15 豚肉の高い 木水・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	ルーツ150 0g み焼風 豆腐の煮物 のサッと素 ・小松菜) おかず 202kcal 14.4g 10.3g 14.3g 777mg 2.0g おかず 620kcal	度 麦麦麦麦 麦 470kcal 20. 4g 11. 9g 69. 4g 1006mg 2. 6g ご飯汁物セット 1397kcal	◎ 牛乳180g ◎ りはん15 ★ ごマラカーのピー *味噌汁(ひじき エネルば エネルギー	0g 0g 一ド焼き セ の炒め物 ナッツ味噌和え ・キャベツ) おかず 263kcal 18.2g 16.7g 596mg 1.5g おかず 632kcal	麦 乳麦 乳麦落 乳麦落 <u>************************************</u>	 ○牛乳180g ○ゲンは 15 ブリ参内とサース 大の質化物 エネルばり 大り当 エネルデー エネルギー 	フルーツ2 0g セ うの煮物 イの香味春雨 ・おつゆ麩) おかず 268kcal 18.5g 14.2g 14.1g 631mg 1.6g おかず	200g 乳麦 麦 麦か 麦 524kcal 23.8g 14.9g 69.3g 803mg 2.0g ご飯汁物わり
	夕食 夕食	◎牛乳180g ◎ゲレル150g ★ボレル150g ★ボレル150g 大きを野連さんの 大会薬のと 大白ブッ・味噌 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	アルーツ2 g satun風あん パら いこチーノ・しめじ) おかず 219kcal 11.0g 12.8g 16.2g 779mg 2.0g おかず 645kcal 39.0g	200g 乳麦 麦 東乳麦 16.7g 13.7g 71.9g 1005mg 2.6g 2.6g 2.6g 2.6g	 ○ 牛乳180g ○ りょこ15 ☆ ごりはん15 ホ・大豆 ホ・大豆 木・水はきき カ・ストリー エネルばれり エネルばん エネルばん エネルばん 	0g 0g 0g ま焼 かか和え が・しめじ) 176kcal 16.1g 5.7g 14.9g 751mg 1.9g おかず 615kcal 41.3g	表 乳麦 麦 二飯汁物セット 442kcal 22.0g 7.3g 69.8g 977mg 2.5g 二飯汁物セット 1402kcal 58.1g	 ○牛乳180g ○牛乳17 ○牛力か15 豚肉とととは場ける 木水は 木水は 木水は 木がり 土木が 大塩 エネルば 大塩 エネルば エネルば エネルば 	ルーツ150 0g み焼風 豆腐の煮物 のサッと菜) おかず 202kcal 14.4g 10.3g 14.3g 777mg 2.0g おかず 620kcal 39.6g	度 麦麦麦麦 麦 470kcal 20. 4g 11. 9g 69. 4g 1006mg 2. 6g ご飯汁物セット 1397kcal 55. 7g	◎ 牛乳180g ◎ りはん15 ★ ごマラウーのピー *味噌汁(ひじき エネルば エネーに エネルば エネーに エ エ エ エ エ エ エ エ エ エ エ エ エ	0g 0g 一ド焼き セ の炒め物 ナッツ味噌和え ・・キャベツ) 263kcal 18.2g 14.2g 16.7g 596mg 1.5g おかず 632kcal 42.4g	表 乳麦 乳麦 乳麦落 15.19kcal 23.3g 15.0g 71.6g 824mg 2.1g 1414kcal 58.4g	◎ 牛乳180g ◎ ゲンはのがというです。 ※ ではいかが、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では	フルーツ2 0g セ うの煮物 イの香味春雨 ・おつゆ麩) おかず 268kcal 18.5g 14.2g 14.1g 631mg 1.6g おかず 654kcal 41.0g	200g 乳麦 麦 麦 524kcal 23.8g 14.9g 69.3g 803mg 2.0g ご飯汁物セット 1443kcal
	身食 夕食 合	 ○牛乳180g ○ゲノはまり ○サントのはまり ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	アルーツ2 g satun風あん パら いとしめじ) おかず 219kcal 11.0g 12.8g 16.2g 779mg 2.0g おかず 645kcal 39.0g 32.5g	200g 乳麦 麦 麦 卵乳麦 <u>481kcal</u> 16. 7g 13. 7g 71. 9g 1005mg 2. 6g ご飯汁物セット 4427kcal 55. 6g 35. 8g	 ○ 牛乳180g ○ りょこ15 ☆ ボックラー・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	0g 0g 0g ま焼 かトマト煮 かか和え げ・しめじ) 176kcal 16.1g 5.7g 14.9g 751mg 1.9g おかず 615kcal 41.3g 28.0g	表 乳麦麦 22.0g 7.3g 69.8g 977mg 2.5g (1402kcal 58.1g 31.9g	 ○牛乳180g ○牛力イン 下内の高い 大の高い 大のより 大の高い 大のより 大のより	ルーツ150 0g み焼風 豆腐の煮物 のサッと菜) おかず 202kcal 14.4g 10.3g 14.3g 777mg 2.0g おかず 620kcal 39.6g 32.6g	度 麦麦麦麦 麦 470kcal 20. 4g 11. 9g 69. 4g 1006mg 2. 6g ご飯汁物セット 1397kcal 55. 7g 35. 8g	◎ 牛乳180g ◎ りはん15 ★のグンとかりできる。 エネん質、化りは エネん質、化りは エネん質 エネん質 エネんぱ質 エネんぱ質 エネんぱ質 エネんぱ質 エネんぱ質 エネんぱ質 エネんぱ質 エネんぱ質 エネんぱ質	0g 0g 一ド焼き セ の炒め物 ナッツ味噌和え ・・キャベツ) 263kcal 18. 2g 14. 2g 16. 7g 596mg 1. 5g おかず 632kcal 42. 4g 29. 2g	表 乳麦 乳麦 乳麦落 15.0g 71.6g 824mg 2.1g 23.3g 15.0g 71.6g 824mg 2.1g 2.1g 2.1g 2.1g	 ○ 牛乳180g ○ ケース 150g ○ ケース 150g	フルーツ2 0g セ うの煮物 (の香味春雨 ・おつゆ麩) おかず 268kcal 18.5g 14.2g 14.1g 631mg 1.6g おかず 654kcal 41.0g 32.5g	200g 乳麦 麦 麦か 麦 524kcal 23.8g 14.9g 69.3g 803mg 2.0g ご飯汁物セット 1443kcal 58.0g 35.9g
	食夕食合計	 ○牛乳180g ○ゲノはまり ○大はきりまり ○大はきり ○大はきり ○大はきり ○大きとのとり ○大きのとり ○	アルーツ2 g satun風あん パら いとしめじ) おかず 219kcal 11.0g 12.8g 16.2g 779mg 2.0g おかず 645kcal 39.0g 32.5g 50.1g	で 100g 乳麦 麦 麦 卵乳麦 麦 卵乳麦 16.7g 13.7g 71.9g 1005mg 2.6g で 1427kcal 55.6g 35.8g 214.8g	 ○ 牛乳180g ○ サンプ はいます ○ サンプ はいます	0g 0g 0g ま焼 かか和え が・しめじ) 176kcal 16.1g 5.7g 14.9g 751mg 1.9g おかず 615kcal 41.3g 28.0g 47.5g	表 乳麦 麦 22.0g 7.3g 69.8g 977mg 2.5g 1402kcal 58.1g 31.9g 212.1g	 ○ 牛乳180g ○ 牛乳17 ○ 牛乳17 下肉のととされる 下水中では、 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	ルーツ150 0g み焼風 豆腐の煮物 のサッと菜) おかず 202kcal 14.4g 10.3g 14.3g 777mg 2.0g おかず 620kcal 39.6g 32.6g 41.0g	度 麦麦麦麦 麦 470kcal 20. 4g 11. 9g 69. 4g 1006mg 2. 6g で飯汁物セット 1397kcal 55. 7g 35. 8g 204. 8g	 ○ 牛乳180g ○ りょこ15 ★ はん15 乗りまた。 乗りまた。 サリフラワーのピー・ 本味噌汁・(ひじき) エネん質・化・ウェー・ エネん質・化・ウェー・ エネん質・水・カリン・ エネん質・水・カリン・ エネん質・水・カリン・ エネん質・水・カリン・ 大・塩 エネん質・水・カリン・ エネん質・水・カリン・ エネん質・水・カリン・ 大・塩 エネん質・水・カリン・ エネん質・水・カリン・ 大・塩 エネん質・ エネん質・ 大・塩 エネん質・ エネルは ・ エネルは ・<td>0g 0g 一ド焼き セ の炒め物 ナッツ味噌和え ・・キャベツ) 263kcal 18. 2g 14. 2g 16. 7g 596mg 1. 5g おかず 632kcal 42. 4g 29. 2g 52. 5g</td><td>麦 乳麦 乳麦 乳麦落 1519kcal 23.3g 15.0g 71.6g 824mg 2.1g 2.1g 2.1g 32.9g 216.4g</td><td> ○ 牛乳 180g ○ ゲース 180g ○ ゲース 15 ○ ボース 15 ○ ボ</td><td>フルーツ2 0g セ うの煮物 (の香味春雨 ・おつゆ麩) おかず 268kcal 18.5g 14.2g 14.1g 631mg 1.6g おかず 654kcal 41.0g 32.5g 47.2g</td><td>200g 乳麦 麦 麦 麦か 524kcal 23.8g 14.9g 69.3g 803mg 2.0g ご飯汁物セット 1443kcal 58.0g 35.9g 213.2g</td>	0g 0g 一ド焼き セ の炒め物 ナッツ味噌和え ・・キャベツ) 263kcal 18. 2g 14. 2g 16. 7g 596mg 1. 5g おかず 632kcal 42. 4g 29. 2g 52. 5g	麦 乳麦 乳麦 乳麦落 1519kcal 23.3g 15.0g 71.6g 824mg 2.1g 2.1g 2.1g 32.9g 216.4g	 ○ 牛乳 180g ○ ゲース 180g ○ ゲース 15 ○ ボース 15 ○ ボ	フルーツ2 0g セ うの煮物 (の香味春雨 ・おつゆ麩) おかず 268kcal 18.5g 14.2g 14.1g 631mg 1.6g おかず 654kcal 41.0g 32.5g 47.2g	200g 乳麦 麦 麦 麦か 524kcal 23.8g 14.9g 69.3g 803mg 2.0g ご飯汁物セット 1443kcal 58.0g 35.9g 213.2g
	食夕食合計	 ● 牛乳180g ● グレは野されるのとコット ・ 本のとコット ・ 本のとコット ・ 本の質化物のよれの ・ 本の質化物の ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	アルーツ2 g set和風あん パら から 11.0g 11.0g 12.8g 16.2g 779mg 2.0g おかず 645kcal 39.0g 32.5g 50.1g 2133mg	で 100g 乳麦 麦 麦 卵乳麦 麦 卵乳麦 麦 卵乳麦 16.7g 13.7g 71.9g 1005mg 2.6g ご飯汁物セット 1427kcal 55.6g 35.8g 214.8g 2758mg	 ○ 牛乳180g ○ サンプリング (15) ○ サンプリン (15) 	0g 0g 0g ま焼 かか和え が・しめじ) 176kcal 16.1g 5.7g 14.9g 751mg 1.9g おかず 615kcal 41.3g 28.0g 47.5g 2077mg	表 乳麦麦 22.0g 7.3g 69.8g 977mg 2.5g 2.5g 2.5g 2.12.1g 31.9g 2723mg	 ○ 牛乳180g ○ 牛乳180g ○ 牛乳100g ○ キウム15 豚麻菜により 木水は 木水は 木水は 木がり 土木ん質 木がり 上上 上上 上上 大力 上上 上上	ルーツ150 0g み焼風 豆腐の煮物 のサッと菜) おかず 202kcal 14. 4g 10. 3g 14. 3g 777mg 2. 0g おかず 620kcal 39. 6g 32. 6g 41. 0g 2204mg	度 麦麦麦麦 麦 470kcal 20. 4g 11. 9g 69. 4g 1006mg 2. 6g ご飯汁物セット 1397kcal 55. 7g 35. 8g 204. 8g 2832mg	● 牛乳180g ● りご15i ★のグンとのグンとのピース ・ はないのがといる。 ・ はないのがといる。 ・ はないのでは、 ・ はないでは、 ・ はないのでは、 ・ はないのではないのでは、 ・ はないのでは、 ・ はないのでは、 ・ はないのでは、 ・ はないのでは、 ・ はないのでは、 ・ はないのでは、 ・ はないのでは、 ・ はないのでは、 ・ はないのではないのではないのではないのではないのではないのではないのではないので	0g 0g 0g 一ド焼き セ の炒め物 ナッツ味噌和え ・・キャベツ) 263kcal 18. 2g 14. 2g 16. 7g 596mg 1. 5g 632kcal 42. 4g 29. 2g 29. 2g 2149mg	表 乳麦 乳麦 乳麦落 乳麦落 519kcal 23.3g 15.0g 71.6g 824mg 2.1g 2.1g 2.1g 32.9g 216.4g 2769mg	 ○ 牛乳 180g ○ ケース 180g ○ ケース 19 大き ○ ケース 19	フルーツ2 0g セ うの煮物 (の香味春雨 ・おつゆ麩) おかず 268kcal 18.5g 14.2g 14.1g 631mg 1.6g おかず 654kcal 41.0g 32.5g 47.2g 1925mg	200g 乳麦 麦 麦 麦 524kcal 23.8g 14.9g 69.3g 803mg 2.0g ご飯汁物セット 1443kcal 58.0g 35.9g 213.2g 2550mg
	食夕食合計	 ○牛乳180g ○ゲノはより ○サントのは、またいのでは、ま	アルーツ2 g sattallaba よいまーノ ・しめじ) おかず 219kcal 11.0g 12.8g 16.2g 779mg 2.0g おかず 645kcal 39.0g 32.5g 50.1g 2133mg 5.4g	で 13. 7g 10. 7g 13. 7g 71. 9g 1005mg 2. 6g で飯汁物セット 481kcal 16. 7g 13. 7g 71. 9g 1427kcal 55. 6g 35. 8g 214. 8g 2758mg 7. 1g	 ○ 牛乳180g ○ サンプリング (15) ○ サンプリン (15) ○ サンプリン	0g 0g 0g ま焼 をのトマト煮 かか和え げ・しめじ) 176kcal 16.1g 5.7g 14.9g 751mg 1.9g おかず 615kcal 41.3g 28.0g 47.5g 2077mg 5.3g	表 乳麦麦 21. 数 442kcal 22. 0g 7. 3g 69. 8g 977mg 2. 5g 2. 5g 2. 5g 31. 9g 212. 1g 2723mg 7. 0g	 ○ 牛乳180g ○ 牛乳180g ○ 牛乳10g ○ キプロのとことが 市成のとことが ・ 本ので ・ はい <	ルーツ150 Og み焼風 豆腐の煮物 のサッと素 ・小松菜) おかず 202kcal 14.4g 10.3g 14.3g 777mg 2.0g おかず 620kcal 39.6g 32.6g 41.0g 2204mg 5.6g	度 麦麦麦麦 麦 470kcal 20. 4g 11. 9g 69. 4g 1006mg 2. 6g ご飯汁物セト 1397kcal 55. 7g 35. 8g 204. 8g 2832mg 7. 3g	 ○ 牛乳180g ○ サンプラウーのじき エた脂炭ナ塩 エた水の エカル エカル	0g 0g 0g 一ド焼き セ りの炒め物 ナッツ味噌和え ・キャベツ) 263kcal 18.2g 14.2g 16.7g 596mg 1.5g おかず 632kcal 42.4g 29.2g 52.5g 2149mg 5.5g	表 乳麦 乳麦 乳麦 乳麦 乳 519kcal 23.3g 15.0g 71.6g 824mg 2.1g 二飯汁物セット 1414kcal 58.4g 32.9g 216.4g 2769mg 7.1g	 ○ 牛乳180g ○ ナック はいます ○ ナック はいます ・ カック とります ・ カック とります	フルーツ2 0g セラの煮物 イの香味春雨 ・おつゆ麩) おかず 268kcal 18.5g 14.2g 14.1g 631mg 1.6g おかず 654kcal 41.0g 32.5g 47.2g 1925mg 4.9g	200g 乳麦 麦 麦 麦 524kcal 23.8g 14.9g 69.3g 803mg 2.0g ご飯汁物やい 1443kcal 58.0g 35.9g 213.2g 2550mg 6.4g
	食夕食合計合	 ○ 牛 180g ○ ケノ は 180g ○ ケノ は 150g ○ ナル い 150g ○ 大 は 50g ○	アルーツ2 g satta 風あん よいず 219kcal 11.0g 12.8g 16.2g 779mg 2.0g おかず 45kcal 39.0g 32.5g 50.1g 2133mg 5.4g 842kcal	で デリス で で で の の の の の の の の の の の の の	● 牛乳180g ● りご15 ★ 15 15 本 15 15 本 15 15 本 15 15 本 15 15 本 16 15 本 17 15 本 17 15 本 17 15 本 17 15 本 18 15	0g 0g 0g ま焼 かか和え が・しめじ) おかず 176kcal 16.1g 5.7g 14.9g 751mg 1.9g 41.3g 28.0g 47.5g 2077mg 5.3g	表 乳麦麦 多 1442kcal 22. 0g 7. 3g 69. 8g 977mg 2. 5g 1402kcal 58. 1g 31. 9g 212. 1g 2723mg 7. 0g 1609kcal	 ○ 牛乳180g ○ 牛力は150g ○ キプロのとことが、 ○ 木ののとことが、 ○ 木のの高さは、 一方に変えるが、 エネん質化ウリョン・ 上のより、 たり、 上のより、 上のより、<!--</td--><td>ルーツ150 0g み焼風 豆腐の煮物 のサッと菜) おかず 202kcal 14.4g 10.3g 14.3g 777mg 2.0g おかず 620kcal 39.6g 32.6g 41.0g 2204mg 5.6g</td><td>度 麦麦麦麦 麦 470kcal 20. 4g 11. 9g 69. 4g 1006mg 2. 6g ご飯汁物セット 1397kcal 55. 7g 35. 8g 204. 8g 2832mg 7. 3g</td><td>● 年 180g ● りご15 ★ 15 ・ 15 ・ 15 ・ 20 ・ 15 ・ 20 ・ 20 ・ 20 ・ 20 ・ 20 ・ 30 ・ 3</td><td>0g 0g 0g 一ド焼き セ の炒め物 ナッツ味噌和え ・キャベツ) 263kcal 18. 2g 16. 7g 596mg 1. 5g 632kcal 42. 4g 29. 2g 29. 2g 2149mg 5. 5g 839kcal</td><td>表 乳麦 乳麦 乳麦落 乳麦落 15.0g 71.6g 824mg 2.1g 20.1g 2.1g 2.1g 2.1g 2.1g 2.1g 2.1g 2.1g 2</td><td> ○ 牛 180g ○ ナ 150g ○ ト 15</td><td>フルーツ2 0g セ うの煮物 (の香味春雨 ・おつゆ麩) おかず 268kcal 18.5g 14.2g 14.1g 631mg 1.6g おかず 654kcal 41.0g 32.5g 47.2g 1925mg 4.9g 851kcal</td><td>200g 乳麦 麦 麦 麦 524kcal 23.8g 14.9g 69.3g 803mg 2.0g ご飯汁物セット 1443kcal 58.0g 35.9g 213.2g 2550mg 6.4g</td>	ルーツ150 0g み焼風 豆腐の煮物 のサッと菜) おかず 202kcal 14.4g 10.3g 14.3g 777mg 2.0g おかず 620kcal 39.6g 32.6g 41.0g 2204mg 5.6g	度 麦麦麦麦 麦 470kcal 20. 4g 11. 9g 69. 4g 1006mg 2. 6g ご飯汁物セット 1397kcal 55. 7g 35. 8g 204. 8g 2832mg 7. 3g	● 年 180g ● りご15 ★ 15 ・ 15 ・ 15 ・ 20 ・ 15 ・ 20 ・ 20 ・ 20 ・ 20 ・ 20 ・ 30 ・ 3	0g 0g 0g 一ド焼き セ の炒め物 ナッツ味噌和え ・キャベツ) 263kcal 18. 2g 16. 7g 596mg 1. 5g 632kcal 42. 4g 29. 2g 29. 2g 2149mg 5. 5g 839kcal	表 乳麦 乳麦 乳麦落 乳麦落 15.0g 71.6g 824mg 2.1g 20.1g 2.1g 2.1g 2.1g 2.1g 2.1g 2.1g 2.1g 2	 ○ 牛 180g ○ ナ 150g ○ ト 15	フルーツ2 0g セ うの煮物 (の香味春雨 ・おつゆ麩) おかず 268kcal 18.5g 14.2g 14.1g 631mg 1.6g おかず 654kcal 41.0g 32.5g 47.2g 1925mg 4.9g 851kcal	200g 乳麦 麦 麦 麦 524kcal 23.8g 14.9g 69.3g 803mg 2.0g ご飯汁物セット 1443kcal 58.0g 35.9g 213.2g 2550mg 6.4g
	食夕食合計合計合計	● ★ 180g	アルーツ2 g math math math math math math math math	で 1 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2	 ○ 牛乳 んぽ 大き □ 大き<td>0g 0g 0g ま焼 かか和え がしめじ) 176kcal 16.1g 5.7g 14.9g 751mg 1.9g 35かず 615kcal 41.3g 28.0g 47.5g 2077mg 5.3g 822kcal</td><td>表 乳麦麦 多 1442kcal 22. 0g 7. 3g 69. 8g 977mg 2. 5g 1402kcal 58. 1g 31. 9g 212. 1g 2723mg 7. 0g 1609kcal 64. 2g</td><td> ○ 牛 180g ○ 牛 ウム 180g ○ キ さい 150g ○ ト</td><td>ルーツ150 0g み焼風 豆腐の煮物 のサッと菜) 202kcal 14.4g 10.3g 14.3g 777mg 2.0g おかず 620kcal 39.6g 32.6g 41.0g 2204mg 5.6g 821kcal 47.0g</td><td>度 麦麦麦麦 麦 470kcal 20. 4g 11. 9g 69. 4g 1006mg 2. 6g で飯汁物セット 1397kcal 55. 7g 35. 8g 204. 8g 2832mg 7. 3g 1598kcal 63. 1g</td><td>● 年 180g ● りご15 ★ 150g ● りご15 ★ 150g ・ 150g ・</td><td>0g 0g 0g 一ド焼き セ の炒め物 ナッツ味噌和え ・キャベツ) 263kcal 18. 2g 14. 2g 16. 7g 596mg 1. 5g 632kcal 42. 4g 29. 2g 29. 2g 2149mg 5. 5g 839kcal</td><td>表 乳麦 乳麦 乳麦 乳麦 乳麦 <u>519kcal</u> 23.3g 15.0g 71.6g 824mg 2.1g ————————————————————————————————————</td><td> ○ 牛 180g ○ ナ 150g ○ ト 15</td><td>フルーツ2 0g セ うの煮物 (の香味春雨 ・おつゆ麩) おかず 268kcal 18.5g 14.2g 14.1g 631mg 1.6g おかず 654kcal 41.0g 32.5g 47.2g 1925mg 4.9g 851kcal 48.7g</td><td>200g 乳麦 麦 麦 麦 524kcal 23.8g 14.9g 69.3g 803mg 2.0g ご飯汁物やり 1443kcal 58.0g 35.9g 213.2g 2550mg 6.4g 1640kcal 65.7g</td>	0g 0g 0g ま焼 かか和え がしめじ) 176kcal 16.1g 5.7g 14.9g 751mg 1.9g 35かず 615kcal 41.3g 28.0g 47.5g 2077mg 5.3g 822kcal	表 乳麦麦 多 1442kcal 22. 0g 7. 3g 69. 8g 977mg 2. 5g 1402kcal 58. 1g 31. 9g 212. 1g 2723mg 7. 0g 1609kcal 64. 2g	 ○ 牛 180g ○ 牛 ウム 180g ○ キ さい 150g ○ ト	ルーツ150 0g み焼風 豆腐の煮物 のサッと菜) 202kcal 14.4g 10.3g 14.3g 777mg 2.0g おかず 620kcal 39.6g 32.6g 41.0g 2204mg 5.6g 821kcal 47.0g	度 麦麦麦麦 麦 470kcal 20. 4g 11. 9g 69. 4g 1006mg 2. 6g で飯汁物セット 1397kcal 55. 7g 35. 8g 204. 8g 2832mg 7. 3g 1598kcal 63. 1g	● 年 180g ● りご15 ★ 150g ● りご15 ★ 150g ・	0g 0g 0g 一ド焼き セ の炒め物 ナッツ味噌和え ・キャベツ) 263kcal 18. 2g 14. 2g 16. 7g 596mg 1. 5g 632kcal 42. 4g 29. 2g 29. 2g 2149mg 5. 5g 839kcal	表 乳麦 乳麦 乳麦 乳麦 乳麦 <u>519kcal</u> 23.3g 15.0g 71.6g 824mg 2.1g ————————————————————————————————————	 ○ 牛 180g ○ ナ 150g ○ ト 15	フルーツ2 0g セ うの煮物 (の香味春雨 ・おつゆ麩) おかず 268kcal 18.5g 14.2g 14.1g 631mg 1.6g おかず 654kcal 41.0g 32.5g 47.2g 1925mg 4.9g 851kcal 48.7g	200g 乳麦 麦 麦 麦 524kcal 23.8g 14.9g 69.3g 803mg 2.0g ご飯汁物やり 1443kcal 58.0g 35.9g 213.2g 2550mg 6.4g 1640kcal 65.7g
	食夕食 合計 合計 信	◎★ロストロット	アルーツ2 g math を は か ず か ら 煮 い し め じ) おか ず 219kcal 11.0g 12.8g 16.2g 779mg 2.0g おかず 645kcal 39.0g 32.5g 50.1g 2133mg 5.4g 842kcal 46.7g 39.5g	で 1 を 1 を 1 を 1 を 1 を 1 を 1 を 1 を 1 を 1	 ○ 牛 180g ○ ★ ホ塩玉蒸素 ★ 木 塩玉蒸素 ★ 木 九 質 水 ト 塩 ホ ん 質 水 ト 塩 ル ぱ 化 リ 相 ル ぱ 化 リ 相 ル ぱ 化 リ 相 ル ぱ 化 リ 相 ル ぱ 化 リ 相 ル ぱ の 当 ギ く な 質 水 ト 塩 ネ ん 質 水 ト 塩 ネ ん 質 水 ト 塩 ネ ん 質 水 ト 塩 ネ ん 質 水 ウ 当 ギ く 脂 炭 ナ 食 工 た 脂 質 本 ス ん 質 エ た の ま か よ 量 一 質 エ た ん 質 エ た ん 質 エ た ん 質 エ た ん 質 エ た の ま か よ し 質 エ た ん 質 エ た れ な す な れ な す な れ な ま な れ な ま な れ な ま な れ な ま な れ な ま な れ な ま な な ま な な ま な な ま な な ま な な ま な な ま な な ま な な ま な な ま な な ま な な ま な な ま な な ま な な ま な な な な ま な な な ま な	0g 0g 0g ま焼 かか和え がいわえ がしめじ) 176kcal 16.1g 5.7g 14.9g 751mg 1.9g 35.7g 28.0g 47.5g 2077mg 5.3g 822kcal 47.4g 35.1g	表 乳麦麦 22.0g 7.3g 69.8g 977mg 2.5g 2.5g 2.5g 212.1g 2723mg 7.0g 1609kcal 64.2g 39.0g	 ○ 牛 180g ○ 牛 ウム15 豚 東京 大 大 15 豚 京菜 は 15 木 15 豚 京菜 は 15 木 15 ト 15<td>ルーツ150 0g み焼風 豆腐の煮物 のサッと菜) おかず 202kcal 14.4g 10.3g 14.3g 777mg 2.0g おかず 620kcal 39.6g 32.6g 41.0g 2204mg 5.6g 821kcal 47.0g 39.6g</td><td>度 麦麦麦麦 麦 470kcal 20. 4g 11. 9g 69. 4g 1006mg 2. 6g 2. 6g 2. 6g 2. 8g 204. 8g 2832mg 7. 3g 1598kcal 63. 1g 42. 8g</td><td>◎ ★ 180g ● ★ 180g ● ★ 1150g ● 1</td><td>0g 0g 0g 一ド焼き セ の炒め物 ナッツ味噌和え ・キャベツ) 263kcal 18. 2g 14. 2g 16. 7g 596mg 1. 5g 632kcal 42. 4g 29. 2g 29. 2g 2149mg 5. 5g 839kcal 48. 5g 36. 3g</td><td>表 乳麦 乳麦 乳麦 乳麦 乳麦 <u>\$15.0g</u> 71.6g 824mg 2.1g <u>\$2.1g</u> 1414kcal 58.4g 32.9g 216.4g 2769mg 7.1g 1621kcal 64.5g 40.0g</td><td> ○ 件 180g ○ ★ ブ 人 豚 株 * * * * * * * * * * * * * * * * * *</td><td>フルーツ2 0g セ うの煮物 (の香味春雨 ・おつゆ麩) おかず 268kcal 18.5g 14.2g 14.1g 631mg 1.6g おかず 654kcal 41.0g 32.5g 47.2g 1925mg 4.9g 851kcal 48.7g 39.5g</td><td>200g 乳麦 麦 麦 麦 524kcal 23.8g 14.9g 69.3g 803mg 2.0g ご飯汁物セット 1443kcal 58.0g 35.9g 213.2g 2550mg 6.4g 1640kcal 65.7g 42.9g</td>	ルーツ150 0g み焼風 豆腐の煮物 のサッと菜) おかず 202kcal 14.4g 10.3g 14.3g 777mg 2.0g おかず 620kcal 39.6g 32.6g 41.0g 2204mg 5.6g 821kcal 47.0g 39.6g	度 麦麦麦麦 麦 470kcal 20. 4g 11. 9g 69. 4g 1006mg 2. 6g 2. 6g 2. 6g 2. 8g 204. 8g 2832mg 7. 3g 1598kcal 63. 1g 42. 8g	◎ ★ 180g ● ★ 180g ● ★ 1150g ● 1	0g 0g 0g 一ド焼き セ の炒め物 ナッツ味噌和え ・キャベツ) 263kcal 18. 2g 14. 2g 16. 7g 596mg 1. 5g 632kcal 42. 4g 29. 2g 29. 2g 2149mg 5. 5g 839kcal 48. 5g 36. 3g	表 乳麦 乳麦 乳麦 乳麦 乳麦 <u>\$15.0g</u> 71.6g 824mg 2.1g <u>\$2.1g</u> 1414kcal 58.4g 32.9g 216.4g 2769mg 7.1g 1621kcal 64.5g 40.0g	 ○ 件 180g ○ ★ ブ 人 豚 株 * * * * * * * * * * * * * * * * * *	フルーツ2 0g セ うの煮物 (の香味春雨 ・おつゆ麩) おかず 268kcal 18.5g 14.2g 14.1g 631mg 1.6g おかず 654kcal 41.0g 32.5g 47.2g 1925mg 4.9g 851kcal 48.7g 39.5g	200g 乳麦 麦 麦 麦 524kcal 23.8g 14.9g 69.3g 803mg 2.0g ご飯汁物セット 1443kcal 58.0g 35.9g 213.2g 2550mg 6.4g 1640kcal 65.7g 42.9g
	<u>食 夕食 合計 合計(間食</u>	◎★ロストロット	アルーツ2 g math math math math math math math math	で (200g	 ○ 牛 180g ○ 本 1515 ○ 本 15	0g 0g 0g ま焼 かか和え が・しめじ) 176kcal 16.1g 5.7g 14.9g 751mg 1.9g 35.1g 28.0g 47.5g 2077mg 5.3g 822kcal 47.4g 35.1g 79.4g	表 乳麦麦 22.0g 7.3g 69.8g 977mg 2.5g 2.5g 2.5g 2.12.1g 2723mg 7.0g 1609kcal 64.2g 39.0g 244.0g	 ○ 牛 180g ○ 牛 7 180g ○ 十 7 180g ○ 十 7 180g ○ 十 7 180g ○ 十 8 180g ○ 18	ルーツ150 Og み焼風 豆腐の煮物 のサッと菜) おかず 202kcal 14.4g 10.3g 14.3g 777mg 2.0g おかず 620kcal 39.6g 32.6g 41.0g 2204mg 5.6g 821kcal 47.0g 39.6g 39.6g	度 麦麦麦麦 麦 20.4g 11.9g 69.4g 1006mg 2.6g 2.6g 2.6g 2.832mg 7.3g 1598kcal 63.1g 42.8g 233.7g	● 中 180g ● りご151 ● りごの参一フラフー(ひじき) 本味噌	0g 0g 0g 一ド焼き セ の炒め物 ナッツ味噌和え ・キャベツ) 263kcal 18. 2g 16. 7g 596mg 1. 5g 632kcal 42. 4g 29. 2g 52. 5g 2149mg 5. 5g 839kcal 48. 5g 36. 3g 84. 4g	表 乳麦 乳麦 乳麦 乳麦 乳麦 <u>519kcal</u> 23.3g 15.0g 71.6g 824mg 2.1g <u>58.4g</u> 32.9g 216.4g 2769mg 7.1g 1621kcal 64.5g 40.0g 248.3g	◎ ★ 180g ↑ 150g ↑	フルーツ2 0g セ うの煮物 (の香味春雨 ・おつゆ麩) おかず 268kcal 18.5g 14.2g 14.1g 631mg 1.6g おかず 654kcal 41.0g 32.5g 47.2g 1925mg 4.9g 851kcal 48.7g 39.5g 75.0g	200g 乳麦 麦 麦 麦 524kcal 23.8g 14.9g 69.3g 803mg 2.0g ご飯汁物セット 1443kcal 58.0g 35.9g 213.2g 2550mg 6.4g 1640kcal 65.7g 42.9g 241.0g
	食 夕食 合計 合計(間食込)	◎★ロリカー 180g	アルーツ2 g sat tan 風あん よいず 219kcal 11.0g 12.8g 16.2g 779mg 2.0g おかず 45kcal 39.0g 32.5g 50.1g 2133mg 5.4g 842kcal 46.7g 39.5g 77.9g 2209mg	で (200g 乳麦 麦 麦 東乳麦 水 (16.7g 13.7g 71.9g 1005mg 2.6g で (105mg 2.6g 2.6g 2.6g 2.758mg 7.1g 1624kcal 63.3g 42.8g 242.6g 2834mg	 ○ 本小塩玉素素 本小塩玉素素 本小質水ト塩 本ん質水ト塩 本ん質水ト塩 本ん質水ト塩 本ん質水ト塩 本ん質水ト塩 本ん質水ト塩 本ん質水ト塩 工た脂炭ナト エた脂炭ナー質 	0g 0g 0g ま焼 かか和え が・しめじ) おかず 176kcal 16.1g 5.7g 14.9g 751mg 1.9g 35.1g 28.0g 47.5g 2077mg 5.3g 822kcal 47.4g 35.1g 79.4g 2151mg	表 乳麦麦 22.0g 7.3g 69.8g 977mg 2.5g 2.5g 2.5g 2.12.1g 2723mg 7.0g 1609kcal 64.2g 39.0g 244.0g 2797mg	 ○ 牛 180g ○ 牛 100g ○ キンストリング 100g <l< td=""><td>ルーツ150 Og み焼風 豆腐の煮物 のサッと菜) おかず 202kcal 14.4g 10.3g 14.3g 777mg 2.0g おかず 620kcal 39.6g 32.6g 41.0g 2204mg 5.6g 821kcal 47.0g 39.6g 39.6g 2204mg 5.6g</td><td>度 麦麦麦麦 麦 20.4g 11.9g 69.4g 1006mg 2.6g 2.6g 2.6g 2.832mg 7.3g 204.8g 2832mg 7.3g 1598kcal 63.1g 42.8g 233.7g 2909mg</td><td>◎ ★ 鶏人コリフラワーの いじき オー質 ボーリ は 物 ム 量 エ た 脂 炭 ナ 食 エ た ん 質 水 ト 塩 ネ ん 質 水 ト 塩 ネ ん 質 化 リ 相 ル ぱ 化 リ 相 ル ぱ 化 リ 相 ル ぱ 化 リ 相 ル ぱ 化 リ 相 ル ぱ で り 当 ギ く し 物 ム 量 一 質 と 物 ム 量 一 質 と し か ん 量 一 質 と し か ら か ら か ら か ら か ら か ら か ら か ら か ら か</td><td>0g 0g 0g 一ド焼き セ の炒め物 ナッツ味噌和え ・キャベツ) 263kcal 18. 2g 14. 2g 16. 7g 596mg 1. 5g 632kcal 42. 4g 29. 2g 29. 2g 52. 5g 2149mg 5. 5g 839kcal 48. 5g 36. 3g 84. 4g 2223mg</td><td>表 乳麦 乳麦 乳麦 乳麦 乳麦 <u>\$15.0g</u> 71.6g 824mg 2.1g <u>\$2.1g</u> 1414kcal 58.4g 32.9g 216.4g 2769mg 7.1g 1621kcal 64.5g 40.0g 2843mg</td><td>◎ ★ ブ 人 豚 素 ★</td><td>フルーツ2 0g セラの煮物 の香味春雨 ・おつゆ麩) おかず 268kcal 18.5g 14.2g 14.1g 631mg 1.6g おかず 654kcal 41.0g 32.5g 47.2g 1925mg 4.9g 851kcal 48.7g 39.5g 75.0g 2001mg</td><td>200g 乳麦 麦 麦か 麦 524kcal 23.8g 14.9g 69.3g 803mg 2.0g ご飯汁物やり 1443kcal 58.0g 35.9g 213.2g 2550mg 6.4g 1640kcal 65.7g 42.9g 241.0g 2626mg</td></l<>	ルーツ150 Og み焼風 豆腐の煮物 のサッと菜) おかず 202kcal 14.4g 10.3g 14.3g 777mg 2.0g おかず 620kcal 39.6g 32.6g 41.0g 2204mg 5.6g 821kcal 47.0g 39.6g 39.6g 2204mg 5.6g	度 麦麦麦麦 麦 20.4g 11.9g 69.4g 1006mg 2.6g 2.6g 2.6g 2.832mg 7.3g 204.8g 2832mg 7.3g 1598kcal 63.1g 42.8g 233.7g 2909mg	◎ ★ 鶏人コリフラワーの いじき オー質 ボーリ は 物 ム 量 エ た 脂 炭 ナ 食 エ た ん 質 水 ト 塩 ネ ん 質 水 ト 塩 ネ ん 質 化 リ 相 ル ぱ 化 リ 相 ル ぱ 化 リ 相 ル ぱ 化 リ 相 ル ぱ 化 リ 相 ル ぱ で り 当 ギ く し 物 ム 量 一 質 と 物 ム 量 一 質 と し か ん 量 一 質 と し か ら か ら か ら か ら か ら か ら か ら か ら か ら か	0g 0g 0g 一ド焼き セ の炒め物 ナッツ味噌和え ・キャベツ) 263kcal 18. 2g 14. 2g 16. 7g 596mg 1. 5g 632kcal 42. 4g 29. 2g 29. 2g 52. 5g 2149mg 5. 5g 839kcal 48. 5g 36. 3g 84. 4g 2223mg	表 乳麦 乳麦 乳麦 乳麦 乳麦 <u>\$15.0g</u> 71.6g 824mg 2.1g <u>\$2.1g</u> 1414kcal 58.4g 32.9g 216.4g 2769mg 7.1g 1621kcal 64.5g 40.0g 2843mg	◎ ★ ブ 人 豚 素 ★	フルーツ2 0g セラの煮物 の香味春雨 ・おつゆ麩) おかず 268kcal 18.5g 14.2g 14.1g 631mg 1.6g おかず 654kcal 41.0g 32.5g 47.2g 1925mg 4.9g 851kcal 48.7g 39.5g 75.0g 2001mg	200g 乳麦 麦 麦か 麦 524kcal 23.8g 14.9g 69.3g 803mg 2.0g ご飯汁物やり 1443kcal 58.0g 35.9g 213.2g 2550mg 6.4g 1640kcal 65.7g 42.9g 241.0g 2626mg
	食 夕食 合計 合計 (間食込)	◎★ロストロット	アルーツ2 g math math math math math math math math	で	 ○ 本小塩玉蒸素 本小塩玉蒸素 本木塩玉蒸素 本木ん質水ト塩 エた脂炭ナ食 エた脂炭ナ食 エた脂炭ナウ当 エた脂炭ナウ当 工た脂炭ナウ当 工た脂炭ナウ当 	0g 0g 0g ま焼 かか和え がい和え がしめじ) 176kcal 16.1g 5.7g 14.9g 751mg 1.9g 35.1g 28.0g 47.5g 2077mg 5.3g 822kcal 47.4g 35.1g 79.4g 2151mg	表 乳麦麦 22.0g 7.3g 69.8g 977mg 2.5g 2.5g 2.5g 2.12.1g 2723mg 7.0g 1609kcal 64.2g 39.0g 244.0g 2797mg	 ○ 牛 180g ○ 牛 7 180g ○ 十 7 180g ○ 十 7 180g ○ 十 7 180g ○ 十 8 180g ○ 18	ルーツ150 Og み焼風 豆腐の煮物 のサッと菜) おかず 202kcal 14.4g 10.3g 14.3g 777mg 2.0g おかず 620kcal 39.6g 32.6g 41.0g 2204mg 5.6g 821kcal 47.0g 39.6g 39.6g 2204mg 5.6g	度 麦麦麦麦 麦 20.4g 11.9g 69.4g 1006mg 2.6g 2.6g 2.6g 2.832mg 7.3g 1598kcal 63.1g 42.8g 233.7g 2909mg 7.4g	● 中 180g ● りご151 ● りごの参一フラフー(ひじき) 本味噌	0g 0g 0g 一ド焼き セ の炒め物 ナッツ味噌和え ・キャベツ) 263kcal 18. 2g 16. 7g 596mg 1. 5g 632kcal 42. 4g 29. 2g 52. 5g 2149mg 5. 5g 839kcal 48. 5g 36. 3g 84. 4g 2223mg 5. 7g	表 乳麦 乳麦 乳麦 乳麦 乳麦 <u>\$15.0g</u> 71.6g 824mg 2.1g <u>\$2.1g</u> 1414kcal 58.4g 32.9g 216.4g 2769mg 7.1g 1621kcal 64.5g 40.0g 2843mg 7.3g	 ○ ★ブ人豚素★ エた脂炭ナ食 エた脂炭ナウ エた脂炭ナウ<!--</td--><td>フルーツ2 0g セラの煮物 の香味春雨 ・おつゆ麩) おかず 268kcal 18.5g 14.2g 14.1g 631mg 1.6g おかず 654kcal 41.0g 32.5g 47.2g 1925mg 4.9g 851kcal 48.7g 39.5g 75.0g 2001mg 5.1g</td><td>200g 乳麦 麦 麦 麦か 524kcal 23.8g 14.9g 69.3g 803mg 2.0g ご飯汁物セット 1443kcal 58.0g 35.9g 213.2g 2550mg 6.4g 1640kcal 65.7g 42.9g 241.0g 2626mg 6.6g</td>	フルーツ2 0g セラの煮物 の香味春雨 ・おつゆ麩) おかず 268kcal 18.5g 14.2g 14.1g 631mg 1.6g おかず 654kcal 41.0g 32.5g 47.2g 1925mg 4.9g 851kcal 48.7g 39.5g 75.0g 2001mg 5.1g	200g 乳麦 麦 麦 麦か 524kcal 23.8g 14.9g 69.3g 803mg 2.0g ご飯汁物セット 1443kcal 58.0g 35.9g 213.2g 2550mg 6.4g 1640kcal 65.7g 42.9g 241.0g 2626mg 6.6g

※献立は予告無く変更することがあります。

※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。

※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召上がりください。

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

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

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

お食事の作り方



ご利用日までは冷蔵庫で保管 してください。

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





一 このマークが目印 -



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℃)



電子レンジで温め 移しラップをして、

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

ワンポイントアドバイス

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



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

大阪いずみ市民生活協同組合

0120-056-777

(カロリー1440調整食) 週間献立表

	4					9-1						10日[口 (合)			
	12月1日()	月)		月2日(火	()		月3日(水	()		<u> </u>	7)		月5日(金	<u>?</u>)	
	品名	アレルゲン	品、	名	アレルゲン	品	名	アレルゲン	品	2	アレルゲン	品名	各	アレルゲン	
	★ごはん120g 野菜笹かまぼこ 大豆と椎茸の煮物 法蓮草ソテー	卵 麦 乳麦	★ごはん12 豚肉と大根 高野豆腐の2	豚肉と大根の煮物 表 高野豆腐の洋風炒り煮 乳麦え 春雨の中華和え 卵乳麦			0g		★ごはん12 大豆の洋風 竹輪のごま 法蓮草のお	Og 五目煮 炒め	★ごはん120g 乳麦 ミートインオムレ 表 マカロニと法蓮草のソ 麦 中華キャベツ		0g オムレツ ^{賃のソテー}	卵麦 乳麦 麦	
朝食	おかず エネルギー 183kcal たんぱく質 12.5g 脂質 8.0g 炭水化物 17.5g ナトリウム 673mg 食塩相当量 1.7g		エネルギー 198kcal たんぱく質 12.0g 脂質 9.8g 炭水化物 14.6g ナトリウム 670mg 食塩相当量 1.7g ★ごはん120g		15.3g 10.3g 56.5g 671mg	エネルギー 166kcal たんぱく質 9.0g 脂質 8.3g 炭水化物 13.3g ナトリウム 665mg 食塩相当量 1.7g		12.3g 8.8g 55.2g 666mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	たんぱく質 12.7g 脂質 5.4g 炭水化物 17.8g ナトリウム 773mg 食塩相当量 2.0g		エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかず 152kcal 6. 7g 6. 2g 17. 4g 488mg 1. 2g	ご飯セット 345kcal 10.0g 6.7g 59.3g 489mg 1.2g	
	★ごはん120g 豚ロースの玉ねぎソース 和風ポトフ ネギ味噌炒め	乳麦 麦	★ごはん12 鶏肉のマーマスパソテー 油揚げの玉 ひじきとごぼ	マレード煮 子とじ	乳麦 卵麦 麦	★ごはん12 さわら味噌 ピーマンソ 鶏と蓮根の マリーネサ	粕焼 テー ピリ辛煮	麦 卵乳麦	★ごはん12 大根とつく キャベツと豚® 白菜と昆布	ねの煮物 の味噌炒め		★ごはん120 ホイコーロ・ ブロッコリ・ ひじきとべー:	ー 一の煮物	麦落 麦 卵乳麦	
	ボカッボ エネルギー 243kcal たんぱく質 15.5g 脂質 11.7g 炭水化物 16.4g ナトリウム 681mg 食塩相当量 1.7g	436kcal 18.8g 12.2g 58.3g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食生期 190		16.5g 13.0g 59.9g 657mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食生期 1902	おかず 252kcal 16.2g 14.0g 13.4g 762mg 1.9g	19.5g 14.5g 55.3g 763mg 1.9g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかず 200kcal 11.5g 9.6g 18.0g 780mg 2.0g	14.8g 10.1g 59.9g 781mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩期100	おかず 234kcal 15.8g 12.1g 15.7g 806mg 2.1g	ご飯セット 427kcal 19.1g 12.6g 57.6g 807mg 2.1g	
間食	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ	200σ	◎牛乳180g ◎りんご15			◎牛乳180g ◎キウイフ			◎牛乳180g ◎りんご15			◎牛乳180g ◎グレープ		200σ	
夕食	★ごはん120g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん人参のきんぴら 白菜と挽肉の旨煮 ブロッコリーのペペロンチーノ	· 乳麦 麦 麦	★ごはん12 ホッケのご 塩枝豆 _{玉ねぎと小松芽} 蒸し鶏のお	Og ま焼 ^{Eのトマト煮}		★ごはん12 豚肉のお好 青菜と高野豆 なめこと若芽	0g み焼風 夏腐の煮物	麦麦麦	★ごはん12 鶏のマスタ 人参グラッ コーンと挽ば カリフラワーのピー	Og 一ド焼き セ Iの炒め物	乳麦 乳麦	★ごはん120 ブリの塩焼 人参グラッ・ 豚肉とごぼ ※L鶏とザーサー	Og セ うの煮物	乳麦麦	
	ボかず エネルギー 219kcal たんぱく質 11.0g 脂質 12.8g 炭水化物 16.2g ナトリウム 779mg 食塩相当量 2.0g	412kcal 14.3g 13.3g 58.1g 780mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	5.7g 14.9g 751mg	19.4g 6.2g 56.8g 752mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量		17.7g 10.8g 56.2g 778mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	14.2g 16.7g 596mg	21.5g 14.7g 58.6g 597mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	18. 5g 14. 2g 14. 1g	ご飯セット 461kcal 21.8g 14.7g 56.0g 632mg 1.6g	
合計	ボかず エネルギー 645kcal たんぱく質 39.0g 脂質 32.5g 炭水化物 50.1g ナトリウム 2133mg 食塩相当量 5.4g	1224kcal 48.9g 34.0g 175.8g 2136mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	41.3g 28.0g 47.5g	51. 2g 29. 5g 173. 2g 2080mg	エネルギー たんぱく質	おかず 620kcal 39.6g 32.6g 41.0g 2204mg 5.6g	49.5g 34.1g 166.7g 2207mg	エネルギー たんぱく質	おかず 632kcal 42.4g 29.2g 52.5g 2149mg 5.5g	1211kcal 52.3g 30.7g 178.2g 2152mg	エネルギー たんぱく質	おかず 654kcal 41.0g 32.5g 47.2g 1925mg 4.9g	ご飯セット 1233kcal 50.9g 34.0g 172.9g 1928mg 4.9g	
合計(間食込)	エネルギー 842kcal たんぱく質 46.7g 脂質 39.5g 炭水化物 77.9g ナトリウム 2209mg 食塩相当量 5.6g 立は予告無く変更す	1421kcal 56. 6g 41. 0g 203. 6g 2212mg 5. 6g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	822kcal 47.4g 35.1g 79.4g 2151mg	1401kcal 57.3g 36.6g 205.1g 2154mg	エネルギー たんぱく質		1400kcal 56. 9g 41. 1g 195. 6g 2284mg 5. 8g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	839kcal 48.5g 36.3g 84.4g 2223mg 5.7g	1418kcal 58. 4g 37. 8g 210. 1g 2226mg 5. 7g	エネルギー たんぱく質	851kca1 48. 7g 39. 5g 75. 0g 2001mg 5. 1g	1430kcal 58. 6g 41. 0g 200. 7g 2004mg 5. 1g	

※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 -



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 移しラップをして、

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。

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

	12.	月1日(月	7.7			()	12	12.	月4日(木	7)	12月5日(金)				
	品		アレルゲン	品		アレルゲン	品		アレルゲン	品		アレルゲン	品名		アレルゲン
			101010	<u></u> ★ごはん15		10015			101010	<u></u>		10015	## ごはん150		101010
	肉団子の玉		卵乳麦	揚げ真丈の柚子		顺丰	ベーコンポラ		顺可丰	鶏肉のデミグ		回主	がんもどき	で の今か者	主
	人参とぜんま			野菜の味噌			切干大根のカレ			ジャガ芋の洋			数と若芽の	ひさめは	友
	スイートパ		友	ひじきのご		麦呱呱夷	ごぼうのおかた			キャベツの白	出めんかり	孔友 柳主	和風マヨネ		
	~1 — F/			00200	K Y コイμ/L	卵孔 友		N	卵支	744,700	コトレ州人	郭友	和風マコか	一へ加ん	別友
		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	1 1	おかず	ご飯セット
朝	エネルギー	295kca1		エネルギー	257kcal		エネルギー	306kcal	549kcal	エネルギー	230kcal		エネルギー	234kcal	
食	たんぱく質	7. 7g		たんぱく質			たんぱく質	5. 6g		たんぱく質	5. 9g	10. 0g	たんぱく質	7. 1g	11. 2g
	脂質	11. 8g	12. 4g	脂質	15. 1g		脂質	23. 0g		脂質	13. 6g	14. 2g	脂質	13. 7g	14. 3g
	炭水化物	39. 3g	92. 1g	炭水化物	25. 0g		炭水化物	18. 9g	71. 7g	炭水化物	22. 1g	74. 9g	炭水化物	21. 3g	74. 1g
	ナトリウム	549mg	550mg	ナトリウム	759mg	760mg	ナトリウム	594mg	595mg	ナトリウム	583mg	584mg	ナトリウム	769mg	770mg
	カリウム	574mg	635mg	カリウム	421mg	482mg	カリウム	345mg	406mg	カリウム	458mg	519mg	カリウム	424mg	485mg
	リン	118mg	183mg	リン	71mg		リン	90mg	155mg	リン	94mg	159mg	リン	124mg	189mg
	食塩相当量		1.4g	食塩相当量		1.9g	食塩相当量		1. 5g	食塩相当量		1.5g	食塩相当量		2. 0g
	★ごはん15			★ごはん15			★ごはん15	-	l <u>.</u>	★ごはん15		l_	★ごはん150)g	
	ポテトコロ		卵乳麦	キャベツと豚肉		_, _	鶏肉とれんこ		麦	豚バラと白菜の			鶏の甘酢煮		麦
	うま塩キャ		麦か	ジャガ芋の	カレー系	乳麦	インゲンソ		乳麦	里芋の中華玉			オクラのペペリ		_
	竹輪のごま		麦	揚げナスの&	りかふ和え	麦	数の野菜あ		麦	スパゲティ	サフタ	卵乳麦	春雨タンタ ごま風味炒		麦
	しめじのバター	一路油ハスタ	乳麦				春雨フルー	フサフタ	卵				こま風味炒	α)	麦
		おかず	ご飯セット	ł	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 1	おかず	ご飯セット
昼	エネルギー	324kcal		エネルギー			エネルギー	337kcal		エネルギー			エネルギー	329kcal	
食	たんぱく質			たんぱく質			たんぱく質	13. 2g		たんぱく質	7. 3g	11. 4g		12. 9g	17. 0g
	脂質	16. 0g	16.6g	脂質	26. 1g		脂質	18. 1g		脂質	22. 9g	23. 5g	脂質	19. 1g	19. 7g
	炭水化物	35. 7g	88. 5g	炭水化物	23. 3g	76. 1g	炭水化物	27. 8g	80. 6g	炭水化物	27. 3g	80. 1g	炭水化物	25. 7g	78. 5g
	ナトリウム		873mg	ナトリウム			ナトリウム	661mg		ナトリウム	691mg	692mg	ナトリウム	789mg	790mg
	カリウム	265mg	326mg	カリウム	595mg		カリウム	492mg	553mg	カリウム	460mg	521mg	カリウム	397mg	458mg
	リン	103mg	168mg	リン	116mg		リン	179mg		リン	113mg	178mg	リン	153mg	218mg
	食塩相当量		2. 2g	食塩相当量		1.4g	食塩相当量			食塩相当量		1.8g	食塩相当量	2. 0g	2. 0g
間食	◎黄桃(缶)	75g		(\cap) λ_1 λ_1 λ_2 (\cdot)	<u> </u>		$100 \times 4 + \infty$								
				◎みかん(缶) 75g ★ごはん150g			◎パイナッ		75g	◎黄桃(缶)	75g		◎みかん(台		
	★ごはん15	0g	±	★ごはん15	0g	±	★ごはん15	0g		★ごはん15			★ごはん15 0	0g	可丰
	★ごはん15 肉野菜炒め	0g	麦	★ごはん15 ヤンニョム	0g チキン風	麦ョ=	★ごはん15 白身魚の竜	0g 田揚	麦	★ごはん15 ブリ田楽	0g	到事	★ごはん150 クリーム煮込み	Og ハンバーグ	
	★ごはん15 肉野菜炒め けんちん煮	0g	麦	★ごはん15 ヤンニョム スパソテー	0g チキン風	乳麦	★ごはん15 白身魚の竜 きのこあん	0g 田揚	麦麦	★ごはん15 ブリ田楽 人参のレモ	0g ン煮	乳麦	★ごはん150 クリーム煮込み きんぴられ	Og ハンバーグ	麦
	★ごはん15 肉野菜炒め	0g	麦 麦 卵麦	★ごはん15 ヤンニョム スパソテー 大根とひき肉の	0g チキン風 Dクリーム煮	乳麦 乳麦	★ごはん15 白身魚の竜 きのこあん さつま芋の	Og 田揚 レモン煮	麦麦麦	★ごはん15 ブリ田楽	0g ン煮 aぎの煮物	麦	★ごはん150 クリーム煮込み	Og ハンバーグ	
	★ごはん15 肉野菜炒め けんちん煮	0g	麦	★ごはん15 ヤンニョム スパソテー	0g チキン風 Dクリーム煮	乳麦	★ごはん15 白身魚の竜 きのこあん	Og 田揚 レモン煮	麦麦麦	★ごはん15 ブリ田楽 人参のレモ 揚茄子と玉木	0g ン煮 aぎの煮物		★ごはん150 クリーム煮込み きんぴられ	Og ハンバーグ	麦
	★ごはん15 肉野菜炒め けんちん煮 若芽と蒲鉾の	0g	麦卵麦 ご飯セット	★ごはん15 ヤンニョム スパソテー 大根とひき肉の カラフルサ	Og チキン風 ウクリーム煮 ラダ おかず	乳麦 乳麦 卵乳麦 ご飯セット	★ごはん15 白身魚の竜 きのこあん さつま芋の ミックスマカ	Og 田揚 レモン煮	麦麦麦	★ごはん15 ブリ田楽 人参のレモ 揚茄子と玉オ コーンサラ	Og ン煮 aぎの煮物 ダ おかず	麦 卵乳麦 ご飯セット	★ごはん150 クリーム煮込み きんぴられ。 玉子スパ	Og ハンバーグ	麦 卵乳麦
9	★ごはん15 肉野菜炒め けんちん煮 若芽と蒲鉾の: エネルギー	0g わさびマヨ おかず 340kcal	麦卵麦 ご飯セット	★ごはん15 ヤンニョム スパソテー 大根とひき肉の カラフルサ エネルギー	Og チキン風 ウクリーム煮 ラダ おかず 379kcal	乳麦 乳麦 卵乳麦 ご飯セット 622kcal	★ごはん15 白身魚の竜 きのこあん さつま芋の ミックスマカ エネルギー	0g 田揚 レモン煮 ロニサラダ おかず 326kcal	麦 麦 麦 東 卵乳麦 ご飯セット 569kcal	★ごはん15 ブリ田楽 人参のレモ 揚茄子と玉* コーンサラ エネルギー	Og ン煮 aぎの煮物 ダ おかず 371kcal	麦 卵乳麦 ご飯セット 614kcal	★ごはん155 クリーム煮込み きんぴられ。 玉子スパ エネルギー	0g ハンバーグ んこん おかず 412kcal	麦 卵乳麦 ご飯セット 655kcal
	★ごはん15 肉野菜炒め けんちん煮 若芽と蒲鉾の: エネルギー たんぱく質	0g わさびマヨ <u>おかず</u> 340kcal 10.0g	麦 卵麦 ご飯セット 583kcal 14.1g	★ごはん15 ヤンニョム スパソテー 大根とひき肉の カラフルサ エネルギー たんぱく質	Og チキン風 Dクリーム煮 ラダ おかず 379kcal 12.9g	乳麦 乳麦 卵乳麦 ご飯セット 622kcal 17.0g	★ごはん15 白身魚の竜 きのこあん さつま芋の ミックスマカ エネルギー たんぱく質	0g 田揚 レモン煮 ロニサラダ おかず 326kcal 12.5g	麦麦麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 569kcal 16.6g	★ごはん15 ブリ田楽 人参のレモ 揚茄子と玉* コーンサラ エネルギー たんぱく質	Og ン煮 aぎの煮物 ダ おかず 371kcal 11.1g	麦 卵乳麦 ご飯セット 614kcal 15.2g	★ごはん155 クリーム煮込み きんぴられ。 玉子スパ エネルギー たんぱく質	0g ハンバーグ んこん おかず 412kcal 9.8g	麦 卵乳麦 ご飯セット 655kcal 13.9g
9	★ごはん15 肉野菜炒め けんちん煮 若芽と蒲鉾の: エネルギー たんぱく質 脂質	0g わさびマヨ おかず 340kcal 10.0g 25.8g	麦 卵麦 ご飯セット 583kcal 14.1g 26.4g	★ごはん15 ヤンニョム スパソテー 大根とひき肉の カラフルサ エネルギー 脂質	0g チキン風 ウクリーム煮 ラダ おかず 379kcal 12.9g 22.1g	乳麦 乳麦 卵乳麦 ご飯セット 622kcal 17.0g 22.7g	★ごはん15 白身にある きのこま学り ミックスマカ エネルギー たんぱく 脂質	0g 田揚 レモン煮 ロニサラダ おかず 326kcal 12.5g 13.9g	麦 麦 麦 卵乳麦 <u>ご飯セット</u> 569kcal 16.6g 14.5g	★ごはん15 ブリ田楽 人参のレモ* コーンサラ エネルギー たんぱく質 脂質	Og ン煮 aぎの煮物 ダ <u>おかず 371kcal</u> 11.1g 22.5g	麦 卵乳麦 ご飯セット 614kcal 15.2g 23.1g	★ごはん155 クリーム煮込み きんぴられ。 玉子スパ エネルギー たんぱく質 脂質	0g ハンバーグ んこん #12kcal 9.8g 24.1g	麦 卵乳麦 ご飯セット 655kcal 13.9g 24.7g
夕食	★ごはん15 肉野菜炒め けんちん煮 若芽と蒲鉾の: エネルギー たんぱく質 炭水化物	0g わさびマヨ <u>おかず 340kcal 10.0g 25.8g</u> 16.0g	麦 卵麦 ご飯セット 583kcal 14.1g 26.4g 68.8g	★ごはん15 ヤンニョム スパソテー 大根とひき肉の カラフルサ エネルギー たんぱく 脂質 炭水化物	0g チキン風 ウクリーム煮 ラダ おかず 379kcal 12.9g 22.1g 30.4g	乳麦 乳麦 卵乳麦 ご飯セット 622kcal 17.0g 22.7g 83.2g	★ごはん15 白身のは きのますか ニックスマカ エネルギー たん質 炭水化物	0g 田揚 レモン煮 ロニサラダ 326kcal 12.5g 13.9g 36.1g	麦 麦 麦 卵乳麦 <u>ご飯セット</u> 569kcal 16.6g 14.5g 88.9g	★ごはん15 ブリのとまれる 人参子とサラ エネルばく 近 覧 ル物	0g ン煮 aぎの煮物 ダ 371kcal 11.1g 22.5g 30.6g	麦 卵乳麦 ご飯セット 614kcal 15.2g 23.1g 83.4g	★ごはん155 クリーム煮込み きんぴられ。 玉子スパ エネルギー たんぱく質 脱水化物	0g ハンバーグ んこん 412kcal 9.8g 24.1g 35.8g	麦 卵乳麦 ご飯セット 655kcal 13.9g 24.7g 88.6g
夕食	★ごはん15 肉野菜んめ けんち ままと 蒲鉾の: エネルギー たんぱく質 炭水化物 ナトリウム	0g わさびマヨ 340kcal 10.0g 25.8g 16.0g 785mg	表 卵麦 ご飯セット 583kcal 14.1g 26.4g 68.8g 786mg	★ごはん15 ヤンニョー スパソテラー 大根とひルサ カラフルギー <u>エネルぱく</u> <u>脂炭水物</u> ナトリウム	0g チキン風 ウクリーム煮 ラダ 379kcal 12.9g 22.1g 30.4g 781mg	乳麦 乳麦 卵乳麦 ご飯セット 622kcal 17.0g 22.7g 83.2g 782mg	★ごはん15 白身のまたのまた。 オープリングライン 大人に質した。 大人に関した。 大人に関した。 大人に関いた。 大して、 大して、 大して、 大して、 大して、 大して、 大して、 大して、	0g 田揚 レモン煮 ロニサラダ 326kcal 12.5g 13.9g 36.1g 476mg	麦 麦 麦 卵乳麦 <u>ご飯セット</u> 569kcal 16.6g 14.5g 88.9g 477mg	★ごはん15 ブリのとまれる 大大を 大大を 大大に 大大に 大大に 大大に 大大に 大大に 大大に 大大に	0g ン煮 aぎの煮物 ダ 371kcal 11.1g 22.5g 30.6g 552mg	麦 卵乳麦 ご飯セット 614kcal 15.2g 23.1g 83.4g 553mg	★ごはん155 クリーム煮込み きんぴられ。 玉子スパ エネルギー たんぱく質 膨水化物 ナトリウム	のg ハンバーグ んこん 412kcal 9.8g 24.1g 35.8g 724mg	表 卵乳麦 ご飯セット 655kcal 13.9g 24.7g 88.6g 725mg
夕食	★ごはん15 肉野ち端 お事と オース 大 大 大 大 大 り し り り り り り り り り り り り り り	0g わさびマヨ 340kcal 10.0g 25.8g 16.0g 785mg 431mg	麦 卵麦 ご飯セット 583kcal 14.1g 26.4g 68.8g 786mg 492mg	★ごはん15 ヤンニュテ スパソショー 大根とひル カラフルポラフルポー <u>エネルぱ 物</u> 上たり 近水リウム カリウム	0g チキン風 ウクリーム煮 ラダ 379kcal 12.9g 22.1g 30.4g 781mg 475mg	乳麦 乳麦 卵乳麦 ご飯セット 622kcal 17.0g 22.7g 83.2g 782mg 536mg	★ごはん15 白まのは さックス エネルば エネルば 上 たい質 ボックス エネルば 大 に 関 ボックス エネルば に 数 は の は の は の は り の は り の は り り に り に り に り に り に り に り に り に り に	0g 田揚 レモン煮 ロニサラダ 326kcal 12.5g 13.9g 36.1g 476mg 542mg	麦 麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 569kcal 16.6g 14.5g 88.9g 477mg 603mg	★ごはん15 ブリ参加 と	のg ン煮 aぎの煮物 ダ 371kcal 11.1g 22.5g 30.6g 552mg 527mg	表 卵乳麦 ご飯セット 614kcal 15. 2g 23. 1g 83. 4g 553mg 588mg	★ごはん150 クリーム煮込み きんない。 玉子スパ エネルギー たんぱく質 炭水化物 ナトリウム カリウム	のg ハンバーグ んこん 412kcal 9.8g 24.1g 35.8g 724mg 428mg	表 卵乳麦 ご飯セット 655kcal 13.9g 24.7g 88.6g 725mg 489mg
夕食	★ごは (15) 大 (15) + (1	0g わさびマヨ 340kcal 10.0g 25.8g 16.0g 785mg 431mg 124mg	表 卵麦 ご飯セット 583kcal 14.1g 26.4g 68.8g 786mg 492mg 189mg	★ごはん15 ヤンニョー スパソニテー 大根とひル カラフルポー <u>エネルぱく</u> <u>エネルぱく</u> <u>版水トリウム</u> リン	のg チキン風 ククリーム煮 ラダ 379kcal 12.9g 22.1g 30.4g 781mg 475mg 145mg	乳麦 乳麦 卵乳麦 ご飯セット 622kcal 17.0g 22.7g 83.2g 782mg 536mg 210mg	★ご身のことでは 大きりのことでする。 大きのでするでする。 大きのでするでする。 大きのでするでする。 大きのでするでする。 大きのでするできる。 大きのでするできる。 大きのでするできる。 大きのでするできる。 大きのでするできる。 大きのでするできる。 大きのでするできる。 大きのできるできる。 大きのできるできる。 大きのできるできる。 大きのできるできる。 大きのできるできる。 大きのできるできる。 大きのできるできるできる。 大きのできるできる。 大きのできるできるできる。 大きのできるできるできる。 大きのできるできるできるできる。 大きのできるできるできるできるできる。 大きのできるできるできるできる。 大きのできるできるできるできるできるできる。 大きのできるできるできるできるできるできるできるできるできるできるできるできるできるで	0g 田揚 レモン煮 ロニサラダ 326kcal 12.5g 13.9g 36.1g 476mg 542mg 199mg	麦 麦 麦 罗乳麦 <u>ご飯セット</u> 569kcal 14.5g 88.9g 477mg 603mg 264mg	★ごり参加 15 ブルカリン 15 ブルカリン 15 ブルカリン 15 大力 17 大力 17 大力 17 大力 17 ブルカリン 17 ブルカ	0g ン煮 aぎの煮物 ダ 371kcal 11.1g 22.5g 30.6g 552mg 527mg 112mg	表 卵乳麦 ご飯セット 614kcal 15.2g 23.1g 83.4g 553mg 588mg 177mg	★ごはん150 クリーム煮込み きんパススパ エネルばく 質水化ウム カリウム カリン	のg ハンバーグ んこん 412kcal 9.8g 24.1g 35.8g 724mg 428mg 165mg	表 卵乳表 - 二飯セット - 655kcal - 13.9g - 24.7g - 88.6g - 725mg - 489mg - 230mg
夕食	★ごはん15 肉野ち端 お事と オース 大 大 大 大 大 り し り り り り り り り り り り り り り	0g わさびマヨ 340kcal 10.0g 25.8g 16.0g 785mg 431mg 124mg 2.0g	表 卵麦 ご飯セット 583kcal 14.1g 26.4g 68.8g 786mg 492mg 189mg 2.0g	★ごはん15 ヤンニュテ スパソショー 大根とひル カラフルポラフルポー <u>エネルぱ 物</u> 上たり 近水リウム カリウム	のg チキン風 ウクリーム煮 ラダ おかず 379kcal 12.9g 22.1g 30.4g 781mg 475mg 145mg	乳麦 乳麦 卵乳麦 ご飯セット 622kcal 17.0g 22.7g 83.2g 782mg 536mg 210mg 2.0g	★ご身のさま ・ は魚のあまママールに ・ は魚のあまママールに ・ では、 ・ では、	0g 田揚 レモン煮 ロニサラダ 326kcal 12.5g 13.9g 36.1g 476mg 542mg 199mg 1.2g	麦 麦 麦 罗乳麦 <u>ご飯セット</u> 569kcal 16.6g 14.5g 88.9g 477mg 603mg 264mg 1.2g	★ごり参茄ー ボリ参茄ー エた脂炭ナトリン塩 エキん質が、リウム エキん質が、リウム エキん質が、リウム エキん質が、リウム エキー質 エカリカム エカリカ エカリカム エカリカム エカリカム エカリカム エカリカム エカリカム エカリカム エカリカム エカリカム エカリカム エカリカム エカリカム エカリカム エカリカム エカリカ エカリカ エカリカ エカリカ エカリカ	0g ン煮 aぎの煮物 ダ 371kcal 11.1g 22.5g 30.6g 552mg 112mg 1.4g	表 卵乳麦 ご飯セット 614kcal 15.2g 23.1g 83.4g 553mg 588mg 177mg 1.4g	★ごはん150 クリーム煮込み きんない。 玉子スパ エネルギー たんぱく質 炭水化物 ナトリウム カリウム	のg ハンバーグ んこん 412kcal 9.8g 24.1g 35.8g 724mg 428mg 165mg 1.8g	表 卵乳麦 ご飯セット 655kcal 13.9g 24.7g 88.6g 725mg 489mg 230mg 1.8g
夕食	★ごは 対 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大	0g わさびマヨ 340kca1 10.0g 25.8g 16.0g 785mg 431mg 124mg 2.0g おかず	表 卵麦 ご飯セット 583kcal 14.1g 26.4g 68.8g 786mg 492mg 189mg 2.0g	★ごはん15 ヤンパソとひフス根シンフルポイン カラールポイン 上たん質 ボトリウム リ食塩	0g チキン風 ラグ おかず 379kcal 12.9g 22.1g 30.4g 781mg 475mg 145mg 2.0g	乳麦 乳麦 卵乳麦 ご飯セット 622kcal 17.0g 22.7g 83.2g 782mg 536mg 210mg 2.0g	★ご身のさま ・ は魚のあまママールに ・ は魚のあまママールに ・ では、 ・ では、	0g 田揚 レモン煮 ロニサラダ <u>おかず 326kcal</u> 12.5g 13.9g 36.1g 476mg 542mg 199mg 1.2g	麦 麦 麦 罗乳麦 <u>ご飯セット</u> 569kcal 16.6g 14.5g 88.9g 477mg 603mg 264mg 1.2g	★ごり参茄ー ボリ参茄ー エた脂炭ナトリン塩 エキん質が、リウム エキん質が、リウム エキん質が、リウム エキん質が、リウム エキー質 エカリカム エカリカ エカリカム エカリカム エカリカム エカリカム エカリカム エカリカム エカリカム エカリカム エカリカム エカリカム エカリカム エカリカム エカリカム エカリカム エカリカ エカリカ エカリカ エカリカ エカリカ	0g ン煮 aぎの煮物 ダ おかず 371kcal 11.1g 22.5g 30.6g 552mg 527mg 112mg 1.4g	表 卵乳麦 ご飯セット 614kcal 15.2g 23.1g 83.4g 553mg 588mg 177mg 1.4g こ飯セット	★ごはん150 クリーム煮込み きんパススパ エネルばく質 ボルウム カリン は は カリン は は カリン は は カリン は は カリン は も カリン は カリン カリン は カリン カリン は 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g ハンバーグ んこん 412kcal 9.8g 24.1g 35.8g 724mg 428mg 165mg 1.8g	表 卵乳表 ご飯セット 655kcal 13.9g 24.7g 88.6g 725mg 489mg 230mg
夕食	★ごは (15) 大 (15) + (1	おかず 340kca1 10.0g 25.8g 16.0g 785mg 431mg 124mg 2.0g おかず 959kca1	麦 卵麦 ご飯セット 583kcal 14.1g 26.4g 68.8g 78.6mg 492mg 189mg 2.0g ご飯セット 1688kcal 39.4g	★ごはん15 ヤンニョー スパソニテー 大根とひル カラフルポー <u>エネルぱく</u> <u>エネルぱく</u> <u>版水トリウム</u> リン	0g チキン風 ラグ おかず 379kcal 12.9g 22.1g 30.4g 781mg 475mg 145mg 2.0g おかず 996kcal	乳麦 乳麦 卵乳麦 ご飯セット 622kcal 17.0g 22.7g 83.2g 536mg 210mg 2.0g こ飯セット	★ごはん15 白きのこまではんのある さックスストに質した。 大人に質した。 大人に関係である。 大人に関係である。 大人に関係である。 大人に関係である。 大人に関係である。 大人に関係である。 大人に関係である。 大人に関係である。 大人に関係である。 は、これでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これで	0g 田揚 レモン煮 ロニサラダ 326kcal 12.5g 13.9g 36.1g 476mg 542mg 199mg 1.2g	麦 麦 麦 麦 野乳麦 ご飯セット 569kcal 16.6g 14.5g 88.9g 477mg 603mg 264mg 1.2g 二飯セット	★ごり ブリ参茄 コーニー は田の子ン ルば 15 本 15 大 15	0g ン煮 aぎの煮物 ダ おかず 371kcal 11.1g 22.5g 30.6g 552mg 527mg 112mg 1.4g	表 卵乳麦 ご飯セット 614kcal 15.2g 23.1g 83.4g 553mg 588mg 177mg 1.4g こ飯セット	★ごはん150 クリーム えられ き子 スパ エネんぱく 質 炭水トリウム リ食塩 サウム リタ塩相 当量 エネルギー	のg ハンバーグ んこん 412kcal 9.8g 24.1g 35.8g 724mg 428mg 165mg 1.8g	表 卵乳麦 ご飯セット 655kcal 13.9g 24.7g 88.6g 725mg 489mg 230mg 1.8g 二飯セット 1704kcal 42.1g
夕食	★ご野ん15 大学野んは 大学野のは 大学のな 大学のは 大学のな 大学の 大学の 大学の 大学の 大学の 大学の 大学の 大学の	### 340kca1	麦 卵麦 ご飯セット 583kcal 14.1g 26.4g 68.8g 78.6mg 49.2mg 18.9mg 2.0g ご飯セット 1688kcal 39.4g 55.4g	★ごはこった ヤンパとひフ エカルば 化リウム 当 エネん質 化リウム 当 エネん質 エネル	のg チキン風 ラダ おかず 379kcal 12.9g 22.1g 30.4g 781mg 475mg 145mg 2.0g おかず 996kcal 25.2g 63.3g	乳麦 乳麦 卵乳麦 - ご飯セット 622kcal - 17.0g - 22.7g - 83.2g - 782mg - 536mg - 210mg - 2.0g - 210mg - 2.0g - 210mg - 2.0g - 210mg - 2.0g -	★ごはんのもさい。 ・	0g 田揚 レモン煮 ロニサラダ 326kcal 12.5g 13.9g 36.1g 476mg 542mg 199mg 1.2g おかず 969kcal 31.3g 55.0g	麦 麦 麦 罗乳麦 ご飯セット 569kcal 16.6g 14.5g 88.9g 477mg 603mg 264mg 1.2g 	★ごり参加	のg ン煮 aぎの煮物 ダ おかず 371kcal 11.1g 22.5g 30.6g 552mg 112mg 1.1mg 1.4g おかず 957kcal 24.3g 59.0g	表 卵乳麦 ご飯セット 614kcal 15.2g 23.1g 83.4g 553mg 588mg 177mg 1.4g ご飯セット 1686kcal 36.6g 60.8g	★ごはん150 クリーム煮込み きよ子 スパ エネルばく質 版水トリウム カリン 相当量 エネルばく質 エネルばく質 上、カリン 相当量 エネルばく質 脂質	おかず 412kcal 9.8g 24.1g 35.8g 724mg 428mg 165mg 1.8g 参かず 975kcal 29.8g 56.9g	表 卵乳表 ご飯セット 655kcal 13.9g 24.7g 88.6g 725mg 489mg 230mg 1.8g ご飯セット 1704kcal 42.1g 58.7g
夕食	★ご 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大	おかず 340kcal 10.0g 25.8g 16.0g 431mg 431mg 124mg 2.0g おかず 959kcal 27.1g 53.6g 91.0g	表 卵麦 ご飯セット 583kcal 14.1g 26.4g 68.8g 786mg 492mg 189mg 2.0g ご飯セット 1688kcal 39.4g 55.4g 249.4g	★ごはん15 ヤンパソとファックカー エネルば 15 ムーマック 15 ムーマック 15 大小 15 大小 17	のg チキン風 ラダ おかず 379kcal 12.9g 22.1g 30.4g 781mg 475mg 14.5mg 14.5mg 25.2g 63.3g 78.7g	乳麦 乳麦 卵乳麦 一二酸セット 622kcal 17.0g 22.7g 83.2g 782mg 536mg 210mg 2.0g 二酸セット 1725kcal 37.5g 65.1g 237.1g	★ごはんのもさまでは、 一きのできません。 本では、 はんのあますでは、 大のできません。 大のできません。 大のできません。 大のできません。 大のできません。 大のできません。 大のできません。 大のできません。 大のできません。 大のできません。 大のできません。 大のできません。 大のできません。 大のできません。 大のできまません。 大のできまません。 大のできまません。 大のできまません。 大のできまままままままままままままままままままままままままままままままままままま	0g 田揚 レモン煮 ロニサラダ 326kcal 12.5g 13.9g 36.1g 476mg 542mg 19.2g おかず 969kcal 31.3g 55.0g 82.8g	麦麦麦	★ごり ・	のg ン煮 aぎの煮物 ダ おかず 371kcal 11.1g 22.5g 30.6g 552mg 112mg 1.12mg 1.4g おかず 957kcal 24.3g 59.0g 80.0g	表 卵乳麦 ご飯セット 614kcal 15.2g 23.1g 83.4g 553mg 588mg 177mg 1.4g ご飯セット 1686kcal 36.6g 60.8g 238.4g	★ごはん150 クリールのススパープリールでは、 を子子・ループリールでは、 を一覧が、カリウム カリンは相当量 エネルばく質 ループンは、 エネルばく質 ループンは、 エネルばく質 エネルばく質 エネルばく質 エネルばく質 に変が、 エネルばく質 に変が、 エネルばく質 に変が、 エネルばく質 に変が、 エネルばく質 に変が、 エネルばく質 に変が、 エネルばく質 に変が、 エネルばく質 に変が、 エネルばく質 に変が、 エネルばく質 に変が、 エネルばく質 に変が、 エネルばく質 に変が、 エカルが、 エカを エカルが、 エカルが、 エカルが、 エカルが、 エカルが、 エカルが、 エカルが、 とり、 エカを エカを とり、 とが、 とが、 とが、 とが、 とが、 とが、 とが、 とが、 とが、 とが	おかず 412kcal 9.8g 24.1g 35.8g 724mg 428mg 428mg 16.8g 50.9g 82.8g	表 卵乳表 ご飯セット 655kcal 13.9g 24.7g 88.6g 725mg 489mg 230mg 1.8g ご飯セット 1704kcal 42.1g 58.7g 241.2g
夕食	★ご野んだ 大変野のは 大変野のは 大変野のは 大変がある。 本では 大変がある。 本では 大変がある。 本では 大変がある。 大変がながながながながながながながながながながながながながながながながながながな	おかず 340kcal 10.0g 25.8g 16.0g 78.5mg 43.1mg 12.4mg 2.0g おかず 95.9kcal 27.1g 53.6g 91.0g 2206mg	表 卵麦 ご飯セット 583kcal 14.1g 26.4g 68.8g 786mg 492mg 189mg 2.0g ご飯セット 1688kcal 39.4g 55.4g 249.4g 2209mg	★ごはこれではいます。 ヤスパとひフ エネル間 大カリン塩 エネル質 化リウム 当 ポー質 ボーリウム 当 一質 成水トリウム 当 一質 ボーリウム サーク カーク カーク カーク カーク カーク カーク カーク カーク カーク カ	のg チキン風 ラダ おかず 379kcal 12.9g 22.1g 30.4g 781mg 475mg 475mg 14.0g 25.2g 63.3g 78.7g 2075mg	乳麦 乳麦 卵乳麦 622kcal 17.0g 22.7g 83.2g 782mg 536mg 210mg 2.0g 210mg 2.0g 210mg 2.0g 237.5g 65.1g 237.1g 2078mg	★ごはんのあきママールは (15 電んののカーで) エスん質 (17 円) ウェール (17 円) ウェール (18 円) ウェード (18 円) ウ	0g 田揚 レモン煮 ロニサラダ 326kcal 12.5g 13.9g 36.1g 476mg 542mg 19.2g おかず 969kcal 31.3g 55.0g 82.8g 1731mg	表表表表明乳表 ご飯セット 569kcal 16.6g 14.5g 88.9g 477mg 603mg 26.4mg 1.2g 二飯セット 1698kcal 43.6g 56.8g 241.2g 1734mg	★ごり参加	のg ン煮 aぎの煮物 ダ おかず 371kcal 11.1g 22.5g 30.6g 552mg 112mg 1.12mg 1.12mg 1.12mg 24.3g 59.0g 80.0g 1826mg	表 卵乳麦 ご飯セット 614kcal 15.2g 23.1g 83.4g 553mg 588mg 177mg 1.4g ご飯セット 1686kcal 36.6g 60.8g 238.4g 1829mg	★ごはん150 クリールのススパープリールのススパープリールのススパープリールのススパープリールのでは、カルギーでは、カカリンは相当をは、カカリンは相当をは、カカリンはは、カカリンはは、カカリンはは、カカリンは	おかず 412kcal 9.8g 24.1g 35.8g 724mg 428mg 165mg 1.8g おかず 975kcal 29.8g 56.9g 82.8g 2282mg	表 卵乳表 ご飯セット 655kcal 13.9g 24.7g 88.6g 725mg 489mg 230mg 1.8g ご飯セット 1704kcal 42.1g 58.7g 241.2g 2285mg
夕食	★ご野んだ また	おかず 340kcal 10.0g 25.8g 16.0g 785mg 431mg 124mg 2.0g まかず 959kcal 27.1g 53.6g 91.0g 2206mg 1270mg	表 卵麦 ご飯セット 583kcal 14.1g 26.4g 68.8g 786mg 492mg 189mg 2.0g ご飯セット 1688kcal 39.4g 55.4g 249.4g 2209mg 1453mg	★ごはこれではいます。 ヤスパとひフ エネルば 15ムー ルポとひフ ルポ 15 上 15	のg チキン風 ラダ おかず 379kcal 12.9g 22.1g 30.4g 781mg 475mg 145mg 2.0g おかず 996kcal 25.2g 63.3g 78.7g 2075mg 1491mg	乳麦 乳麦 卵乳麦 卵乳麦 - ご飯セット 622kcal - 17.0g - 22.7g - 83.2g - 782mg - 210mg - 210mg	★ごはんのあきママー エ たん質 ルリウム 当量	0g 田揚 レモン煮 ロニサラダ 326kcal 12.5g 13.9g 36.1g 476mg 542mg 199mg 1.2g おかず 969kcal 31.3g 55.0g 82.8g 1731mg 1379mg	麦麦麦 麦	★ごり参加	のg ン煮 aぎの煮物 ダ おかず 371kcal 11.1g 22.5g 30.6g 552mg 112mg 1.1g 24.3g 5957kcal 24.3g 59.0g 1826mg 1445mg	表 卵乳麦 ご飯セット 614kcal 15.2g 23.1g 83.4g 553mg 588mg 177mg 1.4g 1686kcal 36.6g 60.8g 238.4g 1829mg 1628mg	★ごは点込み クリールのススパープレールのススパースをできます。 エネルばく質 脂炭水トリウム カリン塩相ギー たが質化物 ナトリン塩相ギー たが質化物 エネルばく質 脂炭水トリウム サーナリン塩 エネルばく質 脂皮水トリウム カリン塩相ギー 大が変化が カリウム カリウム カリウム カリウム カリウム カリウム	おかず 412kcal 9.8g 24.1g 35.8g 724mg 428mg 165mg 1.8g まかず 975kcal 29.8g 56.9g 82.8g 2282mg 1249mg	麦 卵乳麦 ご飯セット 655kcal 13.9g 24.7g 88.6g 725mg 489mg 23.0mg 1704kcal 42.1g 58.7g 241.2g 2285mg 1432mg
夕食	★ご野んだ (本) 大 (大) (大)	おかず 340kcal 10.0g 25.8g 16.0g 785mg 431mg 124mg 2.0g 53.0g 959kcal 27.1g 53.6g 91.0g 2206mg 1270mg 345mg	表 卵麦 ご飯セット 583kcal 14.1g 26.4g 68.8g 786mg 492mg 189mg 2.0g こ飯セット 1688kcal 39.4g 55.4g 249.4g 2209mg 1453mg 540mg	★ごはこれではいます。 ヤスパという エネんぽ	のg チキン風 ラダ おかず 379kcal 12.9g 22.1g 30.4g 781mg 475mg 145mg 2.0g 596kcal 25.2g 63.3g 78.7g 2075mg 1491mg 332mg	乳麦 乳麦 卵乳麦 卵乳麦 - ご飯セット 622kcal - 17.0g - 22.7g - 83.2g - 782mg - 210mg - 210mg	★ごはんのあきマックス エネん質 大・カリン 塩塩 ルー・ で で で で で で で で で で で で で で で で で で で	0g 田揚 レモン煮 ロニサラダ 326kcal 12.5g 13.9g 36.1g 476mg 542mg 19.2g おかず 969kcal 31.3g 55.0g 82.8g 1731mg 1379mg 468mg	麦麦麦 麦	★ごり参茄ー エた間 成大トリン塩 マルポー ボーク は田の子ン ルポー ネん質 化リウ 相 ボーク を で で で で で で で で で で で で で で で で で で	のg ン煮 aぎの煮物 ダ おかず 371kcal 11.1g 22.5g 30.6g 552mg 112mg 1.4g 1.4g 957kcal 24.3g 59.0g 80.0g 1826mg 1445mg 319mg	表 卵乳麦 ご飯セット 614kcal 15.2g 23.1g 83.4g 553mg 588mg 177mg 1.4g 1.68 セット 168 6kcal 36.6g 60.8g 238.4g 1829mg 1628mg 514mg	★ごは点込み クリーム表込み きる子 エネルぱく 脂質 炭水トリウム カリン 塩素を カリン 大力リン 大力リン 大力リン 地質 上のより 大力リン 大力 大力 大力 大力 大力 大力 大力 大力 大力 大力	おかず 412kcal 9.8g 24.1g 35.8g 724mg 428mg 165mg 1.8g まかず 975kcal 29.8g 56.9g 82.8g 2282mg 1249mg 442mg	表 卵乳表 ご飯セット 655kcal 13.9g 24.7g 88.6g 725mg 489mg 230mg 1.8g ご飯セット 1704kcal 42.1g 58.7g 241.2g 2285mg 1432mg 637mg
夕食	★ご野んだ また また に で で で で で で で で で で で で で で で で で で	おかず 340kcal 10.0g 25.8g 16.0g 785mg 431mg 2.0g おかず 959kcal 27.1g 53.6g 91.0g 2206mg 1270mg 345mg 5.6g	表 卵麦 ご飯セット 583kcal 14.1g 26.4g 68.8g 786mg 492mg 189mg 2.0g ご飯セット 1688kcal 39.4g 55.4g 249.4g 2209mg 1453mg 540mg 5.6g	★プス大力 エ大脂炭ナカリ食 エネルば 大力リン塩 ネルば 大力リン塩 ネルば 化リウム 当 ギく 物ウム 当 モー質 大力リ 食塩 オー 質 は カリン 相 ガー 質 大力リン 相 ガー 質 大力リン 相 ガー 質 大力リン 相 ガー 質 大力リン 相 ガー 質 オー 質	のg チキン風 ラダ おかず 379kcal 12.9g 22.1g 30.4g 781mg 475mg 145mg 2.0g おかず 996kcal 25.2g 63.3g 78.7g 2075mg 1491mg 332mg 5.3g	乳麦 乳麦 卵乳麦 卵乳麦 - ご飯セット 622kcal 17.0g - 22.7g 83.2g 782mg - 236mg - 210mg - 2.0g - ご飯セット 1725kcal - 37.5g - 65.1g - 237.1g - 2078mg - 1674mg - 5.27mg - 5.3g	★ご身のつき エた脂炭ナカリ食 エネん質 ボリウ エネん質 ボリウ 相 ボイリウ ボイリウ ボートリン は 大力 大力 大力 大力 大力 大力 大力 大力 大力 大力	0g 田揚 レモン煮 ロニサラダ 326kcal 12.5g 13.9g 36.1g 476mg 542mg 199mg 1.2g おかず 969kcal 31.3g 55.0g 82.8g 1731mg 1379mg 468mg 4.4g	表表表表明乳表 可能型的	★ごり参茄ー エた覧	のg ン煮 aぎの煮物 ダ おかず 371kcal 11. 1g 22. 5g 30. 6g 5527mg 112mg 1. 4g おかず 957kcal 24. 3g 59. 0g 1826mg 1445mg 319mg 4. 7g	表 卵乳麦 ご飯セット 614kcal 15.2g 23.1g 83.4g 553mg 588mg 177mg 1.4g ご飯セット 1686kcal 36.6g 60.8g 238.4g 1829mg 1628mg 514mg 4.7g	★ごは点込み クリーパス エネん質 大り リン塩 ネルば 大り リン塩 ネルば 大り リン塩 ネルば 水 トリウム リウム ポーク 大り カリン塩 ボーク 大り カリン 相当 ボーク カリン 相当 ポーク カリン 相当 最	おかず 412kcal 9. 8g 24. 1g 35. 8g 724mg 428mg 165mg 1. 8g 575kcal 29. 8g 2282mg 1249mg 442mg 5. 8g	麦 卵乳麦 ご飯セット 655kcal 13.9g 24.7g 88.6g 725mg 489mg 230mg 1.8g ご飯セット 1704kcal 42.1g 58.7g 241.2g 2285mg 1432mg 637mg 5.8g
夕食 合計 合	★ 肉け若 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エ た 脂炭ナカリ は ネん質 水 トリン 塩 ネん質 水 トリン 塩 ネん質 水 トリン 塩 ネル ぱ 切り ム 当 ギ く 物 ウム 当 ギ く	0g おかず 340kcal 10.0g 25.8g 16.0g 785mg 431mg 124mg 2.0g おかず 959kcal 27.1g 53.6g 91.0g 2206mg 1270mg 345mg 5.6g 1023kcal	表 卵麦 ご飯セット 583kcal 14.1g 26.4g 68.8g 786mg 492mg 189mg 2.0g ご飯セット 1688kcal 39.4g 249.4g 2209mg 1453mg 540mg 5.6g	★プス大力 エ大 大	のg チキン風 ラダ おかず 379kcal 12.9g 22.1g 30.4g 781mg 475mg 145mg 2.0g おかず 996kcal 25.2g 63.3g 78.7g 2075mg 1491mg 332mg 5.3g	乳麦 乳麦 卵乳麦 卵乳麦 一二酸セット 622kcal 17.0g 22.7g 83.2g 782mg 536mg 210mg 2.0g 二100kセット 1705kcal 37.5g 65.1g 237.1g 2078mg 1674mg 527mg 5.3g	★ご身のつき エた間で 大に関かたり 大に関がたり 大がで 大がで 大がで 大がで 大がで 大がで 大がで 大がで	0g 田揚 レモン煮 ロニサラダ 326kcal 12.5g 13.9g 36.1g 476mg 542mg 199mg 1.2g 56kcal 131.3g 55.0g 82.8g 1731mg 1379mg 468mg 4.4g	表表表表明乳表 ご飯セット 569kcal 166 6g 14.5g 88.9g 477mg 603mg 264mg 1.2g ご飯セット 1698kcal 43.6g 56.8g 241.2g 1734mg 1562mg 663mg 4.4g	★ごり参茄ー エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナトリン塩 ネん質 化リウ 相 ルぱ 化リウ 相 ルぱ 化リウ 増 ボーリウ 増 ボーリー エ	のg ン煮 aぎの煮物 ダ おかず 371kcal 11. 1g 22. 5g 30. 6g 552mg 527mg 112mg 1. 4g おかず 957kcal 24. 3g 59. 0g 1826mg 1445mg 319mg 4. 7g	表 卵乳麦 ご飯セット 614kcal 15.2g 23.1g 83.4g 553mg 588mg 177mg 1.4g ご飯セット 1686kcal 36.6g 60.8g 238.4g 1829mg 1628mg 514mg 4.7g	★ごは点込み クリーパス エネん質 大カリン塩 ネルば 大・リウム リーム ボー 質 ボー・リン 塩 ボー で ボー で で で で で で で で で で で で で で で で	おかず 412kcal 9. 8g 24. 1g 35. 8g 724mg 428mg 165mg 1. 8g 575kcal 29. 8g 2282mg 1249mg 442mg 442mg 5. 8g	麦 卵乳麦 ご飯セット 655kcal 13.9g 24.7g 88.6g 725mg 489mg 230mg 1.8g 1704kcal 42.1g 58.7g 241.2g 2285mg 1432mg 637mg 5.8g
夕食 合計 合計	★ 肉け若 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 塩 ネん質 水・リウ 相 ルば 化リウ 相ルば インカリ 塩 ネんぱ ボー 質 エカルば 15め 煮の 一 質 エカルば 15 物 カム 当 ギ く	おかず 340kcal 10 0g 25 8g 16 0g 785mg 431mg 124mg 2 0g おかず 959kcal 27 1g 53 6g 91 0g 2206mg 1270mg 127	表 卵麦 ご飯セット 583kcal 14.1g 26.4g 68.8g 786mg 492mg 189mg 2.0g ご飯セット 1688kcal 39.4g 249.4g 2209mg 1453mg 540mg 5.6g 1752kcal 39.8g	★プス大力 エ大脂炭ナカリ食 エネル質 ポーツ はにコーク は で で で で で で で で で で で で で で で で で で	のg チキン風 ラグリーム煮 ラダ 379kcal 12.9g 22.1g 30.4g 781mg 475mg 145mg 2.0g おかず 996kcal 25.2g 63.3g 78.7g 2075mg 1491mg 1	乳麦 乳麦 卵乳麦 卵乳麦 622kcal 17. 0g 22. 7g 83. 2g 782mg 210mg 2. 0g 210mg 2. 0g 210mg 2. 0g 2. 0g 210mg 2. 0g 1725kcal 37. 5g 65. 1g 237. 1g 2078mg 1674mg 527mg 5. 3g 1773kcal 37. 9g	★ご身のつう ・ エた脂炭ナカリ食 ・ エネん質がよりの ・ エネんぱが ・ エネんが ・ エるが ・ エ	0g 田揚 レモン煮 ロニサラダ 326kcal 12.5g 13.9g 36.1g 476mg 542mg 199mg 1.2g おかず 969kcal 31.3g 55.0g 82.8g 1737mg 468mg 4.4g	麦麦麦麦	★ごり参茄ー エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭 ルポーン ・	のg ン煮 aぎの煮物 ダ 371kcal 11.1g 22.5g 30.6g 552mg 112mg 1.4g おかず 957kcal 24.3g 59.0g 1826mg 1445mg 319mg 4.7g	表 卵乳麦 ご飯セット 614kcal 15.2g 23.1g 83.4g 553mg 588mg 177mg 1.4g ご飯セット 1686kcal 36.6g 60.8g 238.4g 1829mg 1628mg 514mg 4.7g	★ごはム煮られ クリーの子 エネん質がトリン塩 エネん質がトリン塩 エネん質がトリン塩 エネん質がトリン塩 エネん質がトリン塩 エネん質がトリン塩 エネん質がトリン塩 エネん質が、カリウ塩 エネん質が、カリウ塩 エネん質が、カリウ塩 エネん質が、カリウ塩 エネん質が、カリウ塩 エネん質が、カリウ塩 エネんぱが、カリウム エネんぱが、カリウム エターのは エターの エ	の かず 412kcal 9.8g 24.1g 35.8g 724mg 428mg 165mg 1.8g おかず 975kcal 29.8g 56.9g 82.8g 2282mg 1249mg 442mg 5.8g	表 卵乳麦 ご飯セット 655kca1 13.9g 24.7g 88.6g 725mg 489mg 230mg 1.8g ご飯セット 1704kca1 42.1g 58.7g 241.2g 2285mg 1432mg 1432mg 637mg 5.8g
夕食 合計 合計(★肉け若 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭 大りウム 当ギく	おかず 340kcal 10.0g 25.8g 16.0g 785mg 431mg 124mg 2.0g おかず 959kcal 27.1g 53.6g 91.0g 2206mg 1270mg 345mg 1270mg 345mg	表 卵麦 「飯セット 583kcal 14.1g 26.4g 68.8g 786mg 492mg 189mg 2.0g ご飯セット 1688kcal 39.4g 55.4g 249.4g 2209mg 1453mg 540mg 540mg 55.6g 1752kcal 39.8g 55.5g	★ヤス大カ エた脂炭ナカリ食 本ん質 ルリウ 相 ルぱ 化リウ 相 ルぱ 化リウ 相 ルぱ ボーン 当 ギく 物ウム 当 ギく 物ウム 当 ギく 指 次トリン塩ネん質 の 当 ギく 物ウム 当 ギく 物ウム 当 ギく 物ウム 当 ギ く 物ウム 当 千 く 物ウム 当 千 の	のg チキン風 ラグリーム煮 ラダ 379kcal 12.9g 22.1g 30.4g 781mg 475mg 145mg 2.0g おかず 996kcal 25.2g 63.3g 78.7g 2075mg 1491mg 332mg 5.3g 1044kcal 25.6g 63.4g	乳麦 乳麦 卵乳麦 卵乳麦 622kcal 17.0g 22.7g 83.2g 782mg 210mg 2.0g 210mg 2.0g 237.1g 2078mg 1674mg 527mg 527mg 53.2g 65.1g 237.1g 2078mg 1674mg 527mg 52.2mg 5	★白きさミ エた脂炭ナカリ食エ たん質 水リウム 当年く 物ウム 当年く 物ウム 当年く かりム 当年く た質 水 しゅう はん できます ボーダ ボーダ ボーダ エ たん質 かり はん できます から	0g 田揚 レモン煮 ロニサラダ 326kcal 12.5g 13.9g 36.1g 476mg 542mg 199mg 1.2g おかず 969kcal 31.3g 55.0g 82.8g 1731mg 1379mg 468mg 4.4g 1032kcal 31.6g 55.1g	表表表表明乳表	★ブ人揚コ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ 15 まった	のg ン煮 aぎの煮物 ダ 371kcal 111.1g 22.5g 30.6g 552mg 112mg 1.4g 557kcal 24.3g 59.0g 1826mg 1445mg 319mg 4.7g 1021kcal 24.7g 59.1g	表 卵乳麦 ご飯セット 614kcal 15.2g 23.1g 83.4g 553mg 177mg 1.4g ご飯セット 1686kcal 36.6g 60.8g 238.4g 1829mg 1628mg 1750kcal 37.0g 60.9g	★プリー 大 かり から	おかず 412kcal 9.8g 24.1g 35.8g 724mg 428mg 165mg 1.8g 35.8g 724mg 428mg 165mg 1.8g 375kcal 29.8g 56.9g 82.8g 2282mg 1442mg 442mg 5.8g 1023kcal 30.2g 57.0g	表 卵乳麦
夕食 合計 合計(間	★肉け若 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 は菜ち ネん質水トリン塩 ネん質水トリン塩ネん質水トリン塩 オん質水 リウム 当 ギく 物ウム 当 ギく 物 ム 当 ギく 物 の	おかず 340kcal 10 0g 25 8g 16 0g 785mg 431mg 124mg 2 0g おかず 959kcal 27 1g 53 6g 91 0g 2206mg 1270mg 127	表 卵麦 デ83kcal 14.1g 26.4g 68.8g 786mg 492mg 189mg 2.0g ご飯セット 1688kcal 39.4g 55.4g 249.4g 2209mg 1453mg 540mg 550mg 540mg 550mg 540mg 550mg 681752kcal 39.8g 555.5g 264.9g	★ヤス大カ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 ネん質 化リウ 相 ルぱ 化リウ 相ルぱ パーツ 塩 ネん質 化リウ 相ルぱ 化リウ 出 ギく 物ウム 当 ギく 物ウム 当 ギく 物ウム 当 ギく 物ウム 当 ギー質	のg チキン風 ラグリーム煮 ラダ 379kcal 12.9g 22.1g 30.4g 781mg 475mg 145mg 2.0g おかず 996kcal 25.2g 63.3g 78.7g 2075mg 1491mg 1491mg 2075mg 1491mg 1491mg 25.2g 63.3g 78.7g 2075mg 1491mg 1491mg 25.2g 63.3g 78.7g 2075mg 1491mg 25.2g 63.3g 78.7g 2075mg 1491mg 25.2g 63.3g 78.7g 2075mg 1491mg 25.2g 63.3g 78.7g 2075mg 1491mg 25.2g 63.2g 2075mg 1491mg 25.2g 2075mg 1491mg 25.2g 2075mg 1491mg 25.2g 26.3g 27.2	乳麦 乳麦 卵乳麦 卵乳麦 	★白きさミ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エたのあ キマ ギく 物ウム 当 ギ し 物ウム 当 ・ 質 ・ 物 ・ の か ・ 一質 ・ の か ・ 一質 ・ の か ・ 一質 ・ の か ・ の か ・ 一質 ・ の か ・	0g 田揚 レモン煮 コニサラダ 326kcal 12.5g 13.9g 36.1g 476mg 542mg 199mg 1.2g おかず 969kcal 31.3g 55.0g 82.8g 1737mg 1379mg 468mg 4.4g 1032kcal 31.6g 55.1g 98.0g	表表表表明乳表 ご飯セット 569kcal 16.6g 14.5g 88.9g 477mg 603mg 264mg 1.2g ご飯セット 1698kcal 43.6g 56.8g 241.2g 1734mg 1562mg 4.4g 1761kcal 43.9g 56.9g 256.4g	★ブ人揚コ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭 化リウ 相 ルぱ 化リウ 相ルぱ 化リウ 相ルぱ 化リウ 当 ギく 物ウム 当 ギく 物ウム 当 ギく 物ウム 当 ギく 物ウム 当 ギ く 物	のg ン煮 aぎの煮物 ダ 371kcal 111.1g 22.5g 30.6g 552mg 112mg 1.4g おかず 957kcal 24.3g 59.0g 1826mg 1445mg 1319mg 4.7g 1021kcal 24.7g 59.1g 95.5g	表 卵乳麦 ご飯セット 614kcal 15.2g 23.1g 83.4g 553mg 588mg 177mg 1.4g ご飯セット 1686kcal 36.6g 60.8g 238.4g 1628mg 1628mg 514mg 4.7g 1750kcal 37.0g 60.9g 253.9g	★プリー 大 かり を	おかず 412kcal 9.8g 24.1g 35.8g 724mg 428mg 165mg 1.8g 556.9g 82.8g 2282mg 1249mg 142mg 5.8g 1023kcal 30.2g 57.0g 94.3g	表 卵乳麦 13.9g 24.7g 88.6g 725mg 489mg 230mg 1.8g 230mg 1.8g 230mg 1.8g 241.2g 241.2g 2285mg 1432mg 637mg 5.8g 1752kcal 42.5g 58.8g 252.7g
夕食	★肉け若 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食工 た脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食工 た脂炭ナカリ食工 た脂炭ナカリ は菜ち ボー質 ボールば ボーリウ 相 ルば ヤリウ 相 ルば ヤリウ 相 ルば ヤリウ 相 ルば ヤリウム 当 ギく 物ウム 当 ギく 物ウム 当 ギく 物ウム 当 ギ マー質 ・	### 340kcal 10.0g	表 卵麦 データ データ データ データ データ データ データ データ	★ヤス大カ エた脂炭ナカリ食 ネん質がよう 大力リー 大変 大力リス はにこりとう かんで ボンパ根ラ ネん質が トリン塩 ネん質が トリン塩 ネん質が トリン塩 ボーク はった できん サーブ はった かった 当 ギく 物ウム 当 ギく 物ウム 当 ギく 物ウム 当 ギャック は かった しゅう はんしょう かん しゅう はんしょう はんしょく はんしんしょく はんしんしょく はんしんしん はんしんしん はんしんしんしんしんしんしんしんしんしんしんしんし	のg チキン風 ラグリーム煮 ラダ 379kcal 12.9g 22.1g 30.4g 781mg 475mg 145mg 2.0g 30.4g 25.2g 63.3g 78.7g 2075mg 1491mg 332mg 1491mg 332mg 5.3g 1044kcal 25.6g 63.4g 90.2g 2078mg	乳麦 乳麦 卵乳麦 卵乳麦 - 二飯セット 622kcal 17.0g - 22.7g - 83.2g - 782mg - 210mg - 2.0g - 2	★白きさミ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エん質 水トリン塩 ネん質 水リウム 当 ギく 物ウム 当 ギ しかり カー質 カー	0g 田揚 レモン煮 ロニサラダ 326kcal 12.5g 13.9g 36.1g 476mg 542mg 199mg 1.2g おかず 969kcal 31.3g 55.0g 82.8g 1731mg 1379mg 468mg 4.4g 1032kcal 31.6g 55.1g 98.0g 1732mg	表表表表明乳表 ご飯セット 569kcal 16.6g 14.5g 88.9g 477mg 603mg 264mg 1.2g ご飯セット 1698kcal 43.6g 56.8g 241.2g 1734mg 1562mg 663mg 4.4g 1761kcal 43.9g 56.9g 256.4g 1735mg	★ブ人揚コ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ は田の子ン ルぱ 化リウ 相 ルぱ 化リウ 相ルぱ 化リウ 相ルぱ 化リウ 当 ギく 物ウム 当 ギく 物ウム 当 ギく 物ウム 当 ギく 物ウム 当 ギ りカ カー質 しかり カー カー 質	のg ン煮 aぎの煮物 ダ 371kcal 111 1g 222 5g 30. 6g 552mg 112mg 1. 4g 557kcal 24. 3g 59. 0g 1826mg 1445mg 319mg 4. 7g 1021kcal 24. 7g 59. 1g 95. 5g 1829mg	表 卵乳麦 ご飯セット 614kcal 15.2g 23.1g 83.4g 553mg 177mg 1.4g ご飯セット 1686kcal 36.6g 60.8g 238.4g 1829mg 1628mg 514mg 514mg 4.7g 1750kcal 37.0g 60.9g 253.9g 1832mg	★プリー 大 で で で で で で で で で で で で で で で で で で	おかず 412kcal 9.8g 24.1g 35.8g 724mg 428mg 165mg 1.8g おかず 975kcal 29.8g 56.9g 82.8g 2282mg 1249mg 442mg 442mg 1023kcal 30.2g 57.0g 94.3g 2285mg	表 卵乳麦 13.9g 24.25mg 48.9mg 230mg 1.8g 230mg 1.8g 230mg 1.8g 230mg 1.8g 241.2g 241.2g 2285mg 1432mg 637mg 5.8g 1752kcal 42.5g 58.8g 252.7g 22288mg
夕食 合計 合計(間食な	★肉け若 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 は菜ち ネん質水トリン塩 ネん質水トリン塩ネん質水トリン塩 オん質水 リウム 当 ギく 物ウム 当 ギく 物 ム 当 ギく 物 の	おかず 340kcal 10 0g 25 8g 16 0g 785mg 431mg 124mg 2 0g おかず 959kcal 27 1g 53 6g 91 0g 2206mg 1270mg 127	表 卵麦 ご飯セット 583kcal 14.1g 26.4g 68.8g 786mg 492mg 189mg 2.0g ご飯セット 1688kcal 39.4g 55.4g 2209mg 1453mg 540mg 540mg 1453mg 55.6g 1752kcal 39.8g 55.5g 264.9g 2212mg 1513mg	★ヤス大カ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 ネん質 化リウ 相 ルぱ 化リウ 相ルぱ パーツ 塩 ネん質 化リウ 相ルぱ 化リウ 出 ギく 物ウム 当 ギく 物ウム 当 ギく 物ウム 当 ギく 物ウム 当 ギー質	のg チキン風 ラグリーム煮 ラダ 379kcal 12.9g 22.1g 30.4g 781mg 475mg 145mg 2.0g おかず 996kcal 25.2g 63.3g 78.7g 2075mg 1491mg 1491mg 2075mg 1491mg 1491mg 25.2g 63.3g 78.7g 2075mg 1491mg 1491mg 25.2g 63.3g 78.7g 2075mg 1491mg 25.2g 63.3g 78.7g 2075mg 1491mg 25.2g 63.3g 78.7g 2075mg 1491mg 25.2g 63.3g 78.7g 2075mg 1491mg 25.2g 63.2g 2075mg 1491mg 25.2g 2075mg 1491mg 25.2g 2075mg 1491mg 25.2g 26.3g 27.2	乳麦 乳麦 卵乳麦 卵乳麦 - 二飯セット 622kcal 17.0g - 22.7g - 83.2g - 782mg - 210mg - 2.0g - 2	★白きさミ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリン塩 ネん質 化リウム 増 ルポーク オーク オーク サーク サーク サーク サーク サーク サーク サーク サーク サーク サ	0g 田揚 レモン煮 ロニサラダ 326kcal 12.5g 13.9g 36.1g 476mg 542mg 199mg 1.2g おかず 969kcal 31.3g 55.0g 82.8g 1731mg 1379mg 468mg 4.4g 1032kcal 31.6g 55.1g 98.0g 1732mg 1436mg	表表表表明乳表 ご飯セット 569kcal 16.6g 14.5g 88.9g 477mg 603mg 264mg 1.2g ご飯セット 1698kcal 43.6g 56.8g 241.2g 1734mg 1562mg 663mg 4.4g 1761kcal 43.9g 56.9g 256.4g 1735mg	★ブ人揚コ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食エ た脂炭ナカリ食 エ た脂炭ナカリ食 エ た 脂炭ナカリ食 エ た 脂炭	のg ン煮 aぎの煮物 ダ 371kcal 111.1g 22.5g 30.6g 552mg 112mg 1.4g おかず 957kcal 24.3g 59.0g 1826mg 1445mg 1319mg 4.7g 1021kcal 24.7g 59.1g 95.5g	表 卵乳麦 ご飯セット 614kcal 15.2g 23.1g 83.4g 553mg 177mg 1.4g ご飯セット 1686kcal 36.6g 60.8g 238.4g 1829mg 1628mg 514mg 514mg 4.7g 1750kcal 37.0g 60.9g 253.9g 1832mg	★クラき玉 エた脂炭ナカリ食 エト脂炭ナカリ食 ストリン塩 ネん質 化リウ 相 ルぱ 化リウ 相 ルぱ 化リウム 担 ギく 物 カリウム リー質 ボーク サーク サーク サーク サーク サーク サーク サーク サーク サーク サ	おかず 412kcal 9.8g 24.1g 35.8g 724mg 428mg 165mg 1.8g 556.9g 82.8g 2282mg 1249mg 142mg 5.8g 1023kcal 30.2g 57.0g 94.3g	表 卵乳表 155kcal 13.9g 24.7g 88.6g 725mg 489mg 230mg 1.8g 230mg 1.8g 230mg 1.8g 241.2g 241.2g 2285mg 1432mg 637mg 5.8g 1752kcal 42.5g 58.8g 252.7g
夕食 合計 合計(間食な	★肉け若 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ は菜ち蒲 ルぱ 化リウ 相 ルぱ 化リウ 相ルぱ 化リウ 相ルぱ 化リウ 相ルぱ 化リウ カッキく 物ウム 当 ギく 物ウム 当ギく 物ウム 当 ギ の カー質	### 130 mg 1330 mg 132 mg 1330 mg 352 mg 352 mg 352 mg 360 mg 352 mg 360 mg 352 mg 360 mg 3	表 卵麦 データ データ データ データ データ データ データ データ	★ヤス大カ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食エ を質水トリン塩 ネん質水トリン塩 ネん質水トリン塩ネん質水トリン塩 ネん質水トリン塩ネん質水トリンカリウ 相ルぱ 化リウ 相ルぱ 化リウム 当ギく 物ウム 当ぞく 物ウム 当 ギー質 ムカリカ	のg チキン風 ラグリーム煮 ラダ おかず 379kcal 12.9g 22.1g 30.4g 475mg 145mg 2.0g 5.3g 78.7g 996kcal 25.2g 63.3g 78.7g 2075mg 1491mg 332mg 5.3g 1044kcal 25.6g 63.4g 90.2g 2078mg 1547mg 338mg	乳麦 乳麦 乳麦 卵乳麦 一二酸セット 622kcal 17.0g 22.7g 83.2g 782mg 536mg 210mg 2.0g 210mg 2.0g 2.0g 2.0g 2.0g 2.0g 1725kcal 37.5g 65.1g 237.1g 2078mg 1674mg 527mg 5.3g 1773kcal 37.9g 65.2g 248.6g 2081mg 1730mg 533mg	★白きさミ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリン塩 ネん質 化リウム 増 ルポーク オーク オーク サーク サーク サーク サーク サーク サーク サーク サーク サーク サ	0g 田揚 レモン煮 ロニサラダ 326kcal 12.5g 13.9g 36.1g 476mg 542mg 199mg 1.2g おかず 969kcal 31.3g 55.0g 82.8g 1731mg 1379mg 468mg 4.4g 1032kcal 31.6g 55.1g 98.0g 1732mg	表表表更明乳表 ご飯セット 569kcal 16.6g 14.5g 88.9g 477mg 603mg 264mg 1.2g ご飯セット 1698kcal 43.6g 56.8g 241.2g 1734mg 1562mg 663mg 4.4g 1761kcal 43.9g 56.9g 256.4g 1735mg 1619mg 666mg	★ブ人揚コ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食エ た脂炭ナカリ食 エ た脂炭ナカリ食 エ た 脂炭ナカリ食 エ た 脂炭	のg ン煮 aぎの煮物 ダ 371kcal 111.1g 222.5g 30.6g 552mg 112mg 1.4g 350.7kcal 24.3g 59.0g 80.0g 1826mg 1445mg 319mg 4.7g 1021kcal 24.7g 59.1g 95.5g 1829mg 1505mg 326mg	表 卵乳麦 ご飯セット 614kcal 15.2g 23.1g 83.4g 553mg 588mg 177mg 1.4g こ飯セット 1686kcal 36.6g 60.8g 238.4g 1829mg 1628mg 514mg 4.7g 1750kcal 37.0g 60.9g 253.9g 1832mg 1688mg 521mg	★クラき玉 エた脂炭ナカリ食 エト脂炭ナカリ食 ストリン塩 ネん質 化リウ 相 ルぱ 化リウ 相 ルぱ 化リウム 担 ギく 物 カリウム リー質 ボーク サーク サーク サーク サーク サーク サーク サーク サーク サーク サ	おかず 412kcal 9.8g 24.1g 35.8g 724mg 428mg 165mg 1.8g かず 975kcal 29.8g 56.9g 82.8g 2282mg 1249mg 442mg 1023kcal 30.2g 57.0g 94.3g 2285mg 1305mg	表 卵乳麦 13.9g 24.7g 230mg 1.8g 230mg 1.8g 230mg 1.8g 230mg 1.8g 230mg 1.8g 230mg 1.8g 230mg 1.8g 230mg 1.8g 230mg 1.8g 230mg 1.8g 230mg 1.8g 230mg 1.8g 230mg 1.8g 258.7g 241.2g 2285mg 1432mg 637mg 1752kcal 42.5g 58.8g 252.7g 2288mg 1488mg

※献立は予告無く変更することがあります。

※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。

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

※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。 ※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。 ※カリウムは調理後20~30%減少します。表示は調理前の栄養価です。

※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。 ※アレルゲン は特定8品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)・くるみ(く)です。()内は献立表での表記です。 この商品の利用に関しては、「コープの介護食等宅配約款」「組合員の商品代金等支払いに関する約款」に基づきます。

お食事の作り方



ご利用日までは冷蔵庫で保管 してください。

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





温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



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



移しラップをして、

冷たく召上がる メニューはそのまま 開封して盛付けます。

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

ワンポイントアドバイス

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



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

大阪いずみ市民生活協同組合

0120-056-777

(たんぱく60g調整食) 週間献立表

	12月1日(月)			12.	月2日(火	()	12)	月3日(水	()	12)	月4日(木	7)	12,5	35日(金	È)
	品名		アレルゲン	_		アレルゲン	品	名	アレルゲン			アレルゲン	品名		アレルゲン
	★ごはん180 がんもどきと札 鶏肉の青じる 麩とえのきの	lg 単茸の煮物 そ南蛮	麦	★ごはん18 寄せ豆腐の れんこんと鶏『 白菜と昆布	0g うすあん 肉のカレー煮		★ごはん18 鶏肉と高菜 コーンと挽り 中華キャベ	0g の炒め物 肉の炒め物	麦 乳麦 麦	★ごはん18 肉団子の中 麩の野菜あ バジルポテ	0g 華炒め んかけ	^{卵乳麦落か} 麦 卵乳麦	★ ごはん18(白菜と厚揚げのロ キャベツの和服 なすの中華風)g 中華そぼろ煮 虱カ レー煮	卵乳麦
朝食	エネルギー たんぱく質	おかず 225kcal 13.1g	ご飯セット 515kcal 18.0g	エネルギー たんぱく質	おかず 218kcal 9.6g		エネルギー たんぱく質	おかず 176kcal 10.8g		エネルギー たんぱく質	おかず 219kcal 8.3g	ご飯セット 509kcal 13.2g	エネルギー たんぱく質	おかず 214kcal 6.8g	ご飯セット 504kcal 11.7g
	脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム	12. 2g 14. 7g 741mg 372mg	12. 9g	脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム	12.8g 16.1g 749mg 458mg	13.5g 79.0g 750mg	脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム	8. 7g 14. 5g 569mg 498mg	9.4g 77.4g 570mg	脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム	10. 9g 22. 0g 607mg 418mg	11. 6g 84. 9g 608mg 490mg	脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム	14. 5g 16. 1g 538mg 405mg	15. 2g 79. 0g 539mg 477mg
	<u>カリンム</u> リン 食塩相当量 ★ごはん180	189mg 1.9g	266mg 1.9g	<u>リン</u> 食塩相当量 ★ごはん18	176mg 1.9g	253mg	<u>カックム</u> リン 食塩相当量 ★ごはん18	142mg 1.4g	219mg	<u>カックム</u> リン 食塩相当量 ★ごはん18	110mg 1.5g	187mg 1.5g	<u>カックム</u> リン <u>食塩相当量</u> ★ごはん180	97mg 1.4g	174mg 1.4g
	乗 こはん160 鶏肉のごま 人参グラット 里芋のそぼろ 春雨の中華和	醤油焼き セ ろ煮	麦 乳麦 乳麦 卵乳麦	カレイのスピーマン ピーマン 大根の柚と ナスの梅と	パイス揚 テー 煮	麦 卵乳麦 麦 麦	豚肉とザーサイの ひじきとアサリ 切干と法蓮草のこ	ー 中華玉子炒め のさっぱり煮	麦	自身魚の和風 鶏肉と春雨 竹輪のソー	きのこあん の中華煮	麦 麦 卵	鶏肉のさっぱり 人参グラッ・ 里芋と小松菜の ブロッコリーのペ	レモン酢焼 セ のとろみ煮	乳麦
昼食	エネルギー たんぱく質 脂質	おかず 252kcal 13.2g 12.7g	ご飯セット 542kcal 18.1g 13.4g	エネルギー たんぱく質 脂質	おかず 314kcal 15.1g 19.0g	20. 0g	エネルギー たんぱく質 脂質	おかず 273kcal 11.1g 21.0g	16. 0g	エネルギー たんぱく質 脂質	おかず 317kcal 17.4g 15.1g	ご飯セット 607kcal 22.3g 15.8g	エネルギー たんぱく質 脂質	おかず 275kcal 16.5g 15.0g	ご飯セット 565kcal 21.4g 15.7g
	炭水化物 ナトリウム カリウム リン	20.5g 811mg 328mg 130mg	83.4g 812mg 400mg 207mg	炭水化物 ナトリウム カリウム リン	20.9g 621mg 506mg 163mg	83.8g 622mg 578mg 240mg	炭水化物 ナトリウム カリウム リン	9.4g 714mg 376mg 152mg	72.3g 715mg 448mg	炭水化物 ナトリウム カリウム リン	26.6g 723mg 436mg 222mg	89.5g 724mg 508mg 299mg	炭水化物 ナトリウム カリウム リン	17.2g 717mg 532mg 93mg	80.1g 718mg 604mg 170mg
田会	食塩相当量	2. 1g	2. 1g	食塩相当量		1. 6g	食塩相当量		1.8g	食塩相当量		1.8g	食塩相当量		1. 8g
间艮	◎黄桃(缶)1 ★ごはん180			◎みかん(1 ★ごはん18			◎黄桃(缶) ★ごはん18		ı	◎パイナッ ★ごはん18		JUg	◎黄桃(缶) ★ごはん180		I
	鯖のトマトバシ 高菜と大根の白菜のスープ	ジルソース D煮物	麦 麦 乳麦	★こはん180g 豚ロースの玉ねぎソース じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 若芽の酢味噌和え		麦麦	サワラの味 菜の花 人参しりし	花		煮込みタンド キャベツソ 大豆とごぼ 切干と人参の	リーチキン テー うの煮物	卵 乳麦 麦 麦	ホッケの磯: インゲンソ・ れんこんの五 ミックスマカロ	辺焼 テー [目炒め煮	卵乳麦
タ	_ + \	おかず	ご飯セット	_ + 15	おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット	_ + \	おかず	ご飯セット	_ + 15	おかず	ご飯セット
食	たんぱく質	314kcal 13.3g	18. 2g	エネルギー たんぱく質		18. 8g	エネルギー たんぱく質	303kcal 17.0g	21.9g	エネルギー たんぱく質	15.7g	20.6g	エネルギー たんぱく質	275kcal 16.6g	565kcal 21. 5g
	<u>脂質</u> 炭水化物 ナトリウム	23.0g 11.2g 632mg	23.7g 74.1g	<u>脂質</u> 炭水化物 ナトリウム	13.9g 22.0g	84. 9g	<u>脂質</u> 炭水化物 ナトリウム	15. 9g 21. 8g 725mg	84. 7g	<u>脂質</u> 炭水化物 ナトリウム	15. 2g 21. 3g 546mg	15.9g 84.2g 547mg	<u>脂質</u> 炭水化物 ナトリウム	14.8g 18.0g 691mg	15.5g 80.9g 692mg
	カリウム リン	441mg 198mg	513mg 275mg	カリウム リン	544mg 162mg	616mg 239mg	カリウム リン	550mg 202mg	622mg 279mg	カリウム リン	731mg 186mg	803mg 263mg	カリウム リン	489mg 250mg	561mg 327mg
	<u>食塩相当量</u> エネルギー	1.6g おかず 791kcal	ご飯セット	<u>食塩相当量</u> エネルギー	1.7g おかず 804kcal	ご飯セット	<u>食塩相当量</u> エネルギー	1.8g おかず 752kcal	ご飯セット	<u>食塩相当量</u> エネルギー	おかず	一ご飯セット	<u>食塩相当量</u> エネルギー	1.8g おかず 764kcal	1.8g ご飯セット 1634kca
合	たんぱく質 脂質 炭水化物	39. 6g 47. 9g 46. 4g	50.0g	たんぱく質 脂質 炭水化物	38. 6g 45. 7g 59. 0g	47. 8g	たんぱく質 脂質 炭水化物	38. 9g 45. 6g 45. 7g	47.7g	たんぱく質 脂質 炭水化物	41. 4g 41. 2g 69. 9g	56. 1g 43. 3g 258. 6g		39. 9g 44. 3g 51. 3g	54. 6g 46. 4g 240. 0g
計	ナトリウム カリウム リン	2184mg 1141mg 517mg	2187mg 1357mg 748mg	ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	2037mg 1508mg 501mg	2040mg 1724mg 732mg	ナトリウム カリウム	2008mg 1424mg 496mg	2011mg 1640mg 727mg	ナトリウム カリウム	1876mg 1585mg 518mg	1879mg 1801mg 749mg	ナトリウム カリウム	1946mg 1426mg 440mg 5.0g	1949mg 1642mg 671mg 5.0g
		ካ ከσ		単して見る	U. 45				17504001	エネルギー	0/18kcal		エネルギー		1762kca
合計	食塩相当量 エネルギー たんぱく質	5. 6g 919kcal 40. 4g 48. 1g	1789kcal 55.1g	エネルギー たんぱく質 昨質		54.1g	たんぱく質	39. 7g	54. 4g	たんぱく質	42. 0g	56.7g	たんぱく質	40.7g	55. 4g
	<u>食塩相当量</u> エネルギー	919kcal	1789kcal 55.1g 50.2g 266.0g 2193mg	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	900kcal 39.4g 45.9g 82.0g 2043mg 1621mg	54.1g 48.0g 270.7g 2046mg	エネルキー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム	39. 7g 45. 8g 76. 6g 2014mg 1544mg	54. 4g 47. 9g 265. 3g 2017mg	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム	42. 0g 41. 4g 100. 4g 1878mg 1699mg	56.7g 43.5g 289.1g 1881mg	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム		55.4g 46.6g 270.9g 1955mg 1762mg

※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。

※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召上がりください。

※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。 ※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。 ※カリウムは調理後20~30%減少します。表示は調理前の栄養価です。

※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。 ※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。 ※アレルゲン は特定8品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)・くるみ(く)です。()内は献立表での表記です。 この商品の利用に関しては、「コープの介護食等宅配約款」「組合員の商品代金等支払いに関する約款」に基づきます。

お食事の作り方



ご利用日までは冷蔵庫で保管 してください。

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





温め方は「湯せん」か「電子レンジ」

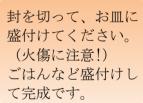


湯せんは鍋に水を張り 電子レンジで温め 惣菜の袋を入れて火に る場合は、お皿に かけてください。 鍋肌から気泡が浮いて 温めてください。 きたら火を止めて、 袋を取り出すまで鍋に 蓋をしておきます。 (約70~80℃)



移しラップをして、

冷たく召上がる メニューはそのまま 開封して盛付けます。



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

### # # # # # # # # # # # # # # # # #						12月2日(火)		12月3	3日(水))	12月4	4日(木))					
************************************			品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	
競力・主 表			★やわらかごはん	ん180g		★やわらかごはん	Ն180g		★やわらかごはん	√180g		★やわらかごはん	√180g		★やわらかごはん	Ն180g		
競力・主 表			竹輪と玉ねぎの	り卵とじ	卵乳麦	豚肉と冬野菜の味	・噌炒め	麦	大根とウインナーの	D洋風煮	乳麦	豆腐のあっさりカレー	-煮込み	乳麦	白菜と麩の玉	子とじ	卵乳麦	
離し様子の甘原素 ★ *** *******************************																		
● 大学権性 表 *** **** *** *** *** *** *** *** ***				計酢漬														
### 25								麦	★味噌汁	-	麦							
食 工キルギー 12/kcal 398/kcal 129kcal 408/kcal 126kcal 398/kcal 144kcal 420kcal 207/kcal 4/4kcal エネルギー 12/kcal 398/kcal 129kcal 408/kcal 126kcal 398/kcal 144kcal 420kcal 207/kcal 4/4kcal エネルギー 12/kcal 398/kcal 12.5g 8.0g 13.2g 8.5g 9.8g 6.8g 13.2g 6.0g 11.7g 至自責 13.2g 5.2g 5.2g 5.8g 6.7g 4.7g 5.7g 6.8g 8.5g 11.2g 7.0kcal 4/4kcal エネルギー 12.5g 6.9g 11.8g 71.0g 74.2g 14.2g 70.6g 11.8g 74.1g 万火力力 57.5mg 10.7mg 52.0mg 8.6mg 6.6mg 110.7mg 52.0mg 8.6mg 6.6mg 110.7mg 52.0mg 8.6mg 71.0g 74.2g 14.2g 70.6g 11.8g 71.0g 74.1g 万火力力 15.0g 74.2g 14.2g 70.6g 11.8g 71.0g 74.2g 14.2g 70.6g 11.8g 74.2g 12.2g 1	胡		7			/			7. 11. [11]			7. 11. []			/			
食 エルドー 127kcal 395kcal 128kcal 408kcal 128kcal 398kcal 44kcal 420kcal 207kcal 474kcal エネルギー	+7]																	
食 エルドー 127kcal 395kcal 128kcal 408kcal 128kcal 398kcal 44kcal 420kcal 207kcal 474kcal エネルギー																		
食 エルドー 127kcal 395kcal 128kcal 408kcal 128kcal 398kcal 44kcal 420kcal 207kcal 474kcal エネルギー		学 養価	おかずのみ		上物セット	おかずのみ	一治后	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	二能计	・物セット	学 養価
蛋白質 6.4g 12.5g 8.0g 13.9g 3.5g 9.8g 6.8g 13.2g 6.0g 11.7g 蛋白質 炭ス化物 12.3g 6.6g 11.8g 70.0g 17.0g 74.2g 14.2g 70.5g 17.8g 74.1g 炭ス化物 12.3g 69.6g 11.8g 70.0g 17.0g 74.2g 14.2g 70.5g 17.8g 74.1g 炭ス化物 12.3g 69.6g 11.8g 70.0g 17.0g 74.2g 14.2g 70.5g 17.8g 74.1g 炭ス化物 12.3g 2.6g 1.5g 2.6g 13.g 2.4g 1.7g 2.8g 1.3g 2.4g 1.7g 2.8g 1.3g 2.4g 1.7g 2.8g 1.3g 2.4g 1.7g 2.8g 1.3g 2.4g 1.7g 2.8g 1	食	アネルギー	122kcal															
指す 5.2g 6.2g 5.8g 6.7g 4.7g 5.7g 6.9g 8.6g 11.5g 12.4g 胎育 サナリンム 575mg 1017mg 520mg 961mg 666mg 1107mg 511mg 952mg 643mg 1085mg ナナリウム 575mg 1017mg 520mg 961mg 11.7g 2.8g 1.3g 2.4g 1.5g 2.4g 1.5g 2.4g 1.7g 2.8g 1.3g 2.4g 1.6g 2.8g 生かけらかになん180g サフラの問辺所表 サイナのかったがあいれる フィッのあかかれる フィッのあかかれる フィッのあかかれる フィッのあかかれる フィッのあかかれる フィッのあかかれる フィッのあかかれる フィッのあかかれる フィッのあかったで フィッのあかった フィッのようかった フィッのよう フィッのようかった フィック・フィッシール いまりま カンからのサンター 大きないからのサンター 大きないからのサンター 大きないからのサンター 大きないからのサンター 大きないからのサンター フィッのようからのようないからいからのようないからのようないからのようないからのようないからのようないからのようないからのようないからのようないからのようないからのようないからのようないからのようないからのようないからいからいからないからいからいからないからいからいからいからないからいからいからいからいからいからいからいからいからいからいからいからいからい																		
放水化物				_														
性分																		
# かわらかにはん180g サワラの磯辺焼 麦			_	_			_											
**からられてはん180g サワラの間辺塊 ま **かららかてはん180g サワラの間辺塊 ま 大根とつなんの素物 卵虫 大りのごまるが ま 大根の音楽 リルのごまるが ま 大根の音楽 アンの 地域 かっと ま 大根の音楽 アンの 地域 かっと 大根の音楽 アンの 地域 かっと 大塚 一半 ま 大塚 一半 大塚 一十 大塚 一半 大塚			_		_	_			_		_	_						
サリフラの機力焼。 麦		温 汀	_	_			_			_					_	_		塩 汀
正一マンのおかが和え ナスの作為かが和え 大味噌汁 変																		
### ### ### ### ### ### ### ### ### ##																		
###																		
★味噌汁 表																		
食 エネルギー 260kcal 534kcal 234kcal 511kcal 232kcal 502kcal 228kcal 502kcal 228kcal 502kcal 228kcal 502kcal 228kcal 502kcal 228kcal 502kcal 302kcal 578kcal エネルギー 260kcal 511kcal 20.9g 14.5g 20.8g 15.9g 21.6g 13.7g 20.0g 12.8g 19.3g 至白質 14.7g 18.6g 75.1g 12.7g 13.6g 10.4g 11.4g 19.1g 20.8g 脂質 大けりし 940mg 1383mg 822mg 1324mg 679mg 1120mg 1000mg 1441mg 606mg 1072mg ナリウム 940mg 1383mg 822mg 1324mg 679mg 1120mg 1000mg 1441mg 606mg 1072mg ナリウム 940mg 1383mg 822mg 1324mg 679mg 1120mg 1000mg 1441mg 606mg 1072mg ナリウム 940mg 1383mg 822mg 1324mg 679mg 1120mg 1000mg 1441mg 606mg 1072mg ナリウム 940mg 1383mg 822mg 1324mg 679mg 1120mg 1000mg 1441mg 606mg 1072mg ナリウム 940mg 1383mg 822mg 1324mg 679mg 1120mg 1000mg 1441mg 506mg 1072mg ナリウム 940mg 1383mg 822mg 1324mg 679mg 1120mg 1000mg 1441mg 506mg 1072mg ナリウム 94mg 1383mg 822mg 1324mg 679mg 1120mg 1000mg 1441mg 506mg 1072mg ナリウム 94mg 1383mg 822mg 1324mg 679mg 1120mg 1000mg 1441mg 50 mg ★やわらかごはん180g ★・かわらかごはん180g ★・かけのようままた 日本・ウン・ファン・ファン・ファン・ファン・ファン・ファン・ファン・ファン・ファン・ファ	_											★味噌汁		叐				
食 エネルギー 260kcal 534kcal 234kcal 511kcal 232kcal 502kcal 223kcal 502kcal 223kcal 502kcal 302kcal 578kcal エネルギー 260kcal 14.7g 20.9g 14.5g 20.8g 15.9g 21.6g 13.7g 20.0g 12.8g 19.3g 蛋白質 14.7g 20.9g 14.5g 20.8g 15.9g 21.6g 10.4g 11.4g 19.1g 20.8g 脂質 炭水化物 12.7g 70.3g 18.6g 75.1g 12.7g 69.5g 20.0g 79.1g 18.4g 74.9g 炭水化物 12.7g 74.9d	昼		★味噌汁		麦				★味噌汁		麦				★味噌汁		麦	
食 エネルギー 260kcal 534kcal 234kcal 511kcal 232kcal 502kcal 223kcal 502kcal 223kcal 502kcal 302kcal 578kcal エネルギー 260kcal 14.7g 20.9g 14.5g 20.8g 15.9g 21.6g 13.7g 20.0g 12.8g 19.3g 蛋白質 14.7g 20.9g 14.5g 20.8g 15.9g 21.6g 10.4g 11.4g 19.1g 20.8g 脂質 炭水化物 12.7g 70.3g 18.6g 75.1g 12.7g 69.5g 20.0g 79.1g 18.4g 74.9g 炭水化物 12.7g 74.9d																		
食 エネルギー 260kcal 534kcal 234kcal 511kcal 232kcal 502kcal 223kcal 502kcal 223kcal 502kcal 302kcal 578kcal エネルギー 260kcal 14.7g 20.9g 14.5g 20.8g 15.9g 21.6g 13.7g 20.0g 12.8g 19.3g 蛋白質 14.7g 20.9g 14.5g 20.8g 15.9g 21.6g 10.4g 11.4g 19.1g 20.8g 脂質 炭水化物 12.7g 70.3g 18.6g 75.1g 12.7g 69.5g 20.0g 79.1g 18.4g 74.9g 炭水化物 12.7g 74.9d																		
蛋白質 14.7g 20.9g 14.5g 20.8g 15.9g 21.6g 13.7g 20.0g 12.8g 19.3g 蛋白質 脂質 17.0g 18.0g 11.7g 13.4g 12.7g 13.6g 10.4g 11.4g 19.1g 20.8g 脂質 炭水化物 12.7g 70.3g 18.6g 75.1g 12.7g 69.5g 20.0g 79.1g 18.4g 74.9g 炭水化物 大りプム 94.0mg 1383mg 882mg 1324mg 679mg 1120mg 1000mg 1444mg 60.6mg 1072mg 大りプム 24.g 3.5g 2.2g 3.4g 1.7g 2.8g 2.5g 3.7g 1.5g 2.7g ★やわらかごはん180g 財産がより 第.2g 本がりの明えまか 切果ま オまとオクラの酢の物 麦 ★味噌汁 麦 豚ボラマ・カーシ の果まか 切まは カーネとは カース・ルー・ 255kcal 531kcal 321kcal 597kcal 251kcal 528kcal 298kcal 183kcal 453kcal エネルギー 255kcal 18.5g 9.5g 16.0g 9.0g 14.9g 15.1g 20.7g 9.3g 15.2g 至白質 12.1g 18.5g 9.5g 14.3g 15.2g 18.9g 19.8g 5.4g 6.3g 脂質 10.9g 12.6g 18.4g 19.5g 14.3g 15.2g 18.9g 19.8g 5.4g 6.3g 脂質 大・ナ・リンム 366mg 1377mg 917mg 1360mg 753mg 1219mg 700mg 1144mg 829mg 1270mg ナ・リンム 12.4g 13.2g 2.1g 3.2g 12.9g 12.9g 3.1g 1.8g 2.9g 2.1g 3.2g 12.9g 12.9g 12.1g 3.2g 12.9g 12.9g 12.9g 13.1g 3.2g 12.9mg	^	栄養価																
脂質 17.0g 18.0g 11.7g 13.4g 12.7g 13.6g 10.4g 11.4g 19.1g 20.8g 脂質 放水化物 12.7g 70.3g 18.6g 75.1g 12.7g 69.5g 20.0g 79.1g 18.4g 74.9g 炭水化物 大りプレーション 940mg 1383mg 882mg 132.4mg 69.79mg 11.20mg 1000mg 14.41mg 60.6mg 107.2mg ナトリウム 塩分 2.4g 3.5g 2.2g 3.4g 1.7g 2.8g 2.5g 3.7g 1.5g 2.7g 塩分 ★やわらかごはん180g ★やわらかごはか180g ★やわらかごはか180g ★やわらかごはか180g ★やわらかごはか180g ★やわらかごはか180g ★やわらかごはか180g ★やわらかごはか180g ★ ***********************************	良	エネルギー																
 炭水化物 12.7g 70.3g 18.6g 75.1g 12.7g 69.5g 20.0g 79.1g 18.4g 74.9g 炭水化物 ナトリウム 940mg 1383mg 882mg 1324mg 679mg 1120mg 1000mg 1441mg 600mg 1072mg ナトリウム 生 分 2.4g 3.5g 2.2g 3.4g 1.7g 2.8g 2.5g 3.7g 1.5g 2.7g 生 分 ★やわらかごはん180g 日菜煮込みトンバーグ 乳麦 オやわらかごはん180g カリームシチュー 乳麦 キャベツメンチ 乳麦 カムとブロッコーのマリーネ 卵乳麦 カルとブロッコーのマリーネ 卵乳麦 おからのサラダ 卵乳麦 カルとブロッコーのマリーネ 卵乳麦 おからのサラダ 卵乳麦 カボトンバーグ 乳麦 本味噌汁 麦 切干と苦芽のごま和え 麦 ★ 味噌汁 麦 が下のみ ご飯汁物セット まかずのみ ごもいもいる 251kcal 525kcal 299ccal 566kcal 183kcal 453kcal エネルギー 255kcal 531kcal 321kcal 597kcal 251kcal 525kcal 299ccal 566kcal 183kcal 453kcal エネルギー 24.7g 31.1g 29.9g 87.4g 22.7g 81.0g 15.6g 72.0g 21.0g 78.2g 炭水化物 ナトリウム 24.7g 31.1g 29.9g 37.7mg 1360mg 753mg 1219mg 700mg 1144mg 829mg 1270mg ナトリウム 塩分 2.4g 3.5g 2.3g 3.5g 1.9g 33.1g 36.8g 35.5g 39.6g 31.7g 84.5g 36.2g 39.8g 36.0g 39.5g 16.2g 蛋白質 1.7p 1.8g 3777mg 2319mg 36.45mg 20.9mg 34.46mg 2211mg 3537mg 20.7mg 1357mg 20.7mg 2319mg 36.45mg 20.9mg 34.46mg 22.11mg 3537mg 20.7mg 42.7mg 13.12mg 36.2mg 13.7mg 20.7mg 23.19mg 36.45mg 20.9mg 34.46mg 22.11mg 3537mg 20.7mg 27.7mg 23.19mg 36.45mg 20.9mg 34.46mg 22.11mg 3537mg 20.7mg 13.27mg 17.7mg 23.19mg 36.45mg 20.9mg 34.46mg 22.11mg 3537mg 20.7mg 13.27mg 17.7mg 23.19mg 36.45mg 20.9mg 34.46mg 22.11mg 3537mg 20.7mg 12.7mg 17.7mg 23.19mg 36.45mg 20.9mg 34.46mg 22.11mg 3537mg 20.7mg 54.27mg 17.7mg 13.19mg 36.45mg 20.9mg 34.46mg 22.11mg 3537mg 20.7mg 34.27mg 17.7mg 13.7mg 20.9mg 34.46mg 22.11mg 353.7mg 20.7mg 34.27mg 17.7mg 13.19mg 36.45mg 20.9mg 34.46mg 22.11mg 353.7mg 20.7mg 34.27mg 17.7mg 13.7mg 23.19mg 36.45mg 20.9mg 34.46mg 22.11mg 353.7mg 20.7mg 34.27mg 17.7mg 13.27mg 23.19mg 36.45mg 20.9mg 34.46mg 22.11mg 353.7mg 20.7mg 34.27mg 17.7mg 13.7mg 23.19mg 36.45mg 20.9mg 34.46mg 22.11mg 353.7mg 20.7mg 34.27mg 17.7mg 23.19mg 36.45mg 20.9mg 34.46mg 22.11mg 353.7mg 20.7mg 34.27mg 17.7mg 23.19mg 36.45mg 20.9mg 34.46mg 22.11mg 353.7mg 20.7mg 34.27mg 17.7mg 23.19mg 36.45mg 20.9mg 34.46mg 22.11mg 353.7mg 20.7mg 34.27mg 17.7mg 23.7mg 20.7mg			_															
### 120mg 1383mg 882mg 1324mg 679mg 1120mg 1000mg 1441mg 606mg 1072mg ナトリウム 塩分 2.4g 3.5g 2.2g 3.4g 1.7g 2.8g 2.5g 3.7g 1.5g 2.7g 塩分 ★やわらかごはん180g ★やわらかごはん180g 日菜煮込みハンバーグ 乳麦 有用とめかぶのチャプチェ 麦 かんどフロッコーのマリーネ 卵乳麦 ★味噌汁 麦 ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★			_															
## 分 2.4g 3.5g 2.2g 3.4g 1.7g 2.8g 2.5g 3.7g 1.5g 2.7g 塩分 ★やわらかごはん180g ★やわらかごはん180g ★やわらかごはん180g ★やわらかごはん180g ★やわらかごはん180g ★やわらかごはん180g 月 カーシー・		炭水化物	12.7g	70.3g		18.6g	75.1g		12.7g	69.5g		20.0g	79.1g					炭水化物
## 分 2.4g 3.5g 2.2g 3.4g 1.7g 2.8g 2.5g 3.7g 1.5g 2.7g 塩分 ★やわらかごはん180g ★やわらかごはん180g ★やわらかごはん180g ★やわらかごはん180g ★やわらかごはん180g ★やわらかごはん180g 月 カーシー・		ナトリウム	940mg	1383m	ng	882mg	1324m	ng	679mg	1120n	ng	1000mg	1441n	ng	606mg	1072m	g	ナトリウム
日菜煮込みハンバーグ 乳麦 タリームシチュー 乳麦 キャベツメンチ 卵乳麦 ホッケの照焼 乳麦 別麦 フリームシチュー 素雨とかぶのチャブチェ 麦 チンゲン菜ソテー 乳表 人参のレモン煮 乳麦 別麦 対応らやサラダ ★味噌汁 麦 敷乳 大 大味噌汁 麦 大味噌汁 麦 サポークラの酢の物 麦 大味噌汁 麦 大味噌汁 麦 サポークラの酢の物 麦 大味噌汁 カルギー カルギー カルギー カルギー 18.5g 19.5g 19.5g 14.3g 15.2g 18.9g 19.8g 5.4g 6.3g 18.1g 19.5g 14.3g 15.2g 18.9g 19.8g 5.4g 6.3g 18.1g 19.5g 14.3g 12.1gm 70.0mg 11.44mg 82.9mg 12.70mg 12.1gm 70.0mg 11.44mg 82.1gm 70.0mg 11.4mg 82.0mg 12.1gm 82.1gm		塩 分	2.4g	3.5g		2.2g	3.4g		1.7g	2.8g		2.5g	3.7g		1.5g	2.7g		塩 分
マカロニとツナの和風炒め 乳麦			★やわらかごは/	ん180g		★やわらかごは/	Ն180g		★やわらかごは/	ん180g		★やわらかごは	√180g		★やわらかごはん	Ն180g		
マカロニとツナの和風炒め 乳麦			白菜煮込みハン	バーグ	乳麦	クリームシチェ	1—	乳麦	キャベツメン	チ	卵乳麦	ホッケの照焼	;	麦	照焼ハンバー	-グ	乳麦	
大味噌汁 大水ギー 大×大米 大水ギー 大×大米															うま塩キャベ			
★味噌汁 麦 ★味噌汁 麦 ★味噌汁 麦 物干と若芽のごま和え 麦 春雨とツナのサラダ 卵乳麦 若芽とオクラの酢の物 麦 ★味噌汁 麦 ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★																	乳麦	
★味噌汁 麦 ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★			★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	切干と若芽のこ	ま和え								
栄養価 おかずのみ ご飯汁物セット おかずのみ ご飯汁物セット おかずのみ ご飯汁物セット おかずのみ ご飯汁物セット おかずのみ ご飯汁物セット 栄養価 エネルギー 255kcal 531kcal 321kcal 597kcal 251kcal 525kcal 299kcal 566kcal 183kcal 453kcal エネルギー 蛋白質 12.1g 18.5g 9.5g 16.0g 9.0g 14.9g 15.1g 20.7g 9.3g 15.2g 蛋白質 10.9g 12.6g 18.4g 19.5g 14.3g 15.2g 18.9g 19.8g 5.4g 6.3g 脂質 炭水化物 24.7g 81.1g 29.8g 87.4g 22.7g 81.0g 15.6g 72.0g 21.0g 78.2g 炭水化物 ナトリウム 936mg 1377mg 917mg 1360mg 753mg 1219mg 700mg 1144mg 829mg 1270mg ナトリウム 2.4g 3.5g 2.3g 3.5g 1.9g 3.1g 18.8g 2.9g 2.1g 3.2g 塩分 栄養価 おかずのみ ご飯汁物セット ポルギー 637kcal 1460kcal 684kcal 1511kcal 609kcal 1425kcal 666kcal 1490kcal 692kcal 1505kcal エネルギー 蛋白質 33.2g 51.9g 32.0g 50.7g 28.5g 46.3g 35.6g 53.9g 28.1g 46.2g 蛋白質 133.1g 36.8g 35.9g 39.6g 31.7g 34.5g 36.2g 39.8g 36.0g 39.5g 脂質 炭水化物 49.7g 221.0g 60.2g 232.5g 52.4g 224.7g 49.8g 221.7g 57.2g 227.2g 炭水化物 1トリウム 2451mg 3777mg 2319mg 3645mg 2098mg 3446mg 2211mg 3537mg 2078mg 3427mg ナトリウム 塩分 6.3g 9.6g 5.8g 9.3g 5.3g 8.7g 5.6g 9.0g 5.2g 8.7g 塩分	夕																	
食 エネルギー 255kcal 531kcal 321kcal 597kcal 251kcal 525kcal 299kcal 566kcal 183kcal 453kcal エネルギー蛋白質 12.1g 18.5g 9.5g 16.0g 9.0g 14.9g 15.1g 20.7g 9.3g 15.2g 蛋白質脂質 10.9g 12.6g 18.4g 19.5g 14.3g 15.2g 18.9g 19.8g 5.4g 6.3g 脂質炭水化物 24.7g 81.1g 29.8g 87.4g 22.7g 81.0g 15.6g 72.0g 21.0g 78.2g 炭水化物 7トリウム 936mg 1377mg 917mg 1360mg 753mg 1219mg 700mg 1144mg 829mg 1270mg ナトリウム塩分 2.4g 3.5g 2.3g 3.5g 1.9g 3.1g 1.8g 2.9g 2.1g 3.2g 塩分栄養価 おかずのみ ご飯汁物セット 栄養価エネルギー 637kcal 1460kcal 684kcal 1511kcal 609kcal 1425kcal 666kcal 1490kcal 692kcal 1505kcal エネルギー蛋白質 33.2g 32.0g 50.7g 28.5g 46.3g 35.6g 53.9g 28.1g 46.2g 蛋白質 33.1g 36.8g 35.9g 39.6g 31.7g 34.5g 36.2g 39.8g 36.0g 39.5g 脂質 57.2g 227.2g 炭水化物 サトリウム 2451mg 3777mg 2319mg 3645mg 2098mg 3446mg 2211mg 3537mg 2078mg 3427mg ナトリウム 塩分 6.3g 9.6g 5.8g 9.3g 5.3g 8.7g 5.6g 9.0g 5.2g 8.7g 塩分																		
食 エネルギー 255kcal 531kcal 321kcal 597kcal 251kcal 525kcal 299kcal 566kcal 183kcal 453kcal エネルギー蛋白質 12.1g 18.5g 9.5g 16.0g 9.0g 14.9g 15.1g 20.7g 9.3g 15.2g 蛋白質脂質 10.9g 12.6g 18.4g 19.5g 14.3g 15.2g 18.9g 19.8g 5.4g 6.3g 脂質炭水化物 24.7g 81.1g 29.8g 87.4g 22.7g 81.0g 15.6g 72.0g 21.0g 78.2g 炭水化物 7トリウム 936mg 1377mg 917mg 1360mg 753mg 1219mg 700mg 1144mg 829mg 1270mg ナトリウム塩分 2.4g 3.5g 2.3g 3.5g 1.9g 3.1g 1.8g 2.9g 2.1g 3.2g 塩分栄養価 おかずのみ ご飯汁物セット 栄養価エネルギー 637kcal 1460kcal 684kcal 1511kcal 609kcal 1425kcal 666kcal 1490kcal 692kcal 1505kcal エネルギー蛋白質 33.2g 32.0g 50.7g 28.5g 46.3g 35.6g 53.9g 28.1g 46.2g 蛋白質 33.1g 36.8g 35.9g 39.6g 31.7g 34.5g 36.2g 39.8g 36.0g 39.5g 脂質 57.2g 227.2g 炭水化物 サトリウム 2451mg 3777mg 2319mg 3645mg 2098mg 3446mg 2211mg 3537mg 2078mg 3427mg ナトリウム 塩分 6.3g 9.6g 5.8g 9.3g 5.3g 8.7g 5.6g 9.0g 5.2g 8.7g 塩分																		
食 エネルギー 255kcal 531kcal 321kcal 597kcal 251kcal 525kcal 299kcal 566kcal 183kcal 453kcal エネルギー蛋白質 12.1g 18.5g 9.5g 16.0g 9.0g 14.9g 15.1g 20.7g 9.3g 15.2g 蛋白質脂質 10.9g 12.6g 18.4g 19.5g 14.3g 15.2g 18.9g 19.8g 5.4g 6.3g 脂質炭水化物 24.7g 81.1g 29.8g 87.4g 22.7g 81.0g 15.6g 72.0g 21.0g 78.2g 炭水化物 7トリウム 936mg 1377mg 917mg 1360mg 753mg 1219mg 700mg 1144mg 829mg 1270mg ナトリウム塩分 2.4g 3.5g 2.3g 3.5g 1.9g 3.1g 1.8g 2.9g 2.1g 3.2g 塩分栄養価 おかずのみ ご飯汁物セット 栄養価エネルギー 637kcal 1460kcal 684kcal 1511kcal 609kcal 1425kcal 666kcal 1490kcal 692kcal 1505kcal エネルギー蛋白質 33.2g 32.0g 50.7g 28.5g 46.3g 35.6g 53.9g 28.1g 46.2g 蛋白質 33.1g 36.8g 35.9g 39.6g 31.7g 34.5g 36.2g 39.8g 36.0g 39.5g 脂質 57.2g 227.2g 炭水化物 サトリウム 2451mg 3777mg 2319mg 3645mg 2098mg 3446mg 2211mg 3537mg 2078mg 3427mg ナトリウム 塩分 6.3g 9.6g 5.8g 9.3g 5.3g 8.7g 5.6g 9.0g 5.2g 8.7g 塩分		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	物セット	栄養価
脂質 10.9g 12.6g 18.4g 19.5g 14.3g 15.2g 18.9g 19.8g 5.4g 6.3g 脂質 炭水化物 24.7g 81.1g 29.8g 87.4g 22.7g 81.0g 15.6g 72.0g 21.0g 78.2g 炭水化物 ナトリウム 936mg 1377mg 917mg 1360mg 753mg 1219mg 700mg 1144mg 829mg 1270mg ナトリウム 塩分 2.4g 3.5g 2.3g 3.5g 1.9g 3.1g 1.8g 2.9g 2.1g 3.2g 塩分 ※養価 おかずのみ ご飯汁物セット おかずのみ ご飯汁物セット おかずのみ ご飯汁物セット おかずのみ ご飯汁物セット ※養価 エネルギー 637kcal 1460kcal 684kcal 1511kcal 609kcal 1425kcal 666kcal 1490kcal 692kcal 1505kcal エネルギー 637kcal 1460kcal 684kcal 1511kcal 609kcal 1425kcal 666kcal 1490kcal 692kcal 1505kcal エネルギー 蛋白質 33.2g 51.9g 32.0g 50.7g 28.5g 46.3g 35.6g 53.9g 28.1g 46.2g 蛋白質 脂質 33.1g 36.8g 35.9g 39.6g 31.7g 34.5g 36.2g 39.8g 36.0g 39.5g 脂質 炭水化物 49.7g 221.0g 60.2g 232.5g 52.4g 224.7g 49.8g 221.7g 57.2g 227.2g 炭水化物 14.0c 49.7g 2451mg 3777mg 2319mg 3645mg 2098mg 3446mg 2211mg 3537mg 2078mg 3427mg ナトリウム 塩分 6.3g 9.6g 5.8g 9.3g 5.3g 8.7g 5.6g 9.0g 5.2g 8.7g 塩分	食	エネルギー	255kcal			321kcal									183kcal			
脂質 10.9g 12.6g 18.4g 19.5g 14.3g 15.2g 18.9g 19.8g 5.4g 6.3g 脂質 炭水化物 24.7g 81.1g 29.8g 87.4g 22.7g 81.0g 15.6g 72.0g 21.0g 78.2g 炭水化物 ナトリウム 936mg 1377mg 917mg 1360mg 753mg 1219mg 700mg 1144mg 829mg 1270mg ナトリウム 塩分 2.4g 3.5g 2.3g 3.5g 1.9g 3.1g 1.8g 2.9g 2.1g 3.2g 塩分 ※養価 おかずのみ ご飯汁物セット おかずのみ ご飯汁物セット おかずのみ ご飯汁物セット おかずのみ ご飯汁物セット ※養価 エネルギー 637kcal 1460kcal 684kcal 1511kcal 609kcal 1425kcal 666kcal 1490kcal 692kcal 1505kcal エネルギー 637kcal 1460kcal 684kcal 1511kcal 609kcal 1425kcal 666kcal 1490kcal 692kcal 1505kcal エネルギー 蛋白質 33.2g 51.9g 32.0g 50.7g 28.5g 46.3g 35.6g 53.9g 28.1g 46.2g 蛋白質 脂質 33.1g 36.8g 35.9g 39.6g 31.7g 34.5g 36.2g 39.8g 36.0g 39.5g 脂質 炭水化物 49.7g 221.0g 60.2g 232.5g 52.4g 224.7g 49.8g 221.7g 57.2g 227.2g 炭水化物 14.0c 49.7g 2451mg 3777mg 2319mg 3645mg 2098mg 3446mg 2211mg 3537mg 2078mg 3427mg ナトリウム 塩分 6.3g 9.6g 5.8g 9.3g 5.3g 8.7g 5.6g 9.0g 5.2g 8.7g 塩分		蛋白質	12.1g	18.5g		9.5g	16.0g		9.0g	14.9g		15.1g	20.7g		9.3g	15.2g		
炭水化物 24.7g 81.1g 29.8g 87.4g 22.7g 81.0g 15.6g 72.0g 21.0g 78.2g 炭水化物 ナレノウム 936mg 1377mg 917mg 1360mg 753mg 1219mg 700mg 1144mg 829mg 1270mg ナレノウム 塩分 2.4g 3.5g 2.3g 3.5g 1.9g 3.1g 1.8g 2.9g 2.1g 3.2g 塩分 栄養価 おかずのみ ご飯汁物セット おかずのみ ご飯汁物セット おかずのみ ご飯汁物セット おかずのみ ご飯汁物セット 米養価 エネルギー 637kcal 1460kcal 684kcal 1511kcal 609kcal 1425kcal 666kcal 1490kcal 692kcal 1505kcal エネルギー 蛋白質 33.2g 51.9g 32.0g 50.7g 28.5g 46.3g 35.6g 53.9g 28.1g 46.2g 蛋白質 脂質 33.1g 36.8g 35.9g 39.6g 31.7g 34.5g 36.2g 39.8g 36.0g 39.5g 脂質 サンリウム 49.7g 221.0g 60.2g 232.5g 52.4g 224.7g 49			_	_		_	_			_		_	_		_	_		
ナトリウム 936mg 1377mg 917mg 1360mg 753mg 1219mg 700mg 1144mg 829mg 1270mg ナトリウム 塩分 2.4g 3.5g 2.3g 3.5g 1.9g 3.1g 1.8g 2.9g 2.1g 3.2g 塩分 栄養価 おかずのみ ご飯汁物セット おかずのみ ご飯汁物セット おかずのみ ご飯汁物セット おかずのみ ご飯汁物セット おかずのみ ご飯汁物セット 栄養価 エネルギー 637kcal 1460kcal 684kcal 1511kcal 609kcal 1425kcal 666kcal 1490kcal 692kcal 1505kcal エネルギー 蛋白質 33.2g 51.9g 32.0g 50.7g 28.5g 46.3g 35.6g 53.9g 28.1g 46.2g 蛋白質 脂質 33.1g 36.8g 35.9g 39.6g 31.7g 34.5g 36.2g 39.8g 36.0g 39.5g 脂質 炭水化物 49.7g 221.0g 60.2g 232.5g 52.4g 224.7g 49.8g 221.7g 57.2g 227.2g 炭水化物 ナトリウム 塩分 6.3g 9.6g 5.8g 9.3g			_	_			_			_		_						
塩分 2.4g 3.5g 2.3g 3.5g 1.9g 3.1g 1.8g 2.9g 2.1g 3.2g 塩分 栄養価 おかずのみ ご飯汁物セット おかずのみ ご飯汁物セット おかずのみ ご飯汁物セット おかずのみ ご飯汁物セット 栄養価 エネルギー 637kcal 1460kcal 684kcal 1511kcal 609kcal 1425kcal 666kcal 1490kcal 692kcal 1505kcal エネルギー 蛋白質 33.2g 51.9g 32.0g 50.7g 28.5g 46.3g 35.6g 53.9g 28.1g 46.2g 蛋白質 脂質 33.1g 36.8g 35.9g 39.6g 31.7g 34.5g 36.2g 39.8g 36.0g 39.5g 脂質 炭水化物 49.7g 221.0g 60.2g 232.5g 52.4g 224.7g 49.8g 221.7g 57.2g 227.2g 炭水化物 ナトリウム 2451mg 377mg 2319mg 3645mg 2098mg 3446mg 2211mg 3537mg 2078mg 3427mg ナトリウム 塩分 6.3g 9.6g 5.8g 9.3g 5.3g 8.7g 5.6g<			_		าฮ					_		_	_	าฮ				
栄養価 おかずのみ ご飯汁物セット おかずのみ ご飯汁物セット おかずのみ ご飯汁物セット おかずのみ ご飯汁物セット おかずのみ ご飯汁物セット おかずのみ ご飯汁物セット 栄養価 エネルギー 637kcal 1460kcal 1460kcal 1460kcal 1460kcal 1505kcal					3			3	_		3	_		3				
合工ネルギー 637kcal 1460kcal 684kcal 1511kcal 609kcal 1425kcal 666kcal 1490kcal 692kcal 1505kcal エネルギー 蛋白質 33.2g 51.9g 32.0g 50.7g 28.5g 46.3g 35.6g 53.9g 28.1g 46.2g 蛋白質 脂質 33.1g 36.8g 35.9g 39.6g 31.7g 34.5g 36.2g 39.8g 36.0g 39.5g 脂質 炭水化物 49.7g 221.0g 60.2g 232.5g 52.4g 224.7g 49.8g 221.7g 57.2g 227.2g 炭水化物 ナトリウム 2451mg 3777mg 2319mg 3645mg 2098mg 3446mg 2211mg 3537mg 2078mg 3427mg ナトリウム 塩分 6.3g 9.6g 5.8g 9.3g 5.3g 8.7g 5.6g 9.0g 5.2g 8.7g 塩分					上物セット		_	上物セット		_	上物セット		_	上物セット				
蛋白質 33.2g 51.9g 32.0g 50.7g 28.5g 46.3g 35.6g 53.9g 28.1g 46.2g 蛋白質脂質 33.1g 36.8g 35.9g 39.6g 31.7g 34.5g 36.2g 39.8g 36.0g 39.5g 脂質炭水化物 49.7g 221.0g 60.2g 232.5g 52.4g 224.7g 49.8g 221.7g 57.2g 227.2g 炭水化物 1.1 サトリウム 2451mg 3777mg 2319mg 3645mg 2098mg 3446mg 2211mg 3537mg 2078mg 3427mg ナトリウム 塩分 6.3g 9.6g 5.8g 9.3g 5.3g 8.7g 5.6g 9.0g 5.2g 8.7g 塩分	_																	
脂質 33.1g 36.8g 35.9g 39.6g 31.7g 34.5g 36.2g 39.8g 36.0g 39.5g 脂質 炭水化物 49.7g 221.0g 60.2g 232.5g 52.4g 224.7g 49.8g 221.7g 57.2g 227.2g 炭水化物 ナトリウム 2451mg 3777mg 2319mg 3645mg 2098mg 3446mg 2211mg 3537mg 2078mg 3427mg ナトリウム 塩分 6.3g 9.6g 5.8g 9.3g 5.3g 8.7g 5.6g 9.0g 5.2g 8.7g 塩分											Jul							
炭水化物 49.7g 221.0g 60.2g 232.5g 52.4g 224.7g 49.8g 221.7g 57.2g 227.2g 炭水化物 ナトリウム 2451mg 3777mg 2319mg 3645mg 2098mg 3446mg 2211mg 3537mg 2078mg 3427mg ナトリウム 塩分 6.3g 9.6g 5.8g 9.3g 5.3g 8.7g 5.6g 9.0g 5.2g 8.7g 塩分			_	_		_	_		_	_			_		_	_		
計 ナトリウム 2451mg 3777mg 2319mg 3645mg 2098mg 3446mg 2211mg 3537mg 2078mg 3427mg ナトリウム 塩分 6.3g 9.6g 5.8g 9.3g 5.3g 8.7g 5.6g 9.0g 5.2g 8.7g 塩分				_		_	_		_	_	Y	_	_		_			
塩 分 6.3g 9.6g 5.8g 9.3g 5.3g 8.7g 5.6g 9.0g 5.2g 8.7g 塩 分	=+	火水16物				_			_			_			_	_		
		ナトアノム	_		ıg			ıg	_		ığ	_		_	_		_	
									J.38	ð./g		5.0g	9.Ug		5.28	ö./g		塭 分

★はご飯・汁物セットのメニューです。おかずのみには付きません。

天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。

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

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

お食事の作り方



ご利用日までは冷蔵庫で保管 してください。

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



- このマークが目印



冷たく召上がる メニューはそのまま 開封して盛付けます。

温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



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



移しラップをして、

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

ワンポイントアドバイス

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



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

大阪いずみ市民生活協同組合

0120-056-777

						12月3日(水))							
		品名		アレルゲン			アレルゲン			アレルゲン	品名		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			
		竹輪と玉ねぎの	り卵とじ	卵乳麦	豚肉と冬野菜の味	増炒め	麦	大根とウインナーの	の洋風煮	乳麦	豆腐のあっさりカレー	-煮込み	乳麦	白菜と麩の玉	子とじ	卵乳麦	
											野菜炒め			切干大根と豚肉の			
		蕪と柚子の甘	酢漬		きくらげとこんにゃ	くの佃煮	麦	人参とぜんまいの	つナムル	麦	インゲンのご	ま和え	麦	マカロニの明太マ			
		★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	
朝																	
-17 J																	
	栄養価	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	ご飯き	上物セット	おかずのみ	ご飯き	十物セット	おかずのみ	ご飯日	上物セット	栄養価
食			281kc			288kc		126kcal	285kc			303kc			366kc		エネルギー
	蛋白質	6.4g			8.0g												蛋白質
	脂質	5.2g 5.9g		5.8g									11.5g			脂質	
		12.3g 45.3g												50.8g		炭水化物	
	ナトリウム	575mg 45.3g		520mg			666mg			511mg			643mg	_		ナトリウム	
	塩分	1.5g			1.3g						1.3g						塩分
	塩 刀				★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g	_		- <u>m</u> /J
		サワラの磯辺		丰	大根とつくねの	カ老师	心 引 丰				▼ 主分240g 豚肉のジンギス		丰	★主物240g 鯖のごま焼		丰	
		ピーマンのおか						大根の酢漬			肉入りうの花		夕 의 丰	人参のきな粉	チロラ	夕	
					ひじきと鶏ミンチ												
		ナスの挽肉炒		孔友	さつま揚げとオクラのピリ	辛マヨ和え	丱 友	序物リのでは	くつ 思	孔友	こんにゃくの中	華州え	友	ジャガイモのそ コールスロー ⁻			
_		若芽と蒲鉾のわ			★味噌川					=	★味噌汁		友				
昼		★味噌汁		麦				★味噌汁		友				★味噌汁		麦	
	\\ \\ \\	1. 1 10	_» ^- >		1. 1 19	>∧ >		1. 1 10	> A= >		1. 1 10	^	l de l	1. 1. 19	» A= > 1		\\ \\ \\
<u>~</u>	栄養価													おかずのみ			
艮			419kc			393kc			391kc			382kc			461kc		エネルギー
	蛋白質		18.4g						19.6g			17.4g		12.8g	16.5g		蛋白質
	脂質	_	17.7g			12.4g			13.4g			11.1g			19.8g		脂質
	炭水化物		45.7g			51.6g			45.7g			53.0g			51.4g		炭水化物
	ナトリウム		1380n		882mg	1322n	ng		1119m		1000mg		ng	606mg	1046m	ng	ナトリウム
	塩 分	2.4g	3.5g		2.2g				2.8g		2.5g	3./g			2.7g		塩 分
					★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			
					クリームシチェ						ホッケの照焼			照焼ハンバー		乳麦	
		マカロニとツナの利			春雨とめかぶのチ			チンゲン菜ソ						うま塩キャベ		麦か	
		ハムとブロッコリーの	フマリーネ	卵乳麦		ダ		白菜とミンチの中	華炒め	麦か	豚バラもやし			野菜トマトビー			
		★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	切干と若芽のこ	ぎ和え			サラダ		若芽とオクラの	酢の物		
夕								★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	
<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			
食	エネルギー		414kc		321kcal	480kc	al	251kcal	410kc			458kc	al		342kc	al	エネルギー
	蛋白質	12.1g	15.8g		_	13.2g		9.0g	12.7g		_	18.8g		_	13.0g		蛋白質
	脂 質		11.6g			19.1g		14.3g	15.0g			19.6g		_	6.1g		脂質
	炭水化物	24.7g	57.7g			62.8g		22.7g	55.7g		15.6g	48.6g		_	54.0g		炭水化物
	ナトリウム	936mg	1376n	ng		1357n	ng	_	1193m	ng	_	1140n	ng	_	1269m	ng	ナトリウム
	塩 分	2.4g	3.5g		2.3g	3.5g		1.9g	3.0g		1.8g	2.9g		2.1g	3.2g		塩 分
	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			十物セット			十物セット	
合			1114k			1161k			1086k			1143k			1169k		エネルギー
	蛋白質	33.2g	44.3g			43.1g		28.5g	39.6g		35.6g	46.7g		28.1g	39.2g		蛋白質
	脂質		35.2g		_	38.0g		31.7g	33.8g		_	38.3g		_	38.1g		脂質
		_	148.7		_	159.28	g	_	151.48		36.2g 38.3g 49.8g 148.8g			36.0g 38.1g 57.2g 156.2g			炭水化物
計	ナトリウム	_	3771n			3639n		2098mg	3418m		_	3531n	_		3398m		ナトリウム
	塩分	6.3g	9.6g	_	5.8g	9.3g	3	5.3g	8.6g	3	_	9.0g	3		8.7g	3	塩 分
					0.0g のみには付きま				0			3.00		0			· 111 / J

★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

	_	12月)						12月4日(木))						
		品名		/ アレルゲン			アレルゲン				品名					ァレルゲン	
		★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		, , .	★全粥240g		, , , , , ,	★全粥240g			
			•	到去	鶏大根の味	鱼者	到妻	担息玉子		加圭	五目豆腐煮		到害	鶏団子の中			
				列麦	薩摩芋と切昆布	の老物	引主	加水玉 1 佐輪の五名き	6.786	引去	野並の三杯	5/ =	麦	一夜漬	 /====	乳麦	
		→ 中岡汁(ト	スム)	主	★味噌汁(と	スカー	主	→ は 強汁(ト	スム)	主	★味噌汁(と	エム)	支	★味噌汁(と			
		★ 1外 1日 八 C	(100)	久	▼ 小	(207)	久	▼ 外 日 / 1 (C	(307)	久	大学性力(C	(307)	久	大学性力(C	(307)	久	
古口																	
朝																	
	兴美压	ナンナー ナンナー	- `&⊏ :	⊥ <i>⊪/</i> m. ⊶l	ナムギのな	- ^&⊏ ∆	اماد.	ナムギのな	- ^^&⊏ :	ا ماد ماد ا	ナンナー ナンナーフィ	- ^4⊏ :	املد الم	おかずのみ	- "&⊏ :	ا ماد ۱۰۰	兴美压
舎	栄養価 エネルギー	91kcal	<u></u> の取り 265kc		おかずのみ 87kcal	<u></u> 二郎ハ 261kca			<u></u> 309kc		99kcal	_		76kcal			末食!!!! エネルギー
<u>IX</u>	蛋白質										2.1g			2.9g	6.7g		蛋白質
	東口貝 脂 質				2.6g						4.3g	5.0g			3.5g		五口貝 脂 質
		_	50.6g		13.4g			6.7g			4.5g 13.6g			2.8g 10.3g	48.7g		_旧 貝 炭水化物
		_	1095n		625mg			680mg			575mg			547mg			大トリウム
	ナトリウム 塩 分	1.5g			1.6g									_	2.7g		塩分
	温 汀	_	_								★全粥240g			_	_		塩 刀
		★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g						★全粥240g			
					クリームコロッ			白身のおろし						鮭のおろし煮		友 □ =	
					枝豆とかにかま									ふきの煮物			
		法蓮草と油揚げ															
		★味噌汁(と	()か)	友	★味噌汁(と	つみ)	友	★味噌汁(と	つみ)	友	★味噌汁(と	つみ)	友	★味噌汁(と	ろみ)	友	
昼																	
	× ≠ /π	L. 1 1 2 7	_\`	Id/ I	L. 1 12 - 7	> A= > 1		l., 1 12 - 7	> A=- >		L. 1 12 - 7	_∴ A⊏ >		L. 1 18 - 7			.∨ × /π
合	栄養価	おかすのみ			おかずのみ												
艮		211kcal	385kc			357kc			362kc		143kcal	317kc		172kcal	346kc		エネルギー
	蛋白質		14.6g			9.2g			12.2g			10.6g			11.6g		蛋白質
	脂質		10.6g			10.7g			10.4g			6.8g		8.1g	8.8g		脂質
	炭水化物		58.6g			56.9g			55.5g			54.8g		17.7g	56.1g		炭水化物
	ナトリウム		1454n			1357m	ng		1405n		728mg	1251n	ng		1339n		ナトリウム
	塩 分	2.4g	3.7g			3.5g			3.6g			3.2g			3.4g		塩 分
		★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			
					赤魚の生姜			鶏の照焼			和風煮込みハン			焼肉炒め		乳麦	
		ひじきと高野豆腐			鶏つくねとフキ						鶏肉のすき肉			白菜と若芽の			
		菜の花のおび						野菜の味噌原			金時豆の煮物			大根なます		麦	
_		★味噌汁(と	(54)	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	
夕																	
	W ** / 	1. / 18	_» ^-	1.47	1. 1. 1%	× A= > 1		1. 1 19		1.47	1. 1. 1%			1. 1. 1%	> A= >		\\ \\ \\ \
<u>~</u>	栄養価	おかずのみ		十物セット			ト物セット	おかずのみ		十物セット	おかずのみ		十物セット	おかずのみ			栄養価
食	エネルギー	161kcal	335kc	al	182kcal	356kc	al	169kcal	343kc		172kcal	346kc	al	149kcal	323kc		エネルギー
	蛋白質	6.4g	10.2g			11.3g			11.3g		7.8g	11.6g		3.2g	7.0g		蛋白質
	脂質	7.5g	8.2g		9.0g	9.7g			7.8g		5.9g	6.6g		6.7g	7.4g		脂質
	炭水化物	17.0g	55.4g			55.0g		19.2g	57.6g		21.9g	60.3g		19.2g	57.6g		炭水化物
	ナトリウム	870mg	1393n	ng		1317m	ng		1394n	_	616mg	1139n	ng	789mg	1312m		ナトリウム
	塩 分	2.2g	3.5g		2.0g	3.3g		2.2g	3.5g		1.6g	2.9g		2.0g	3.3g		塩 分
	栄養価	おかずのみ			おかずのみ		ト物セット			十物セット	おかずのみ		十物セット	おかずのみ			栄養価
合		463kcal	985kc			974kc	al		1014k		414kcal	936kc		397kcal	919kc		エネルギー
	蛋白質	20.3g	31.7g			27.9g		_	33.4g		16.7g	28.1g		13.9g	25.3g		蛋白質
	脂 質	20.7g	22.8g			23.7g			25.6g		16.3g	18.4g		17.6g	19.7g		脂質
= 1	炭水化物		164.6	_		163.7g			162.5	_	51.9g	167.1		47.2g	162.48		炭水化物
計	ナトリウム	2373mg	3942n	ng	2253mg	3822m	ng	2433mg	4002n	_	1919mg	3488n	ng	2152mg	3721m	_	ナトリウム
	塩 分	6.1g	10.0g		5.7g	9.7g		6.1g	10.2g		5.0g	8.9g		5.5g	9.4g		塩 分
	★はご飯・汁	物ヤットのメニ・	ューです	゙。おかず	のみには付きま	せん。				ムース省	食は消費者庁託	F可の特	別田徐1	食品(えん下用)	難者田 [,]	食品)でに	tありません.

★はご飯・汁物セットのメニューです。おかずのみには付きません。 天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。 ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(えん下困難者用食品)ではありません。 嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

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

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

お食事の作り方

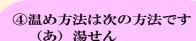
- ①ムースは冷蔵状態です。
- ②お受け取り後は冷蔵庫で保管ください



③ラベルに書いてある「○温め可」と「×温め不可」を確認

温め可





(い) 電子レンジ

まま浮かべます。

(あ) 湯せん 鍋に 60 °C くらいのお湯を 張り、ムースをカップの



次にフタをして15分程 温めます。追加で火はかけません。

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



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



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





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

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

大阪いずみ市民生活協同組合

0120-056-777