# 【やわらか健康食】 週間献立表 #活協同組合おおさかパルコープ

	<u>r</u>			100000	· 4				<b></b>	加り社口の	000000	45005(4)			
	4.	月26日(月)		4	月27日(火	()	4	月28日(水	()		4月29日(2	木)	4月30日(金)		
	品:	名	アレルゲン	_		アレルゲン	品	名	アレルゲン	品	名	アレルゲン	品	名	アレルゲン
	★やわらかこ				ごはん180g		★やわらか			★やわらかる			★やわらか		
	ツナの玉子		卵乳麦	鶏肉のす		麦	和風ポトフ			高野豆腐·				肉の煮物	麦
	カリフラワーとウイン・			竹輪のご		麦	さつま芋の		麦	ふきの含む		乳麦	白菜のスー		乳麦
	一夜漬(白		麦		すのおひたし		キャベツと若芽の			大根と青菜			金時豆煮	<i>→</i> ,#(	麦
	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦
朝															
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
食	エネルギー	98kcal	379kcal	エネルギー	176kcal	449kcal	エネルギー	128kcal	395kcal	エネルギー	80kcal	356kcal	エネルギー	233kcal	498kcal
	蛋白質		11.5g		10.2g	16.4g		3.1g	8.7g				蛋白質		15.9g
	脂質	_	7.4g		7.1g	8.1g	脂質	4.0g	4.9g	脂質	2.2g				12.3g
			64.5g	炭水化物		74.7g	炭水化物		77.4g	炭水化物			炭水化物		77.6g
											_				
	ナトリウム		969mg	ナトリウム	_		ナトリウム	_	_	ナトリウム	_		ナトリウム		867mg
	食塩相当量		2.5g	食塩相当量		3.0g	食塩相当量		2.3g	食塩相当量			食塩相当量	_	2.2g
	★やわらかこ				ごはん180g		★やわらか			★やわらか			★やわらか		
	鶏肉の韓国	国風炒め	麦落	白身魚の四	川風ソース		彩り八宝芸			赤魚の生	姜煮			′スのルー	
	野菜炒め		卵麦	オニオンン	ノテー	乳麦	牛肉のきん	んぴら	麦	アスパラ			大根とベー	コンの煮物	卵乳麦
	オクラのご		乳麦	切干とイング		麦	鶏そぼろと			キャベツと豚肉の	カキソース炒め			ーナッツ和え	
	★味噌汁		麦	和風マヨネ	一ズ和え	-	★味噌汁			菜の花のご			★味噌汁		麦
昼	7. 7. 671		^	★味噌汁		麦	7 7 67		~	★味噌汁		麦	7, 7, 671		_
些				A PARTE / I		久				A -7/1-11		<b>X</b>			
	₩ ¥ /ㅠ		- n 1. 1	<b>₩ ±</b> / <b>π</b>		I. I	₩ ¥ /π		I. I	<b>₩ ±</b> / <b>π</b>		- u l l	₩ ¥ /π		- u t. t
<b>A</b>	栄養価	おかずセット				フルセット			フルセット			フルセット		おかずセット	
食				エネルギー			エネルギー			エネルギー			エネルギー		526kcal
	蛋白質	11.5g	17.2g	蛋白質	12.2g	18.0g	蛋白質	15.6g	21.8g	蛋白質	15.4g	21.4g	蛋白質	9.1g	15.2g
	脂 質	13.0g	13.9g	脂 質	15.6g	16.5g	脂 質	17.6g	18.6g	脂 質	10.3g	11.2g	脂 質	13.6g	14.6g
	炭水化物	17.6g	73.9g	炭水化物	18.4g	74.8g	炭水化物	17.7g	75.3g	炭水化物	16.0g	75.1g	炭水化物	25.6g	82.1g
	ナトリウム	855mg	1298mg	ナトリウム	838mg	1280mg	ナトリウム	848mg	1290mg	ナトリウム	755mg		ナトリウム		1685mg
	食塩相当量			食塩相当量		3.3g	食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量		4.3g
	★やわらかこ		0.08		ごはん180g	0.08	★やわらか		0.08	★やわらから			★やわらか		
	揚げ豆腐の		乳麦	照焼ハン	_	乳麦	カレイの竜		麦	和風唐揚		麦	ブリのごま		麦
	大根と小松		麦	スナップえ		九久	オクラのペイ			バジルスパ		乳麦	人参グラ		乳麦
						主龙								<i>)</i>	
	ポテトマサラ		卵乳麦	ホイコーロ		麦落	豚肉と大			法蓮草と油		麦	若竹煮		麦
_	★味噌汁		麦	春菊のお		麦	春雨の中			れんこん			黒オリーブとツオ		卵麦
タ				★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦
	W <del>14</del> '			\\\ <del>\\</del>			\\\ <del>\\</del>			\\\ <del>\\</del> \			\\\ <del>\\</del>		
_	栄養価	おかずセット				フルセット			フルセット			フルセット			フルセット
食	エネルギー		540kcal			477kcal	エネルギー	290kcal		エネルギー	352kcal			247kcal	
	蛋白質	14.0g	19.6g	蛋白質	12.7g	18.5g	蛋白質	17.4g	23.1g		14.1g	20.0g	蛋白質	14.6g	20.9g
	脂 質	14.9g	15.8g		7.8g	8.7g		14.4g	15.3g		19.0g			13.4g	14.4g
				炭水化物		75.4g	炭水化物			炭水化物			炭水化物		74.1g
				ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム	_		ナトリウム		1205mg
	食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量		3.1g
	栄養価	おかずセット				フルセット			フルセット					おかずセット	
	エネルギー									エネルギー			エネルギー		1545kcal
	蛋白質					52.9g		36.1g							52.0g
	脂質							36.0g							41.3g
				炭水化物			炭水化物	60.1g	230.5g	炭水化物	57.1g	229.8g	炭水化物	63.4g	233.8g
	ナトリウム	2221mg	3548mg	ナトリウム	2446mg	3772mg	ナトリウム	1975mg	3323mg	ナトリウム	2253mg	3604mg	ナトリウム	2411mg	3757mg
	食塩相当量			食塩相当量		_	食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量		9.6g
	★はフルセッ							8	0			- / · O			

★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。 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。

## 変更は4月27日(火)までにご連絡下さい。 5月8日(土)お届け分より反映します。

# お食事の作り方



1 食ずつ包装されて ますので、開封して 惣菜袋を取り出します



ココに表示 温め〇×は

×温め不可

温め方は「湯せん」か「電子レンジ」





湯せんは鍋に水を張り、 電子レンジで温める 惣菜の袋を入れて火に 場合は、お皿に移し、かけて下さい。 ラップをして、 鍋町から気泡がぽつぽつ 湿めて下さい

(約70~80℃)

かけて下さい。 ラップをして、 鍋肌から気泡がぽつぽつ 温めて下さい。 浮いてきたら火を止めて、 袋を取り出すまで 鍋に蓋をしておきます。



封を切って、 お皿に盛付けて 下さい。 (火傷に注意!)

## ワンポイントアドバイス

●湯せんはグラグラ煮込まないで下さい ●トマトや葉物の野菜を添えると、 よりきれいに盛付ける事が出来ます





ごはんなどをつけて、 1膳の完成です

### 生活協同組合おおさかパルコープ

フリーダイヤル 0120-114-284 受付時間 月~金 9:00~20:00 土 9:00~17:00

携帯電話からは…0570-001-911(有料) PHS・IP電話からは…072-856-7652(有料)

# 【きざみ食】 週間献立表

### 生活協同組合おおさかパルコープ

	4月26日(月)		4007541	()	480057		450057	<b>⊢</b> \	4800870	. \
			_4月27日(火	()	_4月28日(水		_4月29日(7		_4月30日(金	
	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン
	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
		띠교 ᆂ		主		回主		丰		主
	ツナの玉子とじ		鶏肉のすき焼煮	麦	和風ポトフ	乳麦	高野豆腐インゲン煮			
	カリフラワーとウインナーのカレー炒め	乳麦	竹輪のごま炒め	麦	さつま芋の炒り煮	麦	ふきの含め煮	乳麦	白菜のスープ煮	乳麦
	一夜漬(白菜·人参)		菜の花としらすのおひたし		キャベツと若芽のマヨネーズ和え		大根と青菜の柚子和え		金時豆煮	麦
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦
朝										
773										
	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット
食	エネルギー 98kcal		エネルギー 176kcal					239kcal	エネルギー 233kcal	
1										
	蛋白質 5.0g	8.7g		13.9g	蛋白質 3.1g	6.8g	蛋白質 5.3g	9.0g	蛋白質 10.2g	13.9g
	脂 質 5.7g	6.4g	脂 質 7.1g	7.8g	脂質 4.0g	4.7g	脂 質 2.2g	2.9g	脂 質 11.4g	12.1g
	炭水化物 7.2g		炭水化物 17.5g		炭水化物 21.0g		炭水化物 9.7g	42.7g	炭水化物 21.3g	54.3g
								_		
	ナトリウム 528mg	968mg	ナトリウム 739mg		ナトリウム 454mg	894mg	ナトリウム 638mg	1078mg	ナトリウム 406mg	846mg
	食塩相当量 1.3g	2.5g	食塩相当量 1.9g	3.0g	食塩相当量 1.2g	2.3g	食塩相当量 1.6g	2.7g	食塩相当量 1.0g	2.2g
	★全粥240g		★全粥240g	0	★全粥240g	0	★全粥240g	0	★全粥240g	0
		+ *		+ *		可 士 - ,		<b>±</b>		回 士
	鶏肉の韓国風炒め	麦落	白身魚の四川風ソース		彩り八宝菜	乳麦えか	赤魚の生姜煮	麦	ハヤシライスのルー	乳麦
	野菜炒め	卵麦	オニオンソテー	乳麦	牛肉のきんぴら	麦	アスパラ		大根とベーコンの煮物	卵乳麦
	オクラのごま和え		切干とインゲンの煮物			麦	キャベツと豚肉のカキソース炒め	卵麦	キャベツのピーナッツ和え	
	★味噌汁	麦	和風マヨネーズ和え		★味噌汁	麦	菜の花のごま味噌和え		★味噌汁	麦
尽			★味噌汁	麦			★味噌汁	麦		
								-		
	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット
食	エネルギー 230kcal	380kcal	エネルギー 262kcal	121kcal	エネルギー 208kcal	157kcal	T カルギー 215kgal	374kcal	エネルギー 257kcal	
	工作が「 200KGai	15.0	エバルイ 202RGal	1 C O	工作 150kGal	100	<b>平力等 1 - 4</b>	101		
	蛋白質 11.5g	15.2g			蛋白質 15.6g	19.3g	蛋白質 15.4g	19.1g	蛋白質 9.1g	12.8g
	脂質 13.0g	13.7g	脂 質 15.6g	16.3g	脂 質 17.6g	18.3g	脂質 10.3g	11.0g	脂質 13.6g	14.3g
					炭水化物 17.7g	50.7g	炭水化物 16.0g	49.0g	炭水化物 25.6g	58.6g
							ナトリウム 755mg		ナトリウム 1242mg	
	食塩相当量 2.2g	3.3g	食塩相当量 2.1g	3.3g	食塩相当量 2.2g	3.3g	食塩相当量 1.9g	3.0g	食塩相当量 3.2g	4.3g
	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
		回主	照焼ハンバーグ	回主		主	和風唐揚げ	主		主
	揚げ豆腐の挽肉あん			乳麦	カレイの竜田揚	麦		麦	ブリのごま焼	麦
	大根と小松菜の煮物	麦	スナップえんどう		オクラのペペロンチーノ		バジルスパ	乳麦	人参グラッセ	乳麦
	ポテトマサラダ	卵乳麦	ホイコーロー	麦落	豚肉と大根の煮物	麦	法蓮草と油揚の煮物	麦	若竹煮	麦
	★味噌汁		春菊のおひたし		春雨の中華和え			卵麦		
_	★味噌川	麦					れんこんサラダ			
タ			★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦
	<b>公</b>		<b>业</b>		<b>₩ /</b>		<b>₩ +</b> / <b>T</b>	- u 1. 1	<b>₩ ¥</b> / <b>π</b>	
^							栄養価 おかずセット			フルセット
良	エネルギー 273kcal	432kcal	エネルギー 207kcal	366kcal	エネルギー 290kcal	449kcal	エネルギー 352kcal	511kcal	エネルギー 247kcal	406kcal
	蛋白質 14.0g	17.7g		16.4g	蛋白質 17.4g	21.1g	蛋白質 14.1g	17.8g	蛋白質 14.6g	18.3g
	脂質 14.9g	15.6g			脂質 14.4g	15.1g		19.7g	脂質 13.4g	14.1g
	炭水化物 22.1g	55.1g	炭水化物 18.4g	51.4g	炭水化物 21.4g	54.4g	炭水化物 31.4g	64.4g	炭水化物 16.5g	49.5g
							ナトリウム 860mg	1300mg		1203mg
	食塩相当量 2.1g	3.3g	食塩相当量 2.2g		食塩相当量 1.7g		食塩相当量 2.2g	3.3g	食塩相当量 1.9g	3.1g
	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット
	エネルギー 601kcal								エネルギー 737kcal	
	蛋白質 30.5g	41.6g			蛋白質 36.1g	47.2g	蛋白質 34.8g	45.9g	蛋白質 33.9g	45.0g
	脂 質 33.6g	35.7g	脂質 30.5g	32.6g	脂 質 36.0g	38.1g	脂質 31.5g	33.6g	脂 質 38.4g	40.5g
					炭水化物 60.1g			156.1g		162.4g
							ナトリウム 2253mg		ナトリウム 2411mg	
					食塩相当量 5.1g	8.4g	食塩相当量 5.7g	9.0g	食塩相当量 6.1g	9.6g
	★はフルヤットのメニュー	-です。 おか	ずセットには付きません	1.						

★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。

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。

## 変更は4月27日(火)までにご連絡下さい。 5月8日(土)お届け分より反映します。

# お食事の作り方



1食ずつ包装されて ますので、開封して 惣菜袋を取り出します



ココに表示 温めO×は

×温め不可

## 温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



湯せんは鍋に水を張り、 電子レンジで温める 惣菜の袋を入れて火に場合は、お皿に移し、 ラップをして、

かけて下さい。 鍋肌から気泡がぽつぽつ温めて下さい。 浮いてきたら火を止めて、 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 下さい。 (火傷に注意!)

## ワンポイントアドバイス

- ●湯せんはグラグラ煮込まないで下さい
- ●トマトや葉物の野菜を添えると、 よりきれいに盛付ける事が出来ます





ごはんなどをつけて、 1膳の完成です

### 生活協同組合おおさかパルコープ

フリーダイヤル 0120-114-284 受付時間 月~金 9:00~20:00 生 9:00~17:00

携帯電話からは…0570-001-911(有料) PHS\*IP電話からは…072-856-7652(有料)

### 生活協同組合おおさかパルコープ

	4 B 26 D ( B )						_				3001111		4月30日(金)		
		月26日(月			4月27日(火		4月28日(水) <b>品名</b> アレルゲン				4月29日(7				
	品		アレルゲン		. —	アレルゲン			アレルゲン			アレルゲン		名	アレル
	★全粥240g			★全粥240	_		★全粥24	0g		★全粥24	Эg		★全粥24		
	五目豆腐煮		乳麦	鶏団子の「		卵乳麦か			乳麦	がんも煮		麦	肉団子の	甘酢煮	卵乳麦
	野菜の三杯	鲊	麦	一夜漬		乳麦	若芽のゴマ	?酢和え	麦	大根と竹輔	命の酢の物	乳麦	昆布の佃	煮	麦
	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦
月															
	栄養価	おかずセット	フルセット			フルセット		おかずセット				フルセット		おかずセット	
Ę		99kcal	273kcal	エネルギー	77kcal	251kcal	エネルギー	95kcal	269kcal	エネルギー	124kcal	298kcal	エネルギー	138kcal	312k
	蛋白質	2.1g	5.9g	蛋白質	2.9g	6.7g	蛋白質	1.6g	5.4g	蛋白質	3.2g	7.0g	蛋白質	2.9g	6.7g
	脂 質	4.3g	5.0g	脂 質	2.8g	3.5g	脂質	4.4g	5.1g	脂 質	6.9g	7.6g	脂 質	6.6g	7.3g
		13.7g	52.1g	炭水化物		48.8g	炭水化物	_	50.8g	炭水化物	_	50.1g	炭水化物		56.0g
	ナトリウム	571mg	_	ナトリウム	_	1068mg		_	1018mg	ナトリウム		990mg	ナトリウム		1084
	食塩相当量		2.8g	食塩相当量		2.7g	食塩相当量		2.6g	食塩相当量		2.5g	食塩相当量		2.8g
	★全粥240g		2.05			2.15			2.05	★全粥24		2.05			2.08
			可 丰	★全粥240	_	=	★全粥24	_	可 丰		JR	이 이 그	★全粥24	_	可 士
	鶏肉のイタリア			鮭のおろし		麦	スパイシー		乳麦	とんかつ		卵乳麦	白身の味	<b>唱</b> 煮	乳麦
	大根と椎茸の		麦	ふきの煮物			はんぺんの	)玉子とじ	卵乳麦	黒豆煮		乳麦	五色煮豆		卵麦
	青菜のおひた	こし			ベーコン炒め		大根煮		乳麦	マリーネサ	ラダ	卵乳麦	法蓮草の	おひたし	乳麦
	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦
?															
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルー
Ę	エネルギー	153kcal	327kcal	エネルギー	186kcal	360kcal	エネルギー	189kcal	363kcal	エネルギー	226kcal	400kcal	エネルギー	188kcal	362k
	蛋白質	6.9g	10.7g	蛋白質	7.8g	11.6g	蛋白質	6.4g	10.2g	蛋白質	5.6g	9.4g	蛋白質	10.5g	14.38
	脂質	7.1g	7.8g	脂質		10.0g	脂質	9.9g	10.6g	脂質		14.6g	脂質	7.4g	8.1g
		16.3g	54.7g	炭水化物		56.3g	炭水化物		55.7g	炭水化物		58.2g	炭水化物		58.0
				ナトリウム		1336mg				ナトリウム		1193mg	ナトリウム		1414
	食塩相当量		3.1g	食塩相当量		3.4g	食塩相当量	_	3.3g	食塩相当量	_	3.0g	食塩相当量		3.6g
	★全粥240g			★全粥240	0g		★全粥24			★全粥24			★全粥24		
	和風煮込みん	ハンバーグ		焼肉炒め		乳麦	白身の照然		乳麦	鮭の西京爆		乳麦	鶏肉のデ	ミソース煮	乳麦
	鶏肉のすきり	尭き煮	麦	白菜と若男	手の煮物	乳麦	ブロッコリーと	:鶏肉の煮物	乳麦	油揚と菜の	)花の煮物	麦	ひじき煮		乳麦
	金時豆の煮物	物	乳麦	大根なます	†	麦	サラダスバ	ペゲティ	卵乳麦か	若芽とパイ	ンの酢の物	麦	大根とべー	-コンの煮物	卵乳:
	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦
7															
	栄養価 エネルギー		フルセット		おかずセット			おかずセット			おかずセット			おかずセット 184kcal	
	/														
	蛋白質 ns. ff	7.6g	11.4g	蛋白質			蛋白質	/.4g	11.2g	蛋白質		11.2g	蛋白質	6.9g	10.78
- 1	脂質	5.8g	6.5g	脂質			脂質	15.2g	15.9g	脂質		9.5g	脂質	10.6g	11.38
		21.9g		炭水化物			炭水化物		53.8g	炭水化物		59.3g	炭水化物		54.48
	ナトリウム		1121mg	ナトリウム	779mg	1302mg			1286mg	ナトリウム	718mg	1241mg	ナトリウム		1228
	食塩相当量	1.5g	2.9g	食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	1.9g	3.3g	食塩相当量	1.8g	3.2g	食塩相当量	1.8g	3.1g
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルー
	エネルギー			エネルギー								1068kcal		510kcal	
	蛋白質	16.6g		蛋白質			蛋白質	15.4g	26.8g			27.6g	蛋白質	20.3g	31.78
	脂質			脂質			脂質	29.5g	31.6g	脂質		31.7g	脂質	24.6g	26.7
				炭水化物						炭水化物		167.6g			
							炭水化物						炭水化物		168.4
											1855mg			2157mg	
	食塩相当量	4.8g	8.8g	食塩相当量	b.bg	9.4g	食塩相当量	5.2g	9.2g	食塩相当量	4./g	8.7g	食塩相当量	5.5g	9.5g
	★はフルセッ							, .	1 NV # 4 1 1 1		m v ^ - 1	嚥下用難者用		Called Control of the Control	

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

# ×温め不可

④温め方法は次の方法です

(あ) 湯せん

(い) 電子レンジ

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



次にフタをして15分程 温めます。追加で火はかけ ません。

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



電子レンジの参考条件 600W 20~25秒 200W 40~50秒←オススメ ④カップを下に向けて スプーンで空気を入れる ように剥がして、お皿や まな板に落とします。





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

## 生活協同組合おおさかパルコープ

フリーダイヤル 0120-114-284 受付時間 月~金 9:00~20:00 生 9:00~17:00 携帯電話からは…0570-001-911(有料)

月更 8 は 日(土)お届け分よ4月27日(火)ま りで 反に ま絡す下 l,

# (カロリー1440調整食) 週間献立表 生活協同組合おおさかパルコープ

									1 03 03 C 77		
	4月26日(月	])	4月27日(	<u>火)</u>	4月28日(力	()	4月29日(オ	7)		30日(金	2)
	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン		アレルゲン	品名	アレルゲン			アレルゲン
	★ごはん120g がんもどきの含め煮 人参の炒り煮 鶏とごぼうの酢味噌和え	麦	★ごはん120g 大根と鶏肉のマーガリン風 白菜と若布の煮物 カリフラワーの甘酢漬	麦	★ごはん120g 豚肉と厚揚げの煮物 野菜炒め 春雨のピーナッツ和え	卵麦	★ごはん120g 肉団子と白菜の煮物 レンコンとフキの煮物 ブロッコリーのゴマ和え	麦	★ごはん120 鶏肉のすきり ひじきとアサリの 煮生酢	<b>尭煮</b> )さっぱり煮	麦麦麦
朝食	おかず エネルギー 151kcal たんぱく質 7.8g 脂質 5.4g 炭水化物 18.9g ナトリウム 728mg	11.1g 5.9g 60.8g 729mg	おかず エネルギー 143kca たんぱく質 9.2g 脂質 6.4g 炭水化物 13.8g ナトリウム 615mg 食塩相当量 1.6g	1 336kcal 12.5g 6.9g 55.7g 616mg	おかず エネルギー 170kcal たんぱく質 6.4g 脂質 8.7g 炭水化物 16.9g ナトリウム 675mg 食塩相当量 1.7g	9.7g 9.2g 58.8g 676mg	おかず エネルギー 141kcal たんぱく質 7.4g 脂質 5.6g 炭水化物 16.6g ナトリウム 670mg 食塩相当量 1.7g	10.7g 6.1g 58.5g 671mg		おかず 175kcal 10.2g 8.6g 14.2g 646mg	ご飯セット 368kcal 13.5g 9.1g 56.1g 647mg 1.6g
	★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		<b>★ごはん120</b>		
昼	カレイの白ワイン蒸し スナップえんどう 大豆の洋風五目煮 豆腐としめじのとろみ煮	乳麦	マーボ豆腐 竹輪とインゲンの玉子とり 法蓮草ソテー	麦落 卵麦 乳麦	炊き合せ 鶏肉と小松菜煮 切干と人参のハリハリ	麦麦麦	鶏肉の韓国風炒め ツナあっさり煮 コーンと挽肉の炒め物	麦落 麦 乳麦	鮭の磯辺焼 チンゲン菜と 牛肉の甘酢が えのきのきん	ソテー 少め	麦 乳 麦 麦
食	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	1	おかず	ご飯セット
	エネルギー 200kcal	393kcal	エネルギー 250kca		エネルギー 208kcal	401kcal	エネルギー 249kcal	442kcal	4i-iil-	211kcal	404kcal
	たんぱく質 18.0g		たんぱく質 12.5g	15.8g	たんぱく質 17.2g	20.5g	たんぱく質 16.5g		たんぱく質	16. 3g	19.6g
	脂質 5.7g		脂質 13.0g	13. 5g	脂質 10.3g		脂質 12.4g	12. 9g	脂質	10. 1g	10. 6g
	<u>炭水化物 16.0g</u> ナトリウム 624mg		炭水化物 19.5g ナトリウム 856mg		炭水化物 10.9g ナトリウム 714mg		炭水化物 16.8g ナトリウム 712mg	58.7g	炭水化物 ナトリウム	13.1g 668mg	55.0g 669mg
	タ (大学 ) (大		食塩相当量   2.2g		食塩相当量 1.8g		食塩相当量   1.8g		食塩相当量		1. 7g
						1.05		I I. Og	艮塩阳コ里	1. 7g	I./g
問食	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g	I. og	◎牛乳180g		1. /g
間食	◎牛乳180g ◎バナナ90g	1 • 8	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ1		◎牛乳180g  ◎グレープフルーツ:		◎牛乳180g ◎オレンジ200g	1. og	◎牛乳180g  ◎りんご150	)g	1. /g
間食	◎牛乳180g ◎バナナ90g ★ごはん120g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ1 ★ごはん120g	50g	◎牛乳180g  ◎グレープフルーツ  ★ごはん120g	200g	◎牛乳180g ◎オレンジ200g ★ごはん120g		◎牛乳180g  ◎りんご150  ★ごはん120	)g )g	
間食	◎牛乳180g ◎バナナ90g	麦	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ1		◎牛乳180g  ◎グレープフルーツ:	200g 麦	◎牛乳180g ◎オレンジ200g	麦	◎牛乳180g  ◎りんご150	)g )g ヾーグ	卵乳麦
間食	<ul><li>◎牛乳180g</li><li>◎バナナ90g</li><li>★ごはん120g</li><li>牛肉とキャベツの炒め物</li></ul>	麦	<ul><li>◎牛乳180g</li><li>◎キウイフルーツ1</li><li>★ごはん120g</li><li>アジのごま醤油焼塩枝豆</li><li>豚肉とごぼうの甘辛煮</li></ul>	50g 麦 麦	◎牛乳180g  ◎グレープフルーツ   ★ごはん120g  照焼チキン  ミックスソテー  和風ポトフ	200g 麦 乳麦 乳麦	<ul><li>◎牛乳180g</li><li>◎オレンジ200g</li><li>★ごはん120g</li><li>白身魚の和風きのこあん</li></ul>	麦卵麦	<ul><li>◎牛乳180g</li><li>◎りんご150</li><li>★ごはん120</li><li>手作りハン/おろしポン園キャベツソラ</li></ul>	)g )g バーグ 酢ソース テー	卵乳麦 麦 乳麦
間食	<ul><li>◎牛乳180g</li><li>◎バナナ90g</li><li>★ごはん120g</li><li>牛肉とキャベツの炒め物ブロッコリーの玉子とじ</li></ul>	〕 麦 卵麦	<ul><li>◎牛乳180g</li><li>◎牛ウイフルーツ1</li><li>★ごはん120g</li><li>アジのごま醤油焼塩枝豆</li></ul>	50g 麦	◎牛乳180g  ◎グレープフルーツ  ★ごはん120g  照焼チキン  ミックスソテー	200g 麦 乳麦 乳麦	<ul><li>◎牛乳180g</li><li>◎オレンジ200g</li><li>★ごはん120g</li><li>白身魚の和風きのこあんキャベッと豚肉のカキソース炒め</li></ul>	麦卵麦	<ul><li>◎牛乳180g</li><li>◎りんご150</li><li>★ごはん120</li><li>手作りハン/おろしポン暦キャベツソラ 「  「  「  「  「  「  「  「  「  「  「  「  」  「  」  「  」  「  「</li></ul>	)g バーグ 酢ソース テー <sub>リーム煮込み</sub>	卵乳麦 麦 乳麦 乳麦か
	<ul><li>◎牛乳180g</li><li>◎バナナ90g</li><li>★ごはん120g</li><li>牛肉とキャベツの炒め物ブロッコリーの玉子とじ</li></ul>	〕 麦 卵麦	<ul><li>◎牛乳180g</li><li>◎キウイフルーツ1</li><li>★ごはん120g</li><li>アジのごま醤油焼塩枝豆</li><li>豚肉とごぼうの甘辛煮</li></ul>	50g 麦 麦	◎牛乳180g  ◎グレープフルーツ   ★ごはん120g  照焼チキン  ミックスソテー  和風ポトフ	200g 麦 乳麦 乳麦	<ul><li>◎牛乳180g</li><li>◎オレンジ200g</li><li>★ごはん120g</li><li>白身魚の和風きのこあんキャベッと豚肉のカキソース炒め</li></ul>	麦卵麦	<ul><li>◎牛乳180g</li><li>◎りんご150</li><li>★ごはん120</li><li>手作りハン/おろしポン園キャベツソラ</li></ul>	)g バーグ 酢ソース テー <sub>リーム煮込み</sub>	卵乳麦 麦 乳麦
9	<ul><li>◎牛乳180g</li><li>◎バナナ90g</li><li>★ごはん120g</li><li>牛肉とキャベツの炒め物ブロッコリーの玉子とじ</li></ul>	〕 麦 卵麦	<ul><li>◎牛乳180g</li><li>◎キウイフルーツ1</li><li>★ごはん120g</li><li>アジのごま醤油焼塩枝豆</li><li>豚肉とごぼうの甘辛煮</li></ul>	50g 麦 麦	◎牛乳180g  ◎グレープフルーツ   ★ごはん120g  照焼チキン  ミックスソテー  和風ポトフ	200g 麦 乳麦 乳麦	<ul><li>◎牛乳180g</li><li>◎オレンジ200g</li><li>★ごはん120g</li><li>白身魚の和風きのこあんキャベッと豚肉のカキソース炒め</li></ul>	麦卵麦	<ul><li>◎牛乳180g</li><li>◎りんご150</li><li>★ごはん120</li><li>手作りハン/おろしポン暦キャベツソラ 「  「  「  「  「  「  「  「  「  「  「  「  」  「  」  「  」  「  「</li></ul>	)g バーグ 酢ソース テー <sub>リーム煮込み</sub>	卵乳麦 麦 乳麦 乳麦か
	<ul><li>◎牛乳180g</li><li>◎バナナ90g</li><li>★ごはん120g</li><li>牛肉とキャベツの炒め物ブロッコリーの玉子とじ菜の花のおひたし</li><li>おかず</li></ul>	麦   卵麦   麦	<ul><li>◎牛乳180g</li><li>◎キウイフルーツ1</li><li>★ごはん120g</li><li>アジのごま醤油焼塩枝豆</li><li>豚肉とごぼうの甘辛煮</li></ul>	50g 麦 麦 炙 聚 麦	<ul> <li>◎牛乳180g</li> <li>◎グレープフルーツ</li> <li>★ごはん120g</li> <li>照焼チキン</li> <li>ミックスソテー</li> <li>和風ポトフ</li> <li>菜の花と錦糸玉子のおひたし</li> </ul>	200g 麦 乳麦 乳麦	<ul><li>◎牛乳180g</li><li>◎オレンジ200g</li><li>★ごはん120g</li><li>白身魚の和風きのこあんキャベッと豚肉のカキソース炒め</li></ul>	麦卵麦	<ul><li>◎牛乳180g</li><li>◎りんご150</li><li>★ごはん120</li><li>手作りハン/おろしポン暦キャベッソラスをは、</li><li>※バラと白菜のクリ法・</li><li>法蓮草のおび</li></ul>	)g バーグ 酢ソース テー <sub>リーム煮込み</sub>	卵乳麦 麦 乳麦 乳麦 大
9	<ul> <li>◎牛乳180g</li> <li>◎バナナ90g</li> <li>★ごはん120g</li> <li>牛肉とキャベツの炒め物ブロッコリーの玉子とじ菜の花のおひたし</li> <li>おかずエネルギー 283kcal</li> </ul>	麦   卵麦   麦   ご飯セット   476kca	<ul> <li>◎牛乳180g</li> <li>◎キウイフルーツ1</li> <li>★ごはん120g</li> <li>アジのごま醤油焼塩枝豆</li> <li>豚肉とごぼうの甘辛素</li> <li>レモンかぼちゃ</li> <li>おかず</li> <li>エネルギー 274kca</li> </ul>	表 表 駅 変 で が が が が が が が が が が が が が が が が が が	<ul> <li>◎牛乳180g</li> <li>◎グレープフルーツ</li> <li>★ごはん120g</li> <li>照焼チキン</li> <li>ミックスソテー</li> <li>和風ポトフ</li> <li>菜の花と錦糸玉子のおひたし</li> <li>おかず</li> <li>エネルギー 261kcal</li> </ul>	200g 麦 乳麦 乳麦 卵麦 454kcal	<ul> <li>◎牛乳180g</li> <li>◎オレンジ200g</li> <li>★ごはん120g</li> <li>白身魚の和風きのこあんキャベッと豚肉のカキソース炒め</li> <li>ベーコンと白菜のマリネ</li> <li>おかず</li> <li>エネルギー 236kcal</li> </ul>	麦 卵麦 卵乳麦 ・ ・ ・ ご飯セット 429kcal	◎牛乳180g ◎りんご1500 ★ごはん120 手作りハン/ おろしポン暦 キャベッツラ 塚バラと白菜のクリ 法蓮草のおび エネルギー	)g パーグ ドソース テー リーム煮込み ひたし おかず 235kcal	卵乳麦 麦 乳麦 乳麦か 麦 ご飯セット 428kcal
9	<ul> <li>◎牛乳180g</li> <li>◎バナナ90g</li> <li>★ごはん120g</li> <li>牛肉とキャベツの炒め物ブロッコリーの玉子とじ菜の花のおひたし</li> <li>おかずエネルギー 283kcalたんぱく質 13.7g</li> </ul>	麦 卵麦 麦 <b>ご飯セット</b> 476kcal	<ul> <li>◎牛乳180g</li> <li>◎キウイフルーツ1</li> <li>★ごはん120g</li> <li>アジのごま醤油焼塩枝豆</li> <li>豚肉とごぼうの甘辛素</li> <li>レモンかぼちゃ</li> <li>おかず</li> <li>エネルギー 274kcaたんぱく質 19.2g</li> </ul>	表 表 卵麦 ・ ご飯セット I 467kcal - 22.5g	<ul> <li>◎牛乳180g</li> <li>◎グレープフルーツ</li> <li>★ごはん120g</li> <li>照焼チキン</li> <li>ミックスソテー</li> <li>和風ポトフ</li> <li>菜の花と錦糸玉子のおひたし</li> <li>おかず</li> <li>エネルギー 261kcal</li> <li>たんぱく質 18.2g</li> </ul>	を 変 変 変 変 変 変 変 変 変 変 変 変 変	<ul> <li>◎牛乳180g</li> <li>◎オレンジ200g</li> <li>★ごはん120g</li> <li>白身魚の和風きのこあんキャベッと豚肉のカキソース炒め ベーコンと白菜のマリネ</li> <li>ボーコンと白菜のマリネ</li> <li>おかず</li> <li>エネルギー 236kcal たんぱく質 15.2g</li> </ul>	麦 卵麦 卵乳麦 ・ ご飯セット 429kcal - 18.5g	◎牛乳180g ◎りんご150 ★ごはん120 手作りしポンではいいが キャンでは、 を変える。 エネルギー たんぱく質	)g パーグ ドソース テー リーム煮込み ひたし おかず 235kcal 14.2g	卵乳麦 麦 麦 乳麦 で飯セット 428kcal 17.5g
9	<ul> <li>◎牛乳180g</li> <li>◎バナナ90g</li> <li>★ごはん120g</li> <li>牛肉とキャベツの炒め物ブロッコリーの玉子とじ菜の花のおひたし</li> <li>おかずエネルギー 283kcalたんぱく質 13.7g</li> <li>脂質 17.9g</li> </ul>	麦 卵麦 麦 <b>ご飯セット</b> 476kcal 17.0g 18.4g	<ul> <li>◎牛乳180g</li> <li>◎キウイフルーツ1</li> <li>★ごはん120g</li> <li>アジのごま醤油焼塩枝豆</li> <li>豚肉とごぼうの甘辛素</li> <li>レモンかぼちゃ</li> <li>エネルギー 274kcaたんぱく質 19.2g</li> <li>脂質 13.4g</li> </ul>	表 表 影 変 が が は 1 467kcal 22.5g 13.9g	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ ★ごはん120g 照焼チキン ミックスソテー 和風ポトフ 菜の花と錦糸玉子のおひたし おかず エネルギー 261kcal たんぱく質 18.2g 脂質 13.0g	を 変 変 乳 表 乳 表 卵 表 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	<ul> <li>◎牛乳180g</li> <li>◎オレンジ200g</li> <li>★ごはん120g</li> <li>白身魚の和風きのこあんキャベッと豚肉のカキソース炒め</li> <li>ベーコンと白菜のマリネ</li> <li>エネルギー 236kcal</li> <li>たんぱく質 15.2g</li> <li>脂質 14.0g</li> </ul>	麦 卵麦 卵乳麦 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	<ul> <li>○ 牛乳180g</li> <li>○ りんご150</li> <li>★ごはん120</li> <li>手作りしポング</li> <li>キャング</li> <li>法連草のおび</li> <li>エネルギー質</li> <li>脂質</li> </ul>	)g )g バーグ 酢ソース テー リーム煮込み ひたし おかず 235kcal 14.2g 11.5g	卵乳麦 麦 麦 乳麦 で飯セット 428kcal 17.5g 12.0g
9	<ul> <li>◎牛乳180g</li> <li>◎バナナ90g</li> <li>★ごはん120g</li> <li>牛肉とキャベツの炒め物ブロッコリーの玉子とじ菜の花のおひたし</li> <li>おかずエネルギー 283kcalたんぱく質 13.7g</li> </ul>	麦 卵麦 麦 <b>ご飯セット</b> 476kcal 17.0g 18.4g 57.1g	<ul> <li>◎牛乳180g</li> <li>◎キウイフルーツ1</li> <li>★ごはん120g</li> <li>アジのごま醤油焼塩枝豆</li> <li>豚肉とごぼうの甘辛素</li> <li>レモンかぼちゃ</li> <li>おかず</li> <li>エネルギー 274kcaたんぱく質 19.2g</li> </ul>	表 表 要 が が が は 1 467kcal 22.5g 13.9g 59.9g	<ul> <li>◎牛乳180g</li> <li>◎グレープフルーツ</li> <li>★ごはん120g</li> <li>照焼チキン</li> <li>ミックスソテー</li> <li>和風ポトフ</li> <li>菜の花と錦糸玉子のおひたし</li> <li>おかず</li> <li>エネルギー 261kcal</li> <li>たんぱく質 18.2g</li> </ul>	を 変 変 乳 表 乳 表 乳 表 の を が を が を を を を を を を を を を を を を	<ul> <li>◎牛乳180g</li> <li>◎オレンジ200g</li> <li>★ごはん120g</li> <li>白身魚の和風きのこあんキャベッと豚肉のカキソース炒め ベーコンと白菜のマリネ</li> <li>ボーコンと白菜のマリネ</li> <li>おかず</li> <li>エネルギー 236kcal たんぱく質 15.2g</li> </ul>	麦 卵麦 卵乳麦 120mt 27h 429kcal 18.5g 14.5g 54.4g	◎牛乳180g ◎りんご150 ★ごはん120 手作りしポンではいいが キャンでは、 を変える。 エネルギー たんぱく質	)g パーグ ドソース テー リーム煮込み ひたし おかず 235kcal 14.2g	卵乳麦 麦 麦 乳麦 で飯セット 428kcal 17.5g
9	<ul> <li>◎牛乳180g</li> <li>◎バナナ90g</li> <li>★ごはん120g</li> <li>牛肉とキャベツの炒め物ブロッコリーの玉子とじ菜の花のおひたし</li> <li>本かずエネルギー 283kcalたんぱく質 13.7g 脂質 17.9g 炭水化物 15.2g ナトリウム 860mg 食塩相当量 2.2g</li> </ul>	麦 卵麦 麦 20m 476kcal 17.0g 18.4g 57.1g 861mg 2.2g	<ul> <li>◎牛乳180g</li> <li>◎キウイフルーツ1</li> <li>★ごはん120g</li> <li>アジのごま醤油焼塩枝豆</li> <li>豚肉とごぼうの甘辛素</li> <li>レモンかぼちゃ</li> <li>エネルギー 274kca</li> <li>たんぱく質 19.2g</li> <li>版水化物 18.0g</li> <li>ナトリウム 696mg</li> <li>食塩相当量 1.8g</li> </ul>	表 表 表 卵 変 が飯セット   467kcal   22.5g   13.9g   59.9g   697mg   1.8g	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ ★ごはん120g 照焼チキン ミックスソテー 和風ポトフ 菜の花と錦糸玉子のおひたし おかず エネルギー 261kcal たんぱく質 18.2g 脂質 13.0g 炭水化物 16.8g ナトリウム 746mg 食塩相当量 1.9g	表 乳麦 乳麦 乳麦 卵麦 <u>ご飯セット</u> 454kcal 21.5g 13.5g 747mg 1.9g	<ul> <li>◎牛乳180g</li> <li>◎オレンジ200g</li> <li>★ごはん120g</li> <li>白身魚の和風きのこあんキャベッと豚肉のカキソース炒め</li> <li>ベーコンと白菜のマリネ</li> <li>エネルギー 236kcal</li> <li>たんぱく質 15.2g</li> <li>脂質 14.0g</li> <li>炭水化物 12.5g</li> <li>ナトリウム 842mg</li> <li>食塩相当量 2.1g</li> </ul>	麦 卵麦 卵乳麦 129kcal 18.5g 14.5g 54.4g 843mg 2.1g	<ul> <li>○牛乳180g</li> <li>○りりにはいいはいいはいいはいいはいいが、</li> <li>おおれてと自ののおびますののおびます。</li> <li>エネん質化物は、</li> <li>たりして、</li> <li>たりして、</li> <li>たります。</li> <li>とります。</li> <li>とりまする。</li> <li>とります。</li> <li>とります。</li> <li>とります。</li> <li>とります。</li> <li>とります。</li> <li>とります。</li> <li>とります。</li> <li>とりまする。</li> <li>とりまする。</li></ul>	)g パーグ 酢ソース デー リーム煮込み ひたし おかず 235kcal 14.2g 11.5g 18.6g 840mg 2.1g	卵乳麦 麦 麦乳麦か 麦 12.0g 12.0g 60.5g 841mg 2.1g
9	<ul> <li>◎牛乳180g</li> <li>◎バナナ90g</li> <li>★ごはん120g</li> <li>牛肉とキャベツの炒め物ブロッコリーの玉子とじ菜の花のおひたし</li> <li>基本の花のおひたし</li> <li>おかずエネルギー 283kcalたんぱく質 13.7g</li> <li>版水化物 15.2g</li> <li>ナトリウム 860mg</li> <li>食塩相当量 2.2g</li> <li>おかず</li> </ul>	麦 卵麦 麦 ご飯セット 476kcal 17.0g 18.4g 57.1g 861mg 2.2g	<ul> <li>◎牛乳180g</li> <li>◎キウイフルーツ1</li> <li>★ごはん120g</li> <li>アジのごま醤油焼塩枝豆</li> <li>豚肉とごぼうの甘辛素</li> <li>レモンかぼちゃ</li> <li>エネルギー 274kcaたんぱく質 19.2g</li> <li>版水化物 18.0g</li> <li>ナトリウム 696mg</li> <li>食塩相当量 1.8g</li> </ul>	表 表 表 卵 を で が は 1 467kcal 22.5g 13.9g 59.9g 697mg 1.8g	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ ★ごはん120g 照焼チキン ミックスソテー 和風ポトフ 菜の花と錦糸玉子のおひたし おかず エネルギー 261kcal たんぱく質 18.2g 脂質 13.0g 炭水化物 16.8g ナトリウム 746mg 食塩相当量 1.9g	を 変 変 乳 表 乳 表 乳 表 卵 を が を が を が を が を の を の を の を の の の の の の の の の の の の の	<ul> <li>◎牛乳180g</li> <li>◎オレンジ200g</li> <li>★ごはん120g</li> <li>白身魚の和風きのこあんキャベッと豚肉のカキソース炒めベーコンと白菜のマリネ</li> <li>エネルギー 236kcalたんぱく質 15.2g</li> <li>胎質 14.0g</li> <li>炭水化物 12.5g</li> <li>ナトリウム 842mg</li> <li>食塩相当量 2.1g</li> </ul>	麦 卵麦 卵乳麦 14.29kcal 18.5g 14.5g 54.4g 843mg 2.1g	<ul> <li>○ 牛乳180g</li> <li>○ りんご150</li> <li>★ごはん120</li> <li>手作ろんではりしポンプをおったとはできます。</li> <li>エネルばく</li> <li>上たん質化物は</li> <li>ナトリウム</li> <li>食塩</li> </ul>	)g )g バーグ 作ソース デー リーム煮込み ひたし おかず 235kcal 14.2g 11.5g 18.6g 840mg 2.1g	卵乳麦 麦 乳麦 乳麦か 麦 ご飯セット 428kcal 17.5g 12.0g 60.5g 841mg 2.1g
9	<ul> <li>◎牛乳180g</li> <li>◎バナナ90g</li> <li>★ごはん120g</li> <li>牛肉とキャベツの炒め物ブロッコリーの玉子とじ菜の花のおひたし</li> <li>基本の花のおひたし</li> <li>おかずエネルギー 283kcalたんぱく質 13.7g</li> <li>脂質 17.9g</li> <li>炭水化物 15.2g</li> <li>ナトリウム 860mg</li> <li>食塩相当量 2.2g</li> <li>おかずエネルギー 634kcal</li> </ul>	表 卵麦 麦 20飯セット 476kcal 17.0g 18.4g 57.1g 861mg 2.2g 2.2g 1213kcal	<ul> <li>◎牛乳180g</li> <li>◎キウイフルーツ1</li> <li>★ごはん120g</li> <li>アジのごま醤油焼塩枝豆</li> <li>豚肉とごぼうの甘辛素</li> <li>レモンかぼちゃ</li> <li>エネルギー 274kcaたんぱく質 19.2g</li> <li>版水化物 18.0g</li> <li>ナトリウム 696mg</li> <li>食塩相当量 1.8g</li> <li>おかず</li> <li>エネルギー 667kca</li> </ul>	表 表 表 卵 変 が は 1 467kcal 22.5g 13.9g 59.9g 697mg 1.8g	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ ★ごはん120g 照焼チキン ミックスソテー 和風ポトフ 菜の花と錦糸玉子のおひたし おかず エネルギー 261kcal たんぱく質 18.2g 脂質 13.0g 炭水化物 16.8g ナトリウム 746mg 食塩相当量 1.9g	表 乳麦 乳麦 乳麦 卵麦 ご飯セット 454kcal 21.5g 13.5g 747mg 1.9g ご飯セット	<ul> <li>◎牛乳180g</li> <li>◎オレンジ200g</li> <li>★ごはん120g</li> <li>白身魚の和風きのこあんキャベッと豚肉のカキソース炒めベーコンと白菜のマリネ</li> <li>エネルギー 236kcalたんぱく質 15.2g</li> <li>脂質 14.0g</li> <li>炭水化物 12.5g</li> <li>ナトリウム 842mg</li> <li>食塩相当量 2.1g</li> <li>エネルギー 626kcal</li> </ul>	表 卵麦 卵乳麦 120kcal 18.5g 14.5g 54.4g 843mg 2.1g 2.1g 1205kcal	<ul> <li>○牛乳180g</li> <li>○りは150</li> <li>★ごはん120</li> <li>手作ろれている</li> <li>キャンスをはいる</li> <li>おおりしべいでは、</li> <li>おいずとはののから</li> <li>エネルばく</li> <li>上たい質</li> <li>たりしず</li> <li>大りは</li> <li>大りは</li> <li>大りは</li> <li>大りは</li> <li>大り</li> <li>大り</li></ul>	)g )g バーグ 酢ソース デー リーム煮込み ひたし おかず 235kcal 14.2g 11.5g 18.6g 840mg 2.1g おかず 621kcal	卵乳麦 麦 乳麦 乳麦 12.0g 60.5g 841mg 2.1g で飯セット 12.0g 12.0g
夕食	<ul> <li>◎牛乳180g</li> <li>◎バナナ90g</li> <li>★ごはん120g</li> <li>牛肉とキャベツの炒め物ブロッコリーの玉子とじ菜の花のおひたし</li> <li>基本の花のおひたし</li> <li>おかずエネルギー 283kcalたんぱく質 13.7g</li> <li>脂質 17.9g</li> <li>炭水化物 15.2g</li> <li>ナトリウム 860mg</li> <li>食塩相当量 2.2g</li> <li>エネルギー 634kcalたんぱく質 39.5g</li> </ul>	麦 卵麦 麦 2000 17.0g 18.4g 57.1g 861mg 2.2g ご飯セット 1213kcal 49.4g	<ul> <li>◎牛乳180g</li> <li>◎キウイフルーツ1</li> <li>★ごはん120g</li> <li>アジのごま醤油焼塩枝豆</li> <li>豚肉とごぼうの甘辛素</li> <li>レモンかぼちゃ</li> <li>おかずエネルギー 274kcaたんぱく質 19.2g</li> <li>炭水化物 18.0g</li> <li>ナトリウム 696mg</li> <li>食塩相当量 1.8g</li> <li>おかずエネルギー 667kcaたんぱく質 40.9g</li> </ul>	表 表 表 卵 を が は は は は は は は は は は は は は は は は は は	◎ 牛乳180g ◎ グレープフルーツ ★ごはん120g 照焼チキン ミックスソテー 和風ポトフ 菜の花と錦糸玉子のおひたし おかず エネルギー 261kcal たんぱく質 18.2g 脂質 13.0g 炭水化物 16.8g ナトリウム 746mg 食塩相当量 1.9g エネルギー 639kcal たんぱく質 41.8g	表 乳表 乳表 乳表 乳表 13.5g 13.5g 13.5g 747mg 1.9g ご飯セット 1218kcal	<ul> <li>◎牛乳180g</li> <li>◎オレンジ200g</li> <li>★ごはん120g</li> <li>白身魚の和風きのこあんキャベッと豚肉のカキソース炒めベーコンと白菜のマリネ</li> <li>エネルギー 236kcalたんぱく質 15.2g</li> <li>脂質 14.0g</li> <li>炭水化物 12.5g</li> <li>ナトリウム 842mg</li> <li>食塩相当量 2.1g</li> <li>エネルギー 626kcalたんぱく質 39.1g</li> </ul>	麦 卵表 卵乳麦 1205kcal 18.5g 14.5g 54.4g 843mg 2.1g ご飯セット 1205kcal 49.0g	<ul> <li>○牛乳180g</li> <li>○りりにはいたいはりしているとはいいポントをはいます。</li> <li>エネルばいます。</li> <li>上にもいるのは、</li> <li>にはいるのは、</li> <li>にはいるのはいるのは、</li> <li>にはいるのはいるのは、</li> <li>にはいるのはいるのは、</li> <li>にはいるのは、</li> <li>にはいるのはいるのは、</li> <li>にはいるのはいるのは、</li> <li>にはいるのはいるのは、</li> <li>にはいるのはいるのはいるのはいるのはいるのはいるのはいるのはいるのはいるのはいるの</li></ul>	)g リア デーグ キソース デー リーム煮込み ひたし おかず 235kcal 14.2g 11.5g 18.6g 840mg 2.1g おかず 621kcal 40.7g	卵乳麦 麦 麦 麦 麦 変 12.0g - 12.0g - 12.0g - 841mg - 2.1g ご飯セット 1200kcal 50.6g
夕食	<ul> <li>◎牛乳180g</li> <li>◎バナナ90g</li> <li>★ごはん120g</li> <li>牛肉とキャベツの炒め物ブロッコリーの玉子とじ菜の花のおひたし</li> <li>基本がずエネルギー 283kcalたんぱく質 13.7g</li> <li>膨水化物 15.2g</li> <li>ナトリウム 860mg</li> <li>食塩相当量 2.2g</li> <li>エネルギー 634kcalたんぱく質 39.5g</li> <li>脂質 39.5g</li> <li>脂質 29.0g</li> <li>炭水化物 50.1g</li> </ul>	表 卵麦 麦 20版セット 476kcal 17.0g 18.4g 57.1g 861mg 2.2g で飯セット 1213kcal 49.4g 30.5g 175.8g	<ul> <li>◎キウイフルーツ1</li> <li>★ごはん120g</li> <li>アジのごま醤油焼塩枝豆</li> <li>豚肉とごぼうの甘辛素</li> <li>レモンかぼちゃ</li> <li>おかずエネルギー 274kcaたんぱく質 19.2g</li> <li>「13.4g</li> <li>大トリウム 696mg</li> <li>食塩相当量 1.8g</li> <li>エネルギー 667kcaたんぱく質 40.9g</li> <li>エネルギー 667kcaたんぱく質 40.9g</li> <li>おかず 32.8g</li> <li>炭水化物 51.3g</li> </ul>	表 表 表 が ま が ま が は は は は は は は は は は は は は は は	◎ 牛乳180g ◎ グレープフルーツ ★ごはん120g 照焼チキン ミックスソテー 和風ポトフ 菜の花と錦糸玉子のおひたし おかず エネルギー 261kcal たんぱく質 18.2g 脂質 13.0g 炭水化物 16.8g ナトリウム 746mg 食塩相当量 1.9g エネルギー 639kcal たんぱく質 41.8g 脂質 32.0g 炭水化物 44.6g	表 乳表 乳表 乳表 乳表 乳 13.5g 13.5g 13.5g 747mg 1.9g 1.9g 1.9g 1.10g 1.1	<ul> <li>◎牛乳180g</li> <li>◎オレンジ200g</li> <li>★ごはん120g</li> <li>白身魚の和風きのこあんキャベッと豚肉のカキソース炒めベーコンと白菜のマリネ</li> <li>エネルギー 236kcalたんぱく質 15.2g</li> <li>脂質 14.0g</li> <li>炭水化物 12.5g</li> <li>ナトリウム 842mg</li> <li>食塩相当量 2.1g</li> <li>エネルギー 626kcalたんぱく質 39.1g</li> <li>脂質 32.0g</li> <li>炭水化物 45.9g</li> </ul>	表 卵麦 卵乳麦 14.29kcal 18.5g 14.5g 54.4g 843mg 2.1g 2.1g 1205kcal 49.0g 33.5g 171.6g	● 牛乳180g ● りは1505 ★作ろれで1505 大作ろれではりしべいポットを ボールば エネん質、化りも当 エネルば エネルば エネルば エネルば エネルば 大り を塩 エネルば 大り を塩 エネルば 大り を塩 エネルば 大り を増 エネルば 大り を増 エネルば 大り を増 エネルば 大り 大り 大り 大り 大り 大り 大り 大り 大り 大り	の 別 ボーグ 作ソース デー リーム煮込み ひたし おかず 235kcal 14.2g 11.5g 18.6g 840mg 2.1g おかず 621kcal 40.7g 30.2g 45.9g	卵乳麦 麦 乳麦 乳麦 12.0g 60.5g 841mg 2.1g 1200kcal 50.6g 31.7g 171.6g
夕食	<ul> <li>◎牛乳180g</li> <li>◎バナナ90g</li> <li>★ごはん120g</li> <li>牛肉とキャベツの炒め物ブロッコリーの玉子とじ菜の花のおひたし</li> <li>基本ルギー 283kcalたんぱく質 13.7g</li> <li>上たいばく質 13.7g</li> <li>炭水化物 15.2g</li> <li>ナトリウム 860mg</li> <li>食塩相当量 2.2g</li> <li>エネルギー 634kcalたんぱく質 39.5g</li> <li>上たんぱく質 39.5g</li> <li>上たんぱく質 29.0g</li> <li>炭水化物 50.1g</li> <li>ナトリウム 2212mg</li> </ul>	表 卵麦 麦 2000 セット 476kcal 17.0g 18.4g 57.1g 861mg 2.2g で飯セット 1213kcal 49.4g 30.5g 175.8g 2215mg	<ul> <li>◎キウイフルーツ1</li> <li>★ごはん120g</li> <li>アジのごま醤油焼塩枝豆</li> <li>豚肉とごぼうの甘辛素</li> <li>レモンかぼちゃ</li> <li>おかずエネルギー 274kcaたんぱく質 19.2g</li> <li>炭水化物 696mg</li> <li>食塩相当量 1.8g</li> <li>エネルギー 667kcaたんぱく質 40.9g</li> <li>おかず 32.8g</li> <li>炭水化物 51.3g</li> <li>ナトリウム 2167mg</li> </ul>	表 表 要 が を が が が が が が が が が が が が が	◎ 牛乳180g ◎ グレープフルーツ ★ごはん120g 照焼チキン ミックスソテー 和風ポトフ 菜の花と錦糸玉子のおひたし おかず エネルギー 261kcal たんぱく質 18.2g 脂質 13.0g 炭水化物 16.8g ナトリウム 746mg 食塩相当量 1.9g エネルギー 639kcal たんぱく質 41.8g 脂質 32.0g 炭水化物 44.6g ナトリウム 2135mg	表 乳表 乳表 乳表 乳表 乳表 乳 13.5g 13.5g 13.5g 747mg 1.9g 1.9g 1218kcal 51.7g 33.5g 170.3g 2138mg	<ul> <li>◎牛乳180g</li> <li>◎オレンジ200g</li> <li>★ごはん120g</li> <li>白身魚の和風きのこあんきマットを自薬のマリネベーコンと自薬のマリネグーコンと自薬のマリネグーコンと自薬のマリネグーコンと自薬のマリネグーコンと自薬のマリネグーコンと自薬のマリネグースをはく質 15.2g</li> <li>版水化物 12.5g</li> <li>大トリウム 842mg</li> <li>食塩相当量 2.1g</li> <li>おかずエネルギー 626kcal おかずエネルギー 626kcal たんぱく質 39.1g</li> <li>たんぱく質 39.1g</li> <li>脂質 32.0g</li> <li>炭水化物 45.9g</li> <li>ナトリウム 2224mg</li> </ul>	表 卵表 卵乳表 1205kcal 18.5g 14.5g 54.4g 843mg 2.1g 1205kcal 49.0g 33.5g 171.6g 2227mg	● 年 180g ● りに 150g ● りに 150g ★ 150g 大 1	)g ファーグ キソース デー リーム煮込み ひたし おかず 235kcal 14.2g 11.5g 18.6g 840mg 2.1g おかず 621kcal 40.7g 30.2g 45.9g 2154mg	卵乳麦 麦 麦 表 乳麦 ご飯セット 428kcal 17.5g 12.0g 60.5g 841mg 2.1g ご飯セット 1200kcal 50.6g 31.7g 171.6g 2157mg
夕食合計	<ul> <li>◎牛乳180g</li> <li>◎バナナ90g</li> <li>★ごはん120g</li> <li>牛肉とキャベツの炒め物ブロッコリーの玉子とじ菜の花のおひたし</li> <li>基本がずエネルギー 283kcalたんぱく質 13.7g</li> <li>脂質 17.9g</li> <li>炭水化物 15.2g</li> <li>ナトリウム 860mg</li> <li>食塩相当量 2.2g</li> <li>エネルギー 634kcalたんぱく質 39.5g</li> <li>正ないばく質 39.5g</li> <li>正ないばく質 39.5g</li> <li>上んぱく質 39.5g</li> <li>ボルボー 634kcalたんぱく質 39.5g</li> <li>ボルボー 50.1g</li> <li>ナトリウム 2212mg</li> <li>食塩相当量 5.7g</li> </ul>	表 卵麦 麦 20版セット 476kcal 17.0g 18.4g 57.1g 861mg 2.2g で飯セット 1213kcal 49.4g 30.5g 175.8g 2215mg 5.7g	<ul> <li>◎キウイフルーツ1</li> <li>★ごはん120g</li> <li>アジのごま醤油焼塩枝豆</li> <li>豚肉とごぼうの甘辛素</li> <li>レモンかぼちゃ</li> <li>おかずエネルギー 274kcaたんぱく質 19.2g</li> <li>「13.4g</li> <li>大トリウム 696mg</li> <li>食塩相当量 1.8g</li> <li>エネルギー 667kcaたんぱく質 40.9g</li> <li>エネルギー 667kcaたんぱく質 40.9g</li> <li>エネルギー 51.3g</li> <li>ナトリウム 2167mg</li> <li>食塩相当量 5.6g</li> </ul>	表 表 表 が ま が ま が は は は は は は は は は は は は は は は	◎ 牛乳180g ◎ グレープフルーツ ★ごはん120g 照焼チキン ミックスソテー 和風ポトフ 菜の花と錦糸玉子のおひたし おかず エネルギー 261kcal たんぱく質 18.2g 脂質 13.0g 炭水化物 16.8g ナトリウム 746mg 食塩相当量 1.9g エネルギー 639kcal たんぱく質 41.8g 脂質 32.0g 炭水化物 44.6g ナトリウム 2135mg 食塩相当量 5.4g	表 乳表 乳表 乳表 乳表 乳表 乳 13.5g 13.5g 13.5g 13.5g 13.5g 13.5g 13.5g 13.5g 14.9g 12.18kcal 51.7g 33.5g 170.3g 2138mg 5.4g	<ul> <li>◎牛乳180g</li> <li>◎オレンジ200g</li> <li>★ごはん120g</li> <li>白身魚の和風きのこあんキャベッと豚肉のカキソース炒めベーコンと白菜のマリネ</li> <li>エネルギー 236kcalたんぱく質 15.2g</li> <li>脂質 14.0g</li> <li>炭水化物 12.5g</li> <li>ナトリウム 842mg</li> <li>食塩相当量 2.1g</li> <li>エネルギー 626kcalたんぱく質 39.1g</li> <li>エネルギー 626kcalたんぱく質 39.1g</li> <li>ボルボー 625kcalたんぱく質 39.1g</li> <li>ボルボー 45.9g</li> <li>ナトリウム 2224mg</li> <li>食塩相当量 5.6g</li> </ul>	表 卵表 卵乳麦 パ乳麦 18.5g 14.5g 54.4g 843mg 2.1g 2.1g 1205kcal 49.0g 33.5g 171.6g 2227mg 5.6g	● 牛乳180g ● りは1505 ★作ろれで1505 大作ろれではりしべいはりしべいはりしべいはりしべいはではます。 エネん質がよりは、カー質がよりは、カー質がよりはできます。 エネん質がよりは、カー質がよりは、カー質がよりは、カー質があります。 エネん質がよりは、カー質があります。 エネん質がよりは、カー質があります。 エネん質がよりは、カー質があります。 エネん質がよりは、カー質があります。 エネん質があります。 エネん質がよります。 エネん質があります。 エネんでも、 エるな エるな エるな エるな エるな エるな エるな エるな	の デーグ キソース デー カナー はたし おかず 235kcal 14.2g 11.5g 18.6g 840mg 2.1g おかず 621kcal 40.7g 30.2g 45.9g 2154mg 5.4g	卵乳麦 麦 乳麦 乳麦 12.0g 60.5g 841mg 2.1g 2.1g 2.1g 1200kcal 50.6g 31.7g 171.6g 2157mg 5.4g
夕食合計	<ul> <li>◎牛乳180g</li> <li>◎バナナ90g</li> <li>★ごはん120g</li> <li>牛肉とキャベツの炒め物ブロッコリーの玉子とじ菜の花のおひたし</li> <li>基本がずエネルギー 283kcalたんぱく質 13.7g</li> <li>脂質 17.9g</li> <li>炭水化物 15.2g</li> <li>ナトリウム 860mg</li> <li>食塩相当量 2.2g</li> <li>エネルギー 634kcalたんぱく質 39.5g</li> <li>正かずエネルギー 634kcalたんぱく質 39.5g</li> <li>上んぱく質 2212mg</li> <li>大トリウム 2212mg</li> <li>食塩相当量 5.7g</li> <li>エネルギー 832kcal</li> </ul>	表 卵麦 麦 20版セット 476kcal 17.0g 18.4g 57.1g 861mg 2.2g ご飯セット 1213kcal 49.4g 30.5g 175.8g 2215mg 5.7g 1411kcal	<ul> <li>◎キウイフルーツ1</li> <li>★ごはん120g</li> <li>アジのごま醤油焼塩枝豆</li> <li>豚肉とごぼうの甘辛素</li> <li>レモンかぼちゃ</li> <li>おかずエネルギー 274kcaたんぱく質 19.2g</li> <li>炭水化物 18.0g</li> <li>ナトリウム 696mg</li> <li>食塩相当量 1.8g</li> <li>エネルギー 667kcaたんぱく質 40.9g</li> <li>エネルギー 667kcaたんぱく質 40.9g</li> <li>ボルギー 51.3g</li> <li>ナトリウム 2167mg</li> <li>食塩相当量 5.6g</li> <li>エネルギー 868kca</li> </ul>	表 表 表 別 が	◎ 牛乳180g ◎ グレープフルーツ ★ごはん120g 照焼チキン ミックスソテー 和風ポトフ 薬の花と錦糸玉子のおひたし だんぱく質 18.2g 脂質 13.0g 炭水化物 16.8g ナトリウム 746mg 食塩相当量 1.9g エネルギー 639kcal たんぱく質 41.8g 脂質 32.0g 炭水化物 44.6g ナトリウム 2135mg 食塩相当量 5.4g エネルギー 836kcal	表 乳麦 乳麦 乳麦 卵麦 ご飯セット 454kcal 21.5g 13.5g 747mg 1.9g 1.9g 1218kcal 51.7g 33.5g 170.3g 2138mg 5.4g	<ul> <li>◎牛乳180g</li> <li>◎オレンジ200g</li> <li>★ごはん120g</li> <li>白身魚の和風きのこあんきャベッと豚肉のカキソース炒め、ベーコンと白菜のマリネ</li> <li>エネルギー 236kcalたんぱく質 15.2g</li> <li>脂質 14.0g</li> <li>炭水化物 12.5g</li> <li>ナトリウム 842mg</li> <li>食塩相当量 2.1g</li> <li>エネルギー 626kcalたんぱく質 39.1g</li> <li>エネルギー 626kcalたんぱく質 39.1g</li> <li>ボルボー 6224mg</li> <li>ウェネルギー 825kcal</li> </ul>	表 卵表 卵乳麦 14.29kcal 18.5g 14.5g 54.4g 843mg 2.1g 2.1g 1205kcal 49.0g 33.5g 171.6g 2227mg 5.6g	● 牛乳180g ● りは1505 ★作ろれではりしべいはりしべいはりしべいはりしべいはではりしているではです。 エネん質、化りはもいばでは、 大生塩では、 エネん質、化りも当ませる。 エネルは、 エネん質、化りも当ませる。 大りは、 大りな、 大りな 、 大りな 、 大りな 、 大りな 大りな 、 大りな	ファイン カース アーグ トラーム 素込み ひたし おかず 235kcal 14.2g 11.5g 18.6g 840mg 2.1g おかず 621kcal 40.7g 30.2g 45.9g 2154mg 5.4g 828kcal	卵乳麦 麦 乳麦 乳麦 12.0g 60.5g 841mg 2.1g 2.1g 2.1g 1200kcal 50.6g 31.7g 171.6g 2157mg 5.4g
夕食               合計   合計(	<ul> <li>○牛乳180g</li> <li>○バナナ90g</li> <li>★ごはん120g</li> <li>牛肉とキャベツの炒め物ブロッコリーの玉子とじ菜の花のおひたし</li> <li>基本がずエネルギー 283kcalたんぱく質 13.7g</li> <li>脂質 17.9g</li> <li>炭水化物 15.2g</li> <li>ナトリウム 860mg</li> <li>食塩相当量 2.2g</li> <li>エネルギー 634kcalたんぱく質 39.5g</li> <li>正カルギー 634kcalたんぱく質 39.5g</li> <li>上りウム 2212mg</li> <li>食塩相当量 5.7g</li> <li>エネルギー 832kcalたんぱく質 46.4g</li> <li>脂質 46.4g</li> <li>脂質 36.0g</li> </ul>	表 卵麦 麦 20版セット 476kcal 17.0g 18.4g 57.1g 861mg 2.2g ご飯セット 1213kcal 49.4g 30.5g 175.8g 2215mg 5.7g 1411kcal 56.3g 37.5g	<ul> <li>◎キウイフルーツ1</li> <li>★ごはん120g</li> <li>アジのごま醤油焼塩</li> <li>塩枝とごぼうの甘辛素</li> <li>レモンかぼちゃ</li> <li>おかず</li> <li>エネルギー 274kca</li> <li>たんぱく質 19.2g</li> <li>13.4g</li> <li>大トリウム 696mg</li> <li>食塩相当量 1.8g</li> <li>エネルギー 667kca</li> <li>たんぱく質 40.9g</li> <li>エネルギー 667kca</li> <li>たんぱく質 40.9g</li> <li>エネルギー 868kca</li> <li>たんぱく質 48.3g</li> <li>エネルギー 868kca</li> <li>たんぱく質 48.3g</li> <li>エネルギー 868kca</li> <li>たんぱく質 48.3g</li> <li>エネルギー 868kca</li> <li>たんぱく質 48.3g</li> <li>39.8g</li> </ul>	表 表 表 別 記 記 記 記 記 記 記 記 記 記 記 記 記 記 記 記	◎ 牛乳180g ◎ グレープフルーツ ★ごはん120g 照焼チキン ミックスソテー 和風ポトフ 薬の花と錦糸玉子のおひたし だんぱく質 18.2g 脂質 13.0g 炭水化物 16.8g ナトリウム 746mg 食塩相当量 1.9g ボルギー 639kcal たんぱく質 41.8g 脂質 32.0g 炭水化物 44.6g ナトリウム 2135mg 食塩相当量 5.4g エネルギー 836kcal たんぱく質 49.5g 脂質 39.0g	表 乳表 乳表 乳表 乳表 乳表 乳 13.5g 13.5g 747mg 1.9g 1.9g 1.9g 1.10g	<ul> <li>◎牛乳180g</li> <li>◎オレンジ200g</li> <li>★ごはん120g</li> <li>白身魚の和風きのこあんきャベッと豚肉のカキソース炒め、ベーコンと白菜のマリネ</li> <li>エネルギー 236kcalたんぱく質 15.2g</li> <li>脂質 14.0g</li> <li>炭水化物 12.5g</li> <li>ナトリウム 842mg</li> <li>食塩相当量 2.1g</li> <li>エネルギー 626kcalたんぱく質 39.1g</li> <li>エネルギー 626kcalたんぱく質 39.1g</li> <li>ボルギー 62224mg</li> <li>ウェネルギー 825kcalたんぱく質 47.0g</li> <li>脂質 39.0g</li> </ul>	表 卵表 卵乳表 14.29kcal 18.5g 14.5g 54.4g 843mg 2.1g 2.1g 1205kcal 49.0g 33.5g 171.6g 2227mg 5.6g 1404kcal 56.9g 40.5g	● 年 180g ● り 180g ● り 120 手 150 大 120 手 150 大 120 手 150 大 120 大 120	がず (1) (2) (2) (2) (2) (2) (2) (2) (2) (2) (2	卵乳麦 麦 乳麦 乳麦 12.0g 60.5g 841mg 2.1g 12.0kcal 50.6g 31.7g 171.6g 2157mg 5.4g 1407kcal 56.7g 38.8g
夕食 合計 合計(間食	<ul> <li>◎牛乳180g</li> <li>◎バナナ90g</li> <li>★ごはん120g</li> <li>牛肉とキャベツの炒め物ブロッコリーの玉子とじ菜の花のおひたし</li> <li>基本ルギー 283kcalたんぱく質 13.7g</li> <li>脂質 17.9g</li> <li>炭水化物 15.2g</li> <li>ナトリウム 860mg</li> <li>食塩相当量 2.2g</li> <li>エネルギー 634kcalたんぱく質 39.5g</li> <li>上かばく質 39.5g</li> <li>上かばく質 39.5g</li> <li>上かげウム 2212mg</li> <li>食塩相当量 5.7g</li> <li>エネルギー 832kcalたんぱく質 46.4g</li> <li>脂質 46.4g</li> <li>脂質 36.0g</li> <li>炭水化物 79.0g</li> </ul>	表 卵麦 麦 20版セット 476kcal 17.0g 18.4g 57.1g 861mg 2.2g 二飯セット 1213kcal 49.4g 30.5g 175.8g 2215mg 5.7g 1411kcal 56.3g 37.5g 204.7g	<ul> <li>◎キウイフルーツ1</li> <li>★ごはん120g</li> <li>アジのごま醤油焼塩枝豆</li> <li>豚肉とごぼうの甘辛素</li> <li>レモンかぼちゃ</li> <li>おかずエネルギー 274kcaたんぱく質 19.2g</li> <li>「カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カ</li></ul>	表 表 表 要 が を が を が を が を が を が を が を が を が が を が を が で の の の の の の の の の の の の の	◎ 牛乳180g ◎ グレープフルーツ ★ごはん120g 照焼チキン ミックスソテー 和風ポトフ 薬の花と錦糸玉子のおひたし おかず エネルギー 261kcal たんぱく質 18.2g 脂質 13.0g 炭水化物 16.8g ナトリウム 746mg 食塩相当量 1.9g ボルギー 639kcal たんぱく質 41.8g 脂質 32.0g 炭水化物 44.6g ナトリウム 2135mg 食塩相当量 5.4g エネルギー 836kcal たんぱく質 49.5g 脂質 39.0g 炭水化物 72.4g	表 乳表 乳表 乳表 乳表 乳表 乳 13.5g 13.5g 13.5g 13.5g 13.5g 13.5g 13.5g 14.7g 12.18kcal 51.7g 33.5g 170.3g 21.38mg 5.4g 1415kcal 59.4g 198.1g	<ul> <li>◎キ乳180g</li> <li>◎オレンジ200g</li> <li>★ごはん120g</li> <li>白身魚の和風きのこあんきャベッと豚肉のカキソース炒め、ベーコンと白菜のマリネ</li> <li>エネルギー 236kcalたんぱく質 15.2g</li> <li>脂質 14.0g</li> <li>炭水化物 12.5g</li> <li>ナトリウム 842mg</li> <li>食塩相当量 2.1g</li> <li>エネルギー 626kcalたんぱく質 39.1g</li> <li>エネルギー 626kcalたんぱく質 39.1g</li> <li>ボルギー 825kcalたんぱく質 47.0g</li> <li>ボルボー 825kcalたんぱく質 47.0g</li> <li>ボルギー 825kcalたんぱく質 47.0g</li> <li>ボルボー 74.1g</li> </ul>	表 卵表 卵乳表 14.29kcal 18.5g 14.5g 54.4g 843mg 2.1g 1205kcal 49.0g 33.5g 171.6g 2227mg 5.6g 1404kcal 56.9g 40.5g	● 年 180g ● り 150g ● り 150g ★ 150g ★ 150g ★ 150g ★ 150g 大 150g ボ 150	の デンーグ キソース デー シナーと おかず 235kcal 14.2g 11.5g 18.6g 840mg 2.1g おかず 621kcal 40.7g 30.2g 45.9g 2154mg 5.4g 828kcal 46.8g 37.3g 77.8g	卵乳麦 麦 乳麦 乳麦 12.0g 60.5g 841mg 2.1g 12.0kcal 50.6g 31.7g 171.6g 2157mg 5.4g 1407kcal 56.7g 38.8g 203.5g
夕食 合計 合計 間食	<ul> <li>○牛乳180g</li> <li>○バナナ90g</li> <li>★ごはん120g</li> <li>牛肉とキャベツの炒め物ブロッコリーの玉子とじ菜の花のおひたし</li> <li>基本がずエネルギー 283kcalたんぱく質 13.7g</li> <li>脂質 17.9g</li> <li>炭水化物 15.2g</li> <li>ナトリウム 860mg</li> <li>食塩相当量 2.2g</li> <li>エネルギー 634kcalたんぱく質 39.5g</li> <li>正カルギー 634kcalたんぱく質 39.5g</li> <li>上りウム 2212mg</li> <li>食塩相当量 5.7g</li> <li>エネルギー 832kcalたんぱく質 46.4g</li> <li>脂質 46.4g</li> <li>脂質 36.0g</li> </ul>	表 卵麦 麦 20版セット 476kcal 17.0g 18.4g 57.1g 861mg 2.2g ご飯セット 1213kcal 49.4g 30.5g 175.8g 2215mg 5.7g 1411kcal 56.3g 37.5g 204.7g 2289mg	<ul> <li>◎キウイフルーツ1</li> <li>★ごはん120g</li> <li>アジのごま醤油焼塩</li> <li>塩枝とごぼうの甘辛素</li> <li>レモンかぼちゃ</li> <li>おかず</li> <li>エネルギー 274kca</li> <li>たんぱく質 19.2g</li> <li>13.4g</li> <li>大トリウム 696mg</li> <li>食塩相当量 1.8g</li> <li>エネルギー 667kca</li> <li>たんぱく質 40.9g</li> <li>エネルギー 667kca</li> <li>たんぱく質 40.9g</li> <li>エネルギー 868kca</li> <li>たんぱく質 48.3g</li> <li>エネルギー 868kca</li> <li>たんぱく質 48.3g</li> <li>エネルギー 868kca</li> <li>たんぱく質 48.3g</li> <li>エネルギー 868kca</li> <li>たんぱく質 48.3g</li> <li>39.8g</li> </ul>	表 表 表 が ま が ま が ま が が も が も も も も も も も も も も も も も	◎ 牛乳180g ◎ グレープフルーツ ★ごはん120g 照焼チキン ミックスソテー 和風ポトフ 薬の花と錦糸玉子のおひたし だんぱく質 18.2g 脂質 13.0g 炭水化物 16.8g ナトリウム 746mg 食塩相当量 1.9g ボルギー 639kcal たんぱく質 41.8g 脂質 32.0g 炭水化物 44.6g ナトリウム 2135mg 食塩相当量 5.4g エネルギー 836kcal たんぱく質 49.5g 脂質 39.0g	表 乳表 乳表 乳表 乳表 乳表 乳 13.5g 13.5g 13.5g 13.5g 13.5g 13.5g 13.5g 13.5g 1218kcal 51.7g 33.5g 170.3g 2138mg 5.4g 1415kcal 59.4g 40.5g 198.1g 2214mg	<ul> <li>◎牛乳180g</li> <li>◎オレンジ200g</li> <li>★ごはん120g</li> <li>白身魚の和風きのこあんきャベッと豚肉のカキソース炒め、ベーコンと白菜のマリネ</li> <li>エネルギー 236kcalたんぱく質 15.2g</li> <li>脂質 14.0g</li> <li>炭水化物 12.5g</li> <li>ナトリウム 842mg</li> <li>食塩相当量 2.1g</li> <li>エネルギー 626kcalたんぱく質 39.1g</li> <li>エネルギー 626kcalたんぱく質 39.1g</li> <li>ボルギー 62224mg</li> <li>ウェネルギー 825kcalたんぱく質 47.0g</li> <li>脂質 39.0g</li> </ul>	表 卵表 卵乳表 14.29kcal 18.5g 14.5g 54.4g 843mg 2.1g 56.4g 171.6g 2227mg 5.6g 1404kcal 56.9g 40.5g 199.8g 2303mg	● 年 180g ● り 150g ● り 150g ★ 150g ★ 150g ★ 150g ★ 150g 大 150g ボ 150	がず (1) (2) (2) (2) (2) (2) (2) (2) (2) (2) (2	卵乳麦 麦 乳麦 乳麦 12.0g 60.5g 841mg 2.1g 12.0kcal 50.6g 31.7g 171.6g 2157mg 5.4g 1407kcal 56.7g 38.8g

※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、商品は使用日に限定して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。 ※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。

# 変更は4月27日(火)までにご連絡下さい。 5月8日(土)お届け分より反映します。

# お食事の作り方



1食ずつ包装されて ますので、開封して 惣菜袋を取り出します



ココに表示 温めO×は

X温め不可

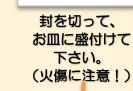
### 温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



湯せんは鍋に水を張り、 惣菜の袋を入れて火に かけて下さい。 鍋肌から気泡がぽつぽつ 浮いてきたら火を止めて、 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、 温めて下さい。



## ワンポイントアドバイス

- ●湯せんはグラグラ煮込まないで下さい
- ●トマトや葉物の野菜を添えると、 よりきれいに盛付ける事が出来ます





ごはんなどをつけて、 1膳の完成です

## 生活協同組合おおさかパルコープ

フリーダイヤル 0120-114-284 受付時間 月~金 9:00~20:00 生 9:00~17:00

携帯電話からは…0570-001-911(有料) PHS·IP電話からは…072-856-7652(有料)

# (カロリー1600調整食) 週間献立表 生活協同組合おおさかパルコープ

	245 0											1 0 0 C /		
	4月26日(月	)		27日(火	()		28日(水	()	•	29日(木	()		30日(金	<u>,                                     </u>
	品名	アレルゲン	品名		アレルゲン	品		アレルゲン	品名		アレルゲン	品ź		アレルゲン
	★ごはん150g		<b>★ごはん150</b>			★ごはん15			★ごはん15			★ごはん15		
	がんもどきの含め煮		大根と鶏肉のマー			豚肉と厚揚			肉団子と白			鶏肉のすき		麦
	人参の炒り煮	麦	白菜と若布の			野菜炒め		卵麦	レンコンとフ		麦	ひじきとアサリ	のさっぱり煮	
	鶏とごぼうの酢味噌和え		カリフラワーの						ブロッコリー			煮生酢		麦
	★味噌汁(巻麩・しめじ)	麦	<b>★</b> すまし汁(えのき	・おつゆ麩)	麦	★すまし汁(ネ	ま耳・豆腐)	麦	<b>★</b> すまし汁(錦糸3	と子・えのき)	丱叐	★味噌汁(おつゆ∛	医・ギャベツ)	麦
朝	おかずのみ	ご飯汁物セット	Г.	おかずのみ	ご飯汁物セット	i	おかずのみ	ご飯汁物セット	Ī	おかずのみ	ご飯汁物セット		おかずのみ	ご飯汁物セット
食	エネルギー 151kcal			143kcal		エネルギー	170kca1		エネルギー	141kcal		エネルギー		439kca1
	ニール、 151K8g1 たんぱく質 7.8g		ー・ル たんぱく質	9. 2g		たんぱく質	6. 4g		たんぱく質		12. 6g	たんぱく質	10. 2g	15. 8g
	脂質 5.4g		脂質	6. 4g		脂質	8. 7g	9. 5g	脂質	5. 6g	6. 9g	脂質	8. 6g	9. 5g
	炭水化物 18.9g		炭水化物	13.8g		炭水化物	16.9g		炭水化物	16.6g	70.8g	炭水化物	14. 2g	70.3g
	ナトリウム 728mg	954mg	ナトリウム	615mg		ナトリウム	675mg		ナトリウム		835mg	ナトリウム		873mg
	食塩相当量 1.9g	2. 4g	食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量		2. 1g	食塩相当量		2. 2g
	★ごはん150g カレイの白ワイン蒸し	可丰	★ごはん150  マーボ豆腐	g		★ごはん15 炊き合せ			★ごはん15 鶏肉の韓国		麦落	★ごはん15  鮭の磯辺焼		<b>±</b>
	スナップえんどう	乳麦	マ 一 小 豆 腐 竹輪とインゲン(	カモストド		炊き合せ 鶏肉と小松		麦 麦	場内の 野国の サカっさ		友洛 麦	    チンゲン菜		麦 乳麦
		乳麦	法蓮草ソテー			切干と人参の			コーンと挽肉			上 中肉の甘酢		麦
	ス 立め		★味噌汁(巻麩			★味噌汁(若			★味噌汁(白菜		九久	えのきのき		麦
	★味噌汁(揚げ・なめこ)				^		. 0.2	^				★味噌汁(豆腐		
B														
昼 食			<u> </u>			1								
					ご飯汁物セット			ご飯汁物セット						ご飯汁物セット
	エネルギー 200kcal					エネルギー	208kcal		エネルギー	249kcal	504kcal			471kcal
	<u>たんぱく質 18.0g</u> 脂質 5.7g		たんぱく質 脂質	12. 5g 13. 0g		たんぱく質 脂質			たんぱく質 脂質			たんぱく質 脂質		21. 8g
	脂質 5.7g 炭水化物 16.0g	7. 3g 70. 9g	<sup>胆县</sup> 炭水化物	19. 5g	13.9g 75.3g	<sup>胆县</sup> 炭水化物	10. 3g 10. 9g		<sup>胆县</sup> 炭水化物	12. 4g 16. 8g	13. 2g 71. 4g	<sup>胆貝</sup> 炭水化物	10. 1g 13. 1g	11. 1g 68. 1g
	ナトリウム 624mg	<u> </u>	ナトリウム	856mg		ナトリウム	714mg		ナトリウム	712mg	941mg	ナトリウム	668mg	895mg
	食塩相当量 1.6g		食塩相当量	2. 2g		食塩相当量			食塩相当量		2. 4g	食塩相当量		2. 3g
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g		
TEJ Z	◎バナナ90g		◎キウイフノ			◎グレープ		200g	◎オレンジ			<b>⊚りんご15</b>		
	★ ごはん150g 牛肉とキャベツの炒め物	<b>±</b>	★ごはん150 アジのごま剝	_		★ごはん15 照焼チキン	_	<b>±</b>	★ごはん15 白身魚の和風		<b>±</b>	★ごはん15 手作りハン		卵乳麦
	ブロッコリーの玉子とじ		」プラのこよ 塩枝豆	雪/田/沈	歹	思州ナインミックスソ			ロタ 無 の 和 風 キャベッと豚肉の			おろしポン		
			豚肉とごぼう	の甘辛煮	麦	和風ポトフ			ベーコンと白			キャベツソ		乳麦
	★すまし汁(若芽・豆腐)		レモンかぼち			菜の花と錦糸玉			★味噌汁(豆)			豚バラと白菜のク		乳麦か
			★味噌汁(しめ			★味噌汁(白	菜・人参)					法蓮草のお		麦
タ												★すまし汁(錦糸	玉子・若芽)	卵麦
食			_			i			i					
		ご飯汁物セット			ご飯汁物セット	~		ご飯汁物セット			ご飯汁物セット			ご飯汁物セット
	エネルギー 283kcal たんぱく質 13.7g		エネルギー たんぱく質	274kcai 19. 2g		エネルギー たんぱく質	261Kca1 18. 2g		エネルギー たんぱく質			エネルキー たんぱく質	235kca1 14. 2g	494kcal 19.4g
	たのはく員 13.7g 脂質 17.9g	18. 7g		13. 4g		たんはく貝 脂質	13. 0g		たがはく貝 脂質	13. 2g 14. 0g		たのはく貝 脂質	14. 2g 11. 5g	19. 4g
	炭水化物 15.2g		炭水化物	18. 0g		炭水化物 炭水化物	16. 8g		炭水化物	12. 5g		炭水化物	18. 6g	73. 0g
	ナトリウム 860mg		ナトリウム	696mg		ナトリウム	746mg		ナトリウム	842mg		ナトリウム	840mg	1025mg
	食塩相当量 2.2g	2. 6g	食塩相当量	1.8g	2. 3g	食塩相当量	1.9g	2. 5g	食塩相当量		2.7g	食塩相当量	2. 1g	2. 6g
		ご飯汁物セット			ご飯汁物セット		おかずのみ			おかずのみ				ご飯汁物セット
	エネルギー 634kcal	1416kcal		667kcal		エネルギー	639kcal		エネルギー	626kcal		エネルギー		1404kcal
_	たんぱく質 39.5g		たんぱく質	40.9g		たんぱく質	41.8g		たんぱく質	39. 1g	55. 2g	たんぱく質	40. 7g	57. 0g
	脂質 29.0g	32. 3g		32. 8g		脂質	32. 0g		脂質	32. 0g		脂質	30. 2g	33. 4g
ĒΙ	炭水化物 50.1g ナトリウム 2212mg		炭水化物 ナトリウム	51.3g 2167mg		<u>炭水化物</u> ナトリウム	44.6g 2135mg		炭水化物 ナトリウム	45.9g 2224mg		炭水化物 ナトリウム	45.9g 2154mg	211. 4g 2793mg
	大下		食塩相当量	5. 6g		食塩相当量	5. 4g		食塩相当量	5. 6g		食塩相当量	5. 4g	7. 1g
合	<u> </u>					エネルギー	836kcal			825kcal		エネルギー		1611kcal
計	たんぱく質 46.4g		たんぱく質	48. 3g		ー・ル たんぱく質	49. 5g		たんぱく質			たんぱく質	46. 8g	63. 1g
( 間	脂質 36.0g	39. 3g	脂質	39.8g	42. 2g	脂質	39. 0g	41.5g	脂質	39. 0g	42. 2g	脂質	37. 3g	40. 5g
[8]	炭水化物 79.0g	244 Ωσ	炭水化物	80. 2g	245 5g	炭水化物	72. 4g	237.5g	炭水化物	74. 1g	238. 8g	炭水化物	77. 8g	243. 3g
食		+									{			
食 込	ナトリウム 2286mg	2906mg	ナトリウム	2244mg	2844mg	ナトリウム	2211mg	2833mg	ナトリウム	2300mg	2921mg	ナトリウム	2228mg	2867mg
込		2906mg 7.4g	ナトリウム 食塩相当量		2844mg		2211mg 5.6g	2833mg 7.2g		2300mg 5.8g	2921mg 7.4g	ナトリウム 食塩相当量	5. 6g	7. 3g

※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、商品は使用日に限定して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。 ※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。

# 変更は4月27日(火)までにご連絡下さい。 5月8日(土)お届け分より反映します。

# お食事の作り方



1食ずつ包装されて ますので、開封して 惣菜袋を取り出します



ココに表示 温め〇×は

X温め不可

○温め可

### 温め方は「湯せん」か「電子レンジ」

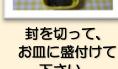


湯せんは鍋に水を張り、 惣菜の袋を入れて火に かけて下さい。 鍋肌から気泡がぽつぽつ 浮いてきたら火を止めて、 袋を取り出すまで

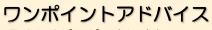
鍋に蓋をしておきます。 (約70~80℃)



電子レンジで温める 場合は、お皿に移し、 ラップをして、 温めて下さい。



下さい。 (火傷に注意!)



- ●湯せんはグラグラ煮込まないで下さい
- ●トマトや葉物の野菜を添えると、 よりきれいに盛付ける事が出来ます





ごはんなどをつけて、 1膳の完成です

### 生活協同組合おおさかパルコープ

フリーダイヤル 0120-114-284 受付時間 月~金 9:00~20:00 生 9:00~17:00

携帯電話からは…0570-001-911(有料) PHS:IP電話からは…072-856-7652(有料)

# (たんぱく40g調整食) 週間献立表

### 生活協同組合おおさかパルコープ

	4.5	00 - / -	- \	4月27日(火)				4月28日(水)			20 - / 1	加山地丘			
		26日(月									29日(木			30日(金	
	品ź		アレルゲン	H		アレルゲン	品:		アレルゲン			アレルゲン	品名	<u> </u>	アレルゲン
	★ごはん15	0g		★ごはん15	i0g		★ごはん15			★ごはん15			<b>★ごはん150</b>		
	牛肉と厚揚げ	げの甘辛煮	乳麦	厚焼玉子			菜の花と牛			豆腐ステー		卵	キャベツと豚肉のカ	キソース炒め	卵麦
	パスタのク	リーム煮	乳麦	白菜と厚揚げ	のとろみ煮	乳麦	里芋のかに原			竹輪と菜の			ふきと人参の		
	もずくとなめ	この三朴酢	丱麦	和風マヨネ	一ス和え	丱麦	大根なます		麦	マカロニサ	フタ	卵麦	かにかまサラ	フタ	卵麦
		おかず	ご飯セット	•	おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット	•	おかず	ご飯セット	<b>Н</b> г	おかず	ご飯セット
朝	エネルギー			エネルギー		473kcal	エネルギー	254kcal	497kcal	エネルギー	292kcal	535kcal	エネルギー		503kcal
食	たんぱく質		11. 0g	たんぱく質			ー・ル たんぱく質			たんぱく質	7. 7g	11. 8g	たんぱく質	6. 8g	10. 9g
	脂質	13. 6g	14. 2g	脂質	13. 6g	14. 2g	脂質	13. 1g	13. 7g	脂質	20. 3g	11.8g 20.9g	脂質	17. 0g	17. 6g
	炭水化物	28. 8g	81.6g	炭水化物	21. 0g	73. 8g	炭水化物	23. 3g	76.1g	炭水化物	19.4g	72. 2g	炭水化物	19.3g	72. 1g
	ナトリウム	766mg	767mg	ナトリウム カリウム	497mg	498mg	ナトリウム カリウム	581mg	582mg	ナトリウム カリウム	524mg	525mg	ナトリウム	694mg	695mg
	カリウム	344mg				427mg	カリウム					315mg	カリウム	528mg	589mg
	リン	104mg		リン	120mg		リン	167mg		リン	97mg	162mg	リン	95mg	160mg
	食塩相当量 ★ごはん15		2. 0g	食塩相当量 ★ごはん15		1.3g	食塩相当量 ★ごはん15	1. 5g	1.5g	食塩相当量  ★ごはん15	I. პg ეო	1.3g	食塩相当量   ★ごはん150		1.8g
	サワラのエス		到妻	煮込みタンド		到	ブリの蒲焼		麦	チキンピカ		卵麦	アジの野菜		丰
	アスパラ	,,,,,,	九久	キヌサヤ	, , , , ,	76	人参のきん		麦	トマトソー		列交	南瓜のゴマネ		麦
	南瓜煮		麦	ゴロゴロ野芽	菜の塩炒め	卵麦	カリフラワーとウイン			チンゲン菜		乳麦	レインボー		卵麦
	中華サラダ		乳麦	パスタのサ	ラダ	卵乳麦	さっぱりポラ	テトサラダ	卵	野菜のバジル	チーズ焼き	乳			
										大根のマヨネ			_		
昼		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
食	エネルギー	327kcal 12.4g	5/UKCal	エネルギー	38/kcal	630kca1	エネルギー	371kcal 12.1g	614kca1	エネルギー たんぱく質	334kcal 11.6g	5//KCal	エネルギー たんぱく質	397kcal 12.8g	640kcal 16.9g
	<u>たんぱく質</u> 脂質	12. 4g 13. 1g	16. 5g 13. 7g	たんぱく質	25. 5g	26. 1g	たんぱく質 脂質	23. 2g	10. Zg 23. Ωσ	にかはく貝 影響	21. 4g	22. 0g	たんはく貝 脂質	12. 8g 22. 0g	22. 6g
	炭水化物	38. 4g	91. 2g	脂質 炭水化物	24.9g	77. 7g	炭水化物	26. 4g	79. 2g	た。 脂質 炭水化物 ナトリウム	24. 2g	77. 0g	炭水化物	36. 3g	89. 1g
	ナトリウム	816mg	817mg	ナトリウム	24.9g 451mg	452mg	ナトリウム	611mg	612mg	ナトリウム	736mg	737mg	ナトリウム	609mg	610mg
	カリウム	656mg		カリウム	363mg	424mg	カリウム	568mg	629mg	カリウム	716mg	777mg	カリウム	580mg	641mg
	リン	168mg	233mg	リン	123mg		リン	124mg	189mg	リン	154mg	219mg	リン	176mg	241mg
日日 企	食塩相当量		2. 1g	食塩相当量	1. 1g		食塩相当量		1.6g	食塩相当量	1.9g	1. 9g	食塩相当量	1. 5g	1. 6g
				$\bigcirc$ $\checkmark$ $\checkmark$ $+$ $\sim$	プル (年)	75 c	○ 幸祉 (左)	75 c		01 to 1. (2	L) 75 c		○ 幸 址 (左)	75 c	
间度	◎みかん(台		T	◎パイナッ  ★ごけん15		75g	◎黄桃(缶)		ı	◎みかん(台  ★ごけん15			◎黄桃(缶)  ★ごけん150		ı
间筤	★ごはん15	0g	麦	★ごはん15	0g		★ごはん15	0g	卵乳表	★ごはん15	0g	麦	<b>★ごはん150</b>	)g	乳麦
间筤		0g フライ	麦乳		0g 具	麦落		0g ンチ	卵乳麦		0g	麦	★ごはん150 チキンクリー』 インゲンとえの	)g ムシチュー きの炒め物	乳麦
间复	★ごはん15 ささみ大葉 ィンゲンと人参 ーロナスのス	0g フライ タのグラッセ トランダ煮	乳 麦	★ごはん15 カルビ丼の さつま芋の キャベツサ	0g 具 甘露煮 ラダ	麦落麦	★ごはん15 キャベツメ オクラのペペ 五色煮	0g ンチ ロンチーノ	麦	★ごはん15 鯖の生姜煮 ブロッコリ 春雨の甘酢	0g — 炒め	麦	★ごはん150 チキンクリー4	)g ムシチュー きの炒め物	乳麦
间筤	★ごはん15 ささみ大葉 ィンゲンと人参	0g フライ タのグラッセ トランダ煮	乳	★ごはん15 カルビ丼の さつま芋の	0g 具 甘露煮 ラダ	麦落	★ごはん15 キャベツメ オクラのペペ	0g ンチ ロンチーノ		★ごはん15 鯖の生姜煮 ブロッコリ	0g — 炒め		★ごはん150 チキンクリー』 インゲンとえの	)g ムシチュー きの炒め物	乳麦
间筤	★ごはん15 ささみ大葉 ィンゲンと人参 ーロナスのス	0g フライ タのグラッセ ト ランダ煮 ダ	乳 麦 卵乳麦	★ごはん15 カルビ丼の さつま芋の キャベツサ ドレッシンク	0g 具 甘露煮 ラダ ブ (小袋)	麦落麦麦	★ごはん15 キャベツメ オクラのペペ 五色煮 レインボー	0g ンチ ロンチーノ 春雨	麦 卵麦	★ごはん15 鯖の生姜煮 ブロッコリ 春雨の甘酢 さつま芋サ	0g 一 炒め ラダ	麦 卵乳麦	★ごはん150 チキンクリー』 インゲンとえの	)g ムシチュー きの炒め物 <b>甘酢和え</b>	乳麦 麦
9	★ごはん15 ささみ大葉 インゲンと人® ーロナスのスコーンサラ	0g フライ \$のグラッセ ナランダ煮 ダ おかず	乳 麦 卵乳麦 ご飯セット	★ごはん15 カルビ丼の さつま芋の キャベツサ ドレッシング	0g - 具 - 甘露煮 · ラダ ブ (小袋) - おかず	麦落麦麦	★ごはん15 キャベツメ オクラのペペ 五色煮 レインボー	0g ンチ ロンチーノ 春雨 おかず	麦卵麦ご飯セット	★ごはん15 鯖の生姜煮 ブロッコサ 春雨の甘酢 さつま芋サ	Og 一 炒め ラダ おかず	麦卵乳麦ご飯セット	★ごはん150 チキンクリー』 インゲンとえの 五目野菜の†	)g ムシチュー きの炒め物 甘酢和え おかず	乳麦麦 麦 ご飯セット
	★ごはん15 ささみ大葉 インゲンと人参 ーロナスの2 コーンサラ	0g フライ **のグラッセ ナランダ煮 ダ おかず 393kcal	乳 麦 卵乳麦 ご飯セット 636kcal	★ごはん15 カルビ丼の さつま芋の キャベツサ ドレッシン?	0g 具 計露煮 ラダ ブ (小袋) おかず 365kcal	麦落 麦 麦 <u>ご飯セット</u> 608kcal	★ごはん15 キャベツメ オクラのペペ 五色煮 レインボー	0g ンチ ロンチーノ 春雨 おかず 350kcal	麦 卵麦 ご飯セット 593kcal	★ごはん15 鯖の生姜煮 ブロッコリ 春雨の甘酢 さつま芋サ エネルギー	0g 一 炒め ラダ <u>おかず</u> 374kcal	麦 卵乳麦 ご飯セット 617kcal	★ごはん150 チキンクリー』 インゲンとえの 五目野菜の†	)g ムシチュー きの炒め物 甘酢和え <u>おかず</u> 316kcal	乳麦 麦 ご飯セット 559kcal
9	★ごはん15 ささみ大葉 インゲンと人® ーロナスのスコーンサラ	0g フライ **のグラッセ ナランダ煮 ダ おかず 393kcal	乳 麦 卵乳麦 ご飯セット 636kcal 15.0g	★ごはん15 カルビ丼の さつま芋の キャベツサ ドレッシング	0g 具 甘露煮 ラダ ブ (小袋) <u>おかず 365kcal</u> 11.2g 16.5g	麦落 麦 麦 <u>ご飯セット</u> 608kcal 15.3g	★ごはん15 キャベツメ オクラのペペ 五色煮 レインボー	0g ンチ ロンチーノ 春雨 おかず 350kcal	麦 卵麦 ご飯セット 593kcal 10.8g 23.2g	★ごはん15 鯖の生まっ 神ののま が表っ が表っ が表っ が表っ が表っ が表っ が表っ が表っ がある。 がある。 がある。 がある。 がある。 がある。 がある。 がある。	0g 一 炒め ラダ <u>おかず 374kcal 10.5g</u> 20.7g	麦卵乳麦ご飯セット	★ごはん150 チキンクリー』 インゲンとえの 五目野菜の†	)g ムシチュー きの炒め物 甘酢和え おかず	乳麦 麦 ご飯セット 559kcal 14.0g
9	★ごはん15 ささみ大葉 インゲンと人参 ーロナスのスコーンサラ エネルギー たんぱく 脂質 炭水化物	0g フライ ラクラッセ ランダ素 ダ 393kcal 10.9g 26.0g 28.6g	乳 表 卵乳麦 ご飯セット 636kcal 15.0g 26.6g 81.4g	★ごはにまない。 オルカンキド エスト	0g 具 甘露煮 ラダ ブ (小袋) おかず 365kcal 11.2g 16.5g 43.2g	麦 麦 ご飯セット 608kcal 15.3g 17.1g 96.0g	★ごはん15 キャラのペ 五人子 大方色イン ボー エネん賞 小学く 質	0g ンチ ロンチーノ 春雨 350kca - 6, 7g - 22, 6g 29, 9g	麦 卵麦 ご飯セット 593kcal 10.8g 23.2g 82.7g	★	0g 一 炒め ラダ 374kcal 10.5g 20.7g 35.0g	麦 卵乳麦 ご飯セット 617kcal 14.6g 21.3g 87.8g	★ごはん150 チキンクリー』 インゲンとえの 五目野菜の† エネルギー たんぱく質 脂次化物	の ムシチュー きの炒め物 甘酢和え 316kcal 9.9g 18.6g 28.2g	乳麦 麦 ご飯セット 559kcal 14.0g 19.2g 81.0g
9	★ごはん15 ささみ大と人様 ーローン サーフ コーン ギく エネルぱく 変化 物 ナトリウム	0g フライ ラグラッセ オランダ素 第393kcal 10.9g 26.0g 28.6g 516mg	乳 表 卵乳麦 ご飯セット 636kcal 15.0g 26.6g 81.4g	★ごはにまない。 オルカンキド エスト	0g 具 書 ラダ ブ (小袋) 365kcal 11.2g 16.5g 43.2g 817mg	麦 麦 ご飯セット 608kcal 15.3g 17.1g 96.0g 818mg	★ごはん15 キャラのペ 五人インボー エネルポイー エネんぱ、ボー エネんぱ、七 に質していった。	0g ンチ ロンチーノ 春雨 350kca - 6, 7g - 22, 6g 29, 9g	麦 卵麦 ご飯セット 593kcal 10.8g 23.2g 82.7g	★ごは生かれています。 素の口雨つ ま ルば (大) に で で で で で で で で で で で で で で で で で で	Og 一 炒め ラダ 374kcal -10.5g -20.7g -35.0g -588mg	麦 卵乳麦 ご飯セット 617kcal 14.6g 21.3g 87.8g 589mg	★ごはん150 チキンクリー』 インゲンとえの 五目野菜の† エネルギー たんぱく質 脂質、化物 ナトリウム	0g ムシチュー きの炒め物 甘酢和え 316kcal - 9 9g 18.6g 28.2g 778mg	乳麦 麦 ご飯セット 559kcal 14.0g 19.2g 81.0g 779mg
夕食	★ごはん15 ささみとんぎ インゲンスのラ コーン・ボイン エたんぱて を 上たんぱで 大として が が が が が が が が が が が が が が が が が が が	0g フライ ラグラッセ オランダ素 393kcal 10.9g 26.0g 28.6g 516mg 404mg	現 表 卵乳麦 ご飯セット 636kcal 15.0g 26.6g 81.4g 517mg 465mg	★ごはいます。 カンされば、 カンされば、 エたに質水リウム 上に関連がある。 大力リウム	0g 具 書 ラダ ブ (小袋) 365kcal 11.2g 16.5g 43.2g 817mg 695mg	麦落 麦 ご飯セット 608kcal 15.3g 17.1g 96.0g 818mg 756mg	★ごはんりから キャラ色イ エネルば エネルば エネルば ボー エネルば ボー エネルば ボー リウム	0g ンチ ロンチーノ 春雨 350kcal 6.7g 22.6g 29.9g 609mg 339mg	麦 卵麦 ご飯セット 593kcal 10.8g 23.2g 82.7g 610mg 400mg	★ごのは 大きのは 大きのは 大きのは 大きのは 大きのは 大きのは 大きので しっ 大きので 大きので 大きので 大きので 大きので 大きので 大きので 大きので 大きので は 大きので は 大きので は は は は は は は は は は は は は	のg 一 炒め ラダ 374kcal - 10.5g - 20.7g - 35.0g - 588mg - 454mg	麦 卵乳麦 ご飯セット 617kcal 14.6g 21.3g 87.8g 589mg 515mg	★ごはん150 チキンクリール インゲンとえの 五目野菜の† エネルぱく質 炭水化物 ナトリウム カリウム	0g ムシチュー きの炒め物 甘酢和え 316kcal 9.9g 18.6g 28.2g 778mg 635mg	乳麦 麦 ご飯セット 559kcal 14.0g 19.2g 81.0g 779mg 696mg
夕食	★ごはん15 ささみと人様 ーローン サーフ コーン ギく エネルぱく 質 形で、 物 ナトリウム リン	0g フライ ライッセオ オランダ素 393kcal 10 9g 26.0g 28.6g 516mg 404mg 121mg	乳 麦 卵乳麦 ご飯セット 636kcal 15.0g 26.6g 81.4g 517mg 465mg 186mg	★ごはいます。 カンさればいまべっ カンされが、カンボー 大人に関する。 大して、 大して、 大して、 大して、 大して、 たっと、 たっと、 たっと、 たっと、 たっと、 たっと、 たっと、 たっと	0g 具 書 ラダ ブ (小袋) 365kcal 11.2g 16.5g 43.2g 817mg 695mg 167mg	麦落 麦 ご飯セット 608kcal 15. 3g 17. 1g 96. 0g 818mg 756mg 232mg	★ごヤラ (15 × 15 × 15 × 15 × 15 × 15 × 15 × 15	0g ンチ ロンチーノ 春雨 350kcal - 22.6g - 29.9g - 609mg - 339mg - 104mg	麦 卵麦 ご飯セット 593kcal 10.8g 23.2g 82.7g 610mg 400mg	★ごの 大きの 大きの 大きの 大きの 大きの 大きの 大きの 大き	のg 一 炒め ラダ 374kcal - 10.5g - 20.7g - 35.0g - 588mg - 454mg - 153mg	麦 卵乳麦 ご飯セット 617kcal 14.6g 21.3g 87.8g 589mg 515mg 218mg	★ごはん150 チキンクリール インゲンとえの 五目野菜の† エネルギー たん質 ボルウム カリウム カリン	0g ムシチュー きの炒め物 甘酢和え 316kcal 9 9g 18.6g 28.2g 778mg 635mg 168mg	乳麦 麦 ご飯セット 559kcal 14 0g 19 2g 81 0g 779mg 696mg 233mg
夕食	★ごはん15 ささみとんぎ インゲンスのラ コーン・ボイン エたんぱて を 上たんぱで 大として が が が が が が が が が が が が が が が が が が が	0g フライ ラグラッセ ランダ素 第393kcal 10.9g 26.0g 28.6g 516mg 404mg 121mg	乳 麦 卵乳麦 ご飯セット 636kcal - 15 Og - 26 6g - 81 4g - 517mg - 465mg - 186mg - 1.3g	★ごはいます。 カンされば、 カンされば、 エたに質水リウム 上に関連がある。 大力リウム	0g 具 書 ラダ ラグ (小袋) 365kcal 11.2g 16.2g 43.2g 817mg 695mg 167mg 2.1g	麦落 麦 ご飯セット 608kcal 15. 3g 17. 1g 96. 0g 818mg 756mg 232mg 2.1g	★ごはんりから キャラ色イ エネルば エネルば エネルば ボー エネルば ボー エネルば ボー リウム	0g ンチ ロンチーノ 春雨 350kcal 22. 6g 29. 9g 609mg 339mg 104mg	麦 卵麦 ご飯セット 593kcal 10.8g 23.2g 82.7g 610mg 400mg 169mg 1.6g	★ごのは 大きのは 大きのは 大きのは 大きのは 大きのは 大きのは 大きので しっ 大きので 大きので 大きので 大きので 大きので は 大きので は は は は は は は は は は は は は	のg 一 炒め ラダ 374kcal - 10.5g - 20.7g - 35.0g - 454mg - 454mg - 153mg 1.5g	麦 卵乳麦 ご飯セット 617kca1 14.6g 21.3g 87.8g 589mg 515mg 218mg 1.5g	★ごはん150 チキンクリール インゲンとえの 五目野菜の† エネルぱく質 炭水化物 ナトリウム カリウム	の ロシチュー きの炒め物 甘酢和え 316kcal 9 9g 18 6g 28 2g 778mg 635mg 168mg 2.0g	乳麦 麦 ご飯セット 559kcal 14 0g 19 2g 81 0g 779mg 696mg 233mg 2.0g
夕食	★ごはん15 ささみと人様 ーローン サーフ コーン ギく エネルぱく 質 形で、 物 ナトリウム リン	0g フライ ライッセオ オランダ素 393kcal 10 9g 26.0g 28.6g 516mg 404mg 121mg	乳 麦 卵乳麦 ご飯セット 636kcal 15.0g 26.6g 81.4g 517mg 465mg 186mg 1.3g	★ごはいます。 カンさればいまべっ カンされが、カンボー 大人に関する。 大して、 大して、 大して、 大して、 大して、 たっと、 たっと、 たっと、 たっと、 たっと、 たっと、 たっと、 たっと	0g 具 書 ラダ ブ (小袋) 365kcal 11.2g 16.5g 43.2g 817mg 695mg 167mg	麦落 麦 ご飯セット 608kcal 15.3g 17.1g 96.0g 818mg 756mg 232mg 2.1g	★ごヤラ (15 × 15 × 15 × 15 × 15 × 15 × 15 × 15	0g ンチ ロンチーノ 春雨 350kcal 6. 7g 22. 6g 29. 9g 609mg 339mg 104mg 1. 5g	麦 卵麦 ご飯セット 593kcal 10.8g 23.2g 610mg 400mg 169mg 1.6g	★ごの 大さの 大きの 大きの 大きの 大きの 大きの 大きの 大きの 大き	のg 一 炒め ラダ 374kcal 100.5g 20.7g 35.0g 588mg 454mg 1.5g おかず	麦 卵乳麦 ご飯セット 617kcal 14. 6g 21. 3g 87. 8g 589mg 515mg 218mg 1. 5g	★ごはん150 チキンクリール インゲンとえの 五目野菜の† エネルばく質 ボーリウム カリン 食塩相当量	0g ムシチュー きの炒め物 甘酢和え 316kcal 9 9g 18.6g 28.2g 778mg 635mg 168mg	乳麦 麦 ご飯セット 559kcal 14 0g 19 2g 81 0g 779mg 696mg 233mg
夕食	★ごはん15 さインゲンスサーコーン・ボーローン・ボーン・ボーン・ボーン・ボーン・ボース・ボース・ボース・ボース・ボース・ボース・ボース・ボース・ボース・ボース	0g フライ ライッセ オランダ素 ダ おかず 393kcal 10.9g 26.0g 28.6g 121mg 1.3g おかず 988kcal 30.2g	乳 麦 卵乳麦 ご飯セット 636kcal 15.0g 26.6g 81.4g 517mg 465mg 186mg 1.3g ご飯セット	★ごいた	0g 具 書 ラダ ラグ (小袋) 365kcal 11.2g 16.5g 43.2g 695mg 167mg 2.1g おかず 982kcal 29.8g	麦落 麦 ご飯セット 608kcal 15. 3g 17. 1g 96. 0g 818mg 756mg 232mg 2. 1g ご飯セット 1711kcal 42. 1g	★ごはん15 キャラの名 レイン・カリウの名 エネん質 ルポく サリウム サリウム 当 は、フリウム エカリウム サリウム サリウム サリウム サリウム サリウム サリウム サリウム サ	0g ンチ ロンチーノ 春雨 350kcal 22. 6g 29. 9g 609mg 339mg 104mg	麦 卵麦 ご飯セット 593kcal 10.8g 23.2g 610mg 400mg 169mg 1,6g ご飯セット 1704kcal	★ご 結 が が が が が が が が が が が が が	のg 一 炒め ラダ <u>おかず 374kcal</u> 10.5g 35.0g - 35.0g - 454mg 1.5g おかず 1000kcal	表 卵乳麦 ご飯セット 617kcal 14. 6g 21. 3g 87. 8g 589mg 515mg 218mg 1. 5g ご飯セット 1729kcal 42. 1g	★ごはん150 チキンクリール インゲンとえの 五目野菜の† エネルばく質 ボーリウム カリン 食塩相当量	の はシチュー きの炒め物 甘酢和え 316kcal 9.9g 18.6g 28.2g 778mg 635mg 168mg 2.0g おかず 973kcal 29.5g	乳麦 麦 ご飯セット 559kcal 14.0g 19.2g 81.0g 779mg 696mg 233mg 2.0g ご飯セット 1702kcal 41.8g
夕食	★ごはん15 ささがシスサーコ エネルば N 15 ボーローン エネルば N 15 ボーリン 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	0g フライ ラクラッセ オランダ素 ダ おかず 393kcal 10.9g 26.0g 28.6g 516mg 404mg 121mg 1.3g おかず 988kcal 30.2g 52.7g	乳 麦 卵乳麦 ご飯セット 636kcal 15.0g 26.6g 81.4g 517mg 465mg 1.3g ご飯セット 1717kcal 42.5g 54.5g	★ごはじまべい カルつキド エたん質 ルカフャレン エたん質 ルリウム エネルば ナカリン 塩 オーカリン 塩 オーカリン 塩 オーカリン 塩 オーカリン は ビニネルば オーカリン は イーカリン は イーカリン は イーカリン は イーカーリーカー イーカー イーカー イーカー イーカー イーカー イーカー	のg 具 書 ラダ ブ (小袋) おかず 365kcal 11.2g 16.5g 43.2g 817mg 695mg 167mg 2.1g おかず 982kcal 29.8g 55.6g	麦落 麦	★ごはんりかれる キャラの名 エネルば、化りウム エネルば、化りウム エネルばく、物 ナトリウ 塩相 半一質 エネルばく 大・リウム 当量 エネルばく 上・リウム 当量 エネルばく 上・リウム 当量 エネルばく 上・リウム 当量	のg ンチ ロンチーノ 春雨 おかず 350kcal 6.7g 22.6g 29.9g 609mg 339mg 10.4mg 1.5g おかず 975kcal 29.4g 58.9g	麦卵麦	★	のg 一 炒め ラダ 374kcal 10.5g 20.7g 35.0g 454mg 153mg 1.5g おかず 1000kcal 29.8g 62.4g	表 卵乳麦 ご飯セット 617kcal 14. 6g 21. 3g 87. 8g 515mg 515mg 1. 5g ご飯セット 1729kcal 42. 1g 64. 2g	★ごはん150 チキンクリール インゲ野菜のす エネルギー たが質水化物 ナトリウム リウム リウム リウム リウム リウム リウム エネルギー たが質ないである。 エネルギー 大がでする。 エネルばく質 エネルギー たがでする。 エネルばく質 エネルばった。 にある。 エネルばく質 エネルばく質 にある。 エネルばく にある。 エネルばく になる。 エネルばく になる。 エネルばく になる。 エネルばく エネルばく になる。 エネルばく になる。 エネルばく になる。 エネルばく エネルばく になる。 エネルばく になる。 エネルばく になる。 エネルばく になる。 エネルばく になる。 エネルばく になる。 エネルばく エネルばく になる。 エネルばく になる。 エネルばく になる。 エネルばく になる。 エネルばく になる。 エネルばく になる。 エネルばく になる。 エネルばく エネルばく になる。 エネルばく になる。 エネルばく になる。 エネルは エネルは エネルは エネルは エネルは エネルは エネルは エネルは エネルは エネルは エネルは エネルは エネルは エネルは エネルな エ エ エ エ エ エ エ エ エ エ エ エ エ	の はシチュー きの炒め物 甘酢和え 316kcal 9.9g 18.6g 28.2g 778mg 635mg 168mg 2.0g おかず 973kcal 29.5g 57.6g	乳麦 麦 ご飯セット 559kcal 14.0g 19.2g 81.0g 779mg 696mg 233mg 20g ご飯セット 1702kcal 41.8g 59.4g
夕食	★ごはみたいのう 本ごはみとのう エたん質 上たん質 大カリウム エたん質 大カリウム エたん質 大カリウム エたん質 大カリウム エたん質 大カリウム エたん質 大カリウム 上たん質 大カリウム 上たん質 大カリウム 上たん質 大力リン 大力 大力 大力 大力 大力 大力 大力 大力 大力 大力	0g フライ ライッセ オランダ素 第 393kcal 10.9g 26.0g 26.0g 121mg 1.3g 404mg 1.3g 30.2g 52.7g 95.8g	乳 麦 卵乳麦 ご飯セット 636kcal 15.0g 26.6g 81.4g 517mg 465mg 1.3g ご飯セット 1717kcal 42.5g 54.5g 254.2g	★ こかり また	のg 具 書 ラダ、(小袋) おかず 365kcal 11.2g 16.5g 43.2g 695mg 695mg 167mg 2.1g おかず 982kcal 29.8g 55.6g 89.1g	麦落 麦	★ごかける また は で かっと また に で の で が で が で が で が で が で が で で で で で で	のg ンチ ロンチーノ 春雨 おかず 350kcal 6.7g 22.6g 29.9g 609mg 339mg 104mg 1.5g おかず 975kcal 29.4g 58.9g 79.6g	麦卵麦	★ 禁 が が が が が が が が が が が が が	のg 一 炒め ラダ 374kcal 10.5g 20.7g 35.0g 454mg 153mg 1.5g おかず 1000kcal 29.8g 62.4g 78.6g	表 卵乳麦 ご飯セット 617kcal 14. 6g 21. 3g 87. 8g 515mg 218mg 1. 5g ご飯セット 1729kcal 42. 1g 64. 2g 237. 0g	★ごはん150 チキンクとえの 1 エネル質 水・リウム カリン塩 地 ・	の はシチュー きの炒め物 甘酢和え 316kcal 9.9g 18.6g 28.2g 778mg 635mg 168mg 2.0g おかず 973kcal 29.5g 57.6g 83.8g	乳麦 麦 ご飯セット 559kcal 14.0g 19.2g 81.0g 779mg 696mg 233mg 2.0g ご飯セット 1702kcal 41.8g 59.4g 242.2g
夕食	★ごはみとのラコエたに質水化リウム エたがサンスサーン ボールば 大力リン は ボール は で	0g フライ ラクラッセ オランダ素 ダ おかず 393kcal 10.9g 26.0g 28.6g 516mg 404mg 121mg 121mg 121mg 130.2g 52.7g 95.8g 2098mg	乳 麦 卵乳麦 ご飯セット 636kcal 15.0g 26.6g 81.4g 517mg 465mg 1.3g ご飯セット 1717kcal 42.5g 54.5g 254.2g 2101mg	★ こから また	のg 具 書 ラダ、(小袋) 365kcal 11.2g 16.5g 43.2g 695mg 167mg 2.1g 382kcal 29.8g 55.6g 89.1g 1765mg	麦落 麦	★ごかける また は で で で で で で で で で で で で で で で で で で	のg ンチ ロンチーノ 春雨 350kcal 6.7g 22.6g 29.9g 609mg 339mg 10.4mg 1.5g おかず 975kcal 29.4g 58.9g 79.6g 1801mg	麦 卵麦	★ 鯖ブ春さ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリウ は生ッのま ルぱ 化リウ 相 ルぱ 化リウ 相 ルぱ 化リウ 相 ルぱ 化リウ は 北 北 北 北 北 北 北 大 リ ン は れ の し れ の し に り の し に り の し に り の し に し の し に し の し の し に し の の の の の の の の の の の の の	のg 一 炒め ラダ 374kcal 10.5g 20.7g 35.0g 454mg 153mg 1.5g おかず 1000kcal 29.8g 62.4g 78.6g 1848mg	表 卵乳麦 ご飯セット 617kcal 14. 6g 21. 3g 87. 8g 515mg 218mg 1. 5g ご飯セット 1729kcal 42. 1g 64. 2g 237. 0g 1851mg	★ごはん150 チキンクリール インチ野 マート たででいまの ヤート マート ではます。 エネん質 化物 ナカリウム リウム リウム リウム リウム ボー 質 本 ル ボー 質 上 本 ん 質 水 化物 ム カリン 塩 相当量 エネん質 水 化物 よっした おり ない はい	の はシチュー きの炒め物 甘酢和え 316kcal 9.9g 18.6g 28.2g 778mg 635mg 168mg 2.0g おかず 973kcal 29.5g 57.6g 83.8g 2081mg	乳麦 麦 ご飯セット 559kcal 14.0g 19.2g 81.0g 779mg 696mg 2.33mg 2.0g 1702kcal 41.8g 59.4g 242.2g 2084mg
夕食合計	★ごさパーコ エた脂炭ナカリウ塩 エた脂質 化リウム 当年 インロー エた脂質 化リウン 相 ルぱ	0g フライ ライッセ オランダ素 ダ おかず 393kcal 10.9g 26.0g 28.6g 516mg 404mg 121mg 1.3g おかず 988kcal 30.2g 52.7g 95.8g 2098mg 1404mg	乳 麦 卵乳麦 ご飯セット 636kcal 15.0g 26.6g 81.4g 517mg 465mg 1.3g こ飯セット 1717kcal 42.5g 54.5g 254.2g 2101mg 1587mg	★ プルウム 15ののサング	のg 具 書 ラダ、(小袋) おかず 365kcal 11.2g 16.5g 43.2g 695mg 695mg 167mg 29.8g 29.8g 55.6g 89.1g 1765mg 1424mg	麦落 麦	★ キャラ カリウム エカル は ベッペー エカル 間 成 トリウム 国 水 ル ば 1	のg ンチ ロンチーノ 春雨 350kcal 6.7g 22.6g 29.9g 609mg 339mg 10.4mg 1.5g おかず 975kcal 29.4g 58.9g 79.6g 1801mg	麦 卵麦	★	のg 一 炒め ラダ 374kcal 10.5g 20.7g 35.0g 454mg 153mg 1.5g 35.0g 1000kcal 29.8g 62.4g 78.6g 1848mg	表 卵乳麦	★ごはん150 チキンクとえのする エネル質 化物 上 ナトリウム リウム リウム リウム リウム リウム リウム リウム リウム リウム	カッチューきの炒め物 計酢和え 316kcal 9.9g 18.6g 28.2g 778mg 635mg 163mg 2.0g おかず 973kcal 29.5g 57.6g 83.8g 2081mg 1743mg	乳麦 麦 ご飯セット 559kcal 14.0g 19.2g 81.0g 779mg 696mg 233mg 2.0g 1702kcal 41.8g 59.4g 242.2g 2084mg 1926mg
夕食合計	★ごはみとのラコエたに質水化リウム エたがサンスサーン ボールば 大力リン は ボール は で	0g フライ ラクラッセ オランダ素 ダ おかず 393kcal 10.9g 26.0g 28.6g 516mg 404mg 121mg 121mg 121mg 130.2g 52.7g 95.8g 2098mg	乳 麦 卵乳麦 ご飯セット 636kcal 15.0g 26.6g 81.4g 517mg 465mg 1.3g こ飯セット 1717kcal 42.5g 54.5g 254.2g 2101mg 1587mg	★ こから また	のg 具 講 ラダ、 ジ (小袋)	麦落 麦	★ごかける また は で で で で で で で で で で で で で で で で で で	のg ンチ ロンチーノ 春雨 350kcal 6.7g 22.6g 29.9g 609mg 339mg 10.4mg 1.5g おかず 975kcal 29.4g 58.9g 79.6g 1801mg	表 卵麦	★	の 一 炒め ラダ おかず 374kcal 10.5g 20.7g 35.0g 454mg 153mg 1.5g おかず 100kcal 29.8g 62.4g 78.6g 1848mg 1424mg 404mg	表 卵乳麦 ご飯セット 617kcal 14. 6g 21. 3g 87. 8g 515mg 218mg 1. 5g ご飯セット 1729kcal 42. 1g 64. 2g 237. 0g 1851mg	★ごはん150 チキンクリール インチ野 マート たででいまの ヤート マート ではます。 エネん質 化物 ナカリウム リウム リウム リウム リウム ボー 質 本 ル ボー 質 上 本 ん 質 水 化物 ム カリン 塩 相当量 エネん質 水 化物 よっした おり ない はい	の はシチュー きの炒め物 甘酢和え 316kcal 9.9g 18.6g 28.2g 778mg 635mg 168mg 2.0g おかず 973kcal 29.5g 57.6g 83.8g 2081mg	乳麦 麦 ご飯セット 559kcal 14.0g 19.2g 81.0g 779mg 696mg 233mg 2.0g 1702kcal 41.8g 59.4g 242.2g 2084mg
夕食 合計	★ごさいローコ エた脂質 大力リン はみシスサ ギく 物ウム エたん質 化リウン エたん質 化リウム エたん質 水リリン エたん質 水リリン エたん質 水リリン エたん質 カリン エたん質 カリン エたん質 カリン コー質 エたり カリン カリ カリ	0g フライ ラのグラッセ オランダ素 393kcal 10.9g 26.0g 28.6g 516mg 404mg 121mg 1.3g おかず 988kcal 30.2g 52.7g 95.8g 2098mg 1404mg 393mg 5.3g	乳 麦 卵乳麦 ご飯セット 636kcal 15.0g 26.6g 81.4g 517mg 465mg 186mg 1.3g ご飯セット 1717kcal 42.5g 54.5g 254.2g 2101mg 1587mg 588mg 5.4g	★カさキド エた順族ナカリン塩 エん質 化リウム 当年 インター では 15ののサンター 15ののサンド・フェール 15ののサンド・フェール 15ののサンター 15のの	0g 具 書 ラダ(小袋) 365kcal 11.2g 16.5g 43.2g 817mg 695mg 167mg 2.1g おかず 982kcal 29.8g 55.6g 89.1g 1765mg 1424mg 4.5g	麦落 麦	★キオ五レ エた脂炭ナカリ食 はべの煮ン ルぱ 化リウ 相ルぱ ルぱ 化リウ 相ルぱ 化リウ 相ルぱ 化リウ は や り と り と り と り と り と り り と り り と り り と り り と り り と り り と り ら ら り ら ら ら ら	のg ンチロンチーノ 春雨 350kcal 6. 7g 22. 6g 29. 9g 609mg 104mg 1. 5g おかず 975kcal 29. 4g 29. 4g 1801mg 1445mg 395mg 4. 6g	表 卵麦 ご飯セット 593kcal 10.8g 23.2g 82.7g 610mg 400mg 169mg 1.6g 1704kcal 41.7g 60.7g 238.0g 1804mg 1628mg 590mg 4.7g	★ 鯖 ブ春さ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エ た脂炭ナカリ	のg 一 炒め ラダ 374kcal 10.5g 20.7g 35.0g 588mg 454mg 1.5g 500kcal 29.8g 62.4g 78.6g 1424mg 404mg 4.7g	表 卵乳麦 ご飯セット 617kca1 14.6g 21.3g 87.8g 589mg 515mg 218mg 1.5g ご飯セット 1729kca1 42.1g 64.2g 237.0g 1851mg 1607mg 599mg 4.7g	★ごはん150 チキンクとえの 1 エカリン 2 エカリン 4 エカルぱ 2 エカルぱ 4 カリン 4 エカルぱく 5 ボーリン 4 エカルぱく 5 ボーリン 4 エカルぱく 5 ボーリン 4 エカルぱく 7 ボーリン 4 エカリン 4 エカルぱく 7 ボーリウム 7 カリン 4 エカリン 4 エカルぱく 7 ボーリウム 7 カリン 4 エカリン 4 エカ	の ロシチュー きの炒め物 甘酢和え おかず 316kcal 9.9g 18.6g 28.2g 778mg 635mg 168mg 2.0g おかず 973kcal 29.5g 57.6g 83.8g 2081mg 1743mg 439mg	乳麦 麦 ご飯セット 559kca1 14 0g 19 2g 81 0g 779mg 696mg 233mg 2 0g ご飯セット 1702kca1 41 8g 59 4g 242 2g 2084mg 1926mg 634mg 5 4g
夕食合計合	★ごさイーコ エた質 ボーカリ食 エた 脂炭ナカリ なった ではみ かった できる かった いっと できる かった いっと できる かった いっと	0g フライ ラクラッセ オランダ素 第393kcal 10.9g 26.0g 28.6g 516mg 404mg 121mg 1.3g おかず 988kcal 30.2g 52.7g 95.8g 2098mg 1404mg	乳 麦 卵乳麦 の乳麦 636kcal 15.0g 26.6g 81.4g 517mg 465mg 1.3g 1717kcal 42.5g 54.5g 254.2g 2101mg 1587mg 588mg 5.4g 1765kcal 42.9g	★カさキド エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリウ はビまベッ ルぱ 化リウ 相ルぱ 化リウ 相ルぱ 化リウ 相ルぱ 化リウ 相ルぱ 化リウ 相ルぱ 化リウ 当ギく 物ウム 当ギく	のg 具 書 ラダ ラグ (小袋) 365kcal 16.5g 43.2g 817mg 695mg 167mg 2.1g おかず 982kcal 29.8g 55.6g 89.1g 1765mg 1424mg 4.5g 1045kcal 30.1g	麦落麦 麦	★キオ五レ エた脂炭ナカリ食 はべの煮ン 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 も 一質 大カリン塩 本ん質水トリウ は 大カリン塩 本んで が 大カリン塩 大の で の の の の の の の の の の の の の	のg ンチロンチーノ 春雨 350kcal 22. 6g 29. 9g 609mg 339mg 104mg 1. 5g 58. 9g 79. 6g 1801mg 1445mg 395mg 4. 6g	表 卵麦 ご飯セット 593kcal 10.8g 23.2g 82.7g 610mg 400mg 169mg 1.6g ご飯セット 1704kcal 41.7g 60.7g 238.0g 1828mg 1628mg 1628mg 1768kcal 42.1g	★ 鯖 ブ春さ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食エ た脂炭ナカリ食 エ た脂炭ナカリ	のg 一 炒めラダ 374kcal 10. 7g - 20. 7g - 35. 0g - 588mg - 454mg - 153mg 1. 5g - 580 mg - 454mg - 1848mg - 1848mg - 1848mg - 1848mg - 1424mg - 404mg - 404mg - 404mg - 404mg - 404mg - 404mg - 407g - 1048kcal - 30. 2g	表 卵乳麦   『飯セット 617kcal   14. 6g   21. 3g   87. 8g   589mg   515mg   218mg   1. 5g   『飯セット 1729kcal   42. 1g   64. 2g   237. 0g   1851mg   1607mg   599mg   4. 7g   1777kcal   42. 5g	★ごはんりこん チャントリンに エた上野 ボイ 質 ルポイン リーム エた が	ファイン (ログライン (ログライン)	乳麦 麦 ご飯セット 559kcal 14.0g 19.2g 81.0g 779mg 696mg 233mg 2.0g ご飯セット 1702kcal 41.8g 59.4g 242.2g 2084mg 1926mg 634mg 1766kcal
夕食 合計	★さイーコ エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エたん質 化リウ 相 ルぱ 化リウム 当ギく 物ウム 当ギく 物ウム 当ギく に質 水 しり カリン 塩ネん質 化リウム 当ギく に変 かり	0g フライ ラクラッセオタ オランダ素 第393kcal 10.9g 26.0g 28.6g 516mg 404mg 121mg 1.3g おかず 988kcal 30.2g 52.7g 95.8g 2098mg 1404mg 393mg 5.3g	乳 麦 卵乳麦 の乳麦 636kcal 15.0g 26.6g 81.4g 517mg 465mg 1.3g 1717kcal 42.5g 54.5g 254.2g 2101mg 1587mg 588mg 5.4g 1765kcal 42.9g 54.6g	★カさキド 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・スん質・パーウ・相ルぱ ・パリウ・相ルぱ ・パリウ・相ルぱ ・パリウ・相ルぱ ・パリウ・相ルぱ ・パリウ・カー質 ・ カウム・当ギく 物ウム・当ギく 物ウム・当ギく ・ カウム・当ギく ・ カウム・	のg 具 書 ラダ ブ (小袋) 365kcal 11.2g 16.5g 43.2g 817mg 695mg 167mg 2.1g おかず 982kcal 29.8g 55.6g 89.1g 1765mg 1424mg 410mg 4.5g 1045kcal 30.1g 55.7g	麦落麦 麦	★キオ五レ エた脂炭ナカリ食 はべの煮ン 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 も一質 大カリン塩 本ん質水トリン は、たりウ は、での煮 ボーギく 物ウム 当ギく 物ウム 当ギく 物ウム 当ギく 物ウム 当半く の の の の の の の の の の の の の	のg ンチロンチーノ 春雨 350kcal - 6.7g - 22. 6g - 29. 9g - 609mg - 339mg - 104mg - 1. 5g - 58. 9g - 79. 6g - 1801mg - 1801mg - 1445mg - 395mg - 4. 6g - 1039kcal - 29. 8g - 59. 0g	表 卵麦 ご飯セット 593kcal 10.8g 23.2g 82.7g 610mg 400mg 169mg 1.6g ご飯セット 1704kcal 41.7g 60.7g 238.0g 1804mg 1628mg 1628mg 1768kcal 42.1g 60.8g	★鯖ブ春さ エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エた脂炭・オーツ ないののま ルぱ 化リウ 相 ルぱ 化リウ 相ルぱ ペリウ 相ルぱ ペリウ 当ギく 物ウム 当ギく 物ウム 当ギく	のg 一 炒めラダ 374kcal 10.5g 20.7g 35.0g 454mg 153mg 1.5g 35.0g 454mg 1000kcal 29.8g 62.4g 78.62.4g 1848mg 1424mg 404mg 4.7g 1048kcal	表 卵乳麦	★キャン目 エた脂炭ナカリタ塩 エん質水トリウム リカリカ リカール ボー で で で で で で で で で で で で で で で で で で	の はシチュー きの炒め物 計酢和え 316kcal 9 9g 18 6g 28 2g 778mg 635mg 168mg 2. 0g おかず 973kcal 29. 5g 57. 6g 83. 8g 2081mg 1743mg 439mg 5. 3g 1037kcal 29. 9g 57. 7g	乳麦 麦 ご飯セット 559kcal 14.0g 19.2g 81.0g 779mg 696mg 233mg 2.0g ご飯セット 1702kcal 41.8g 59.4g 242.2g 2084mg 1926mg 634mg 1766kcal 42.2g 59.5g
夕食合計合	★さィーコ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ ない ボーン はい かっと かっと かっと かっと かっと サイン がっと サイン はい かっと はい かっと	0g フライ ライッセオタ オランダ素 第393kcal 10.9g 26.0g 28.6g 516mg 404mg 121mg 1.3g おかず 988kcal 30.2g 52.7g 95.8g 2098mg 1404mg 1404mg 150.7g 1036kcal 30.6g 52.8g 107.3g	乳 麦 卵乳麦 パ 15.0g 26.6g 81.4g 517mg 465mg 186mg 1.3g ご飯セット 1717kcal 42.5g 54.5g 254.2g 2101mg 1588mg 5.4g 1765kcal 42.9g 54.6g 265.7g	★カさキド エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工を発売した。 これの まった ではいまべい いば 化リウ 相 ルば 化リウ 相ルば 化リウ 相ルば 化リウ 出来く 物ウム 当ギく 物ウム 当ギく 物ウム 当年 一質 しん かん	のg 具 書 ラダ ブ (小袋) 365kcal 16.5g 43.2g 817mg 695mg 167mg 2.1g おかず 982kcal 29.8g 55.6g 89.1g 1765mg 1424mg 4.5g 1045kcal 30.1g 55.7g	麦落 麦	★キオ五レ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 ネん質水トリン塩 ネん質水トリン塩ネん質水トリン塩ネん質水トリン塩ネん質水トリン塩ネん質水トリン塩・物ウム 当ギく 物ウム 当ぞく 物ウム 当ぞく 物ウム 当ぞく 物ウム 当年 (物・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	のg ンチロンチーノ 書雨 350kcal - 62 6g - 22 6g - 29 9g - 609mg - 339mg - 104mg - 1.5g - 58 9g - 79 6g - 1801mg - 1445mg - 1801mg - 1445mg - 1801mg - 1801m	表 卵麦 ご飯セット 593kcal 10.8g 23.2g 82.7g 610mg 400mg 169mg 1.6g ご飯セット 1704kcal 41.7g 60.7g 238.0g 1804mg 1628mg 1628mg 4.7g 1768kcal 42.1g 60.8g 253.5g	★鯖ブ春さ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭 たりり は まっのま ルぱ 化リウ 相 ルぱ 化リウ 相ルぱ 化リウ 相ルぱ 化リウ 相ルぱ 化リウ 相 ルぱ 化リウ カー質 人 当 ギく 物ウム 当 ギく 物ウム 当 ギく 物	のg 一 炒め ラダ	表 卵乳麦	★ チャン目 エた脂炭ナカリ食 エ トリン塩 ネん質水トリウ 相 ルぱ 化リウム 当 ボー が カリカ 当 ボー 質 ボル 物 カーカリ は ボー 質 ボル が カーカリ は ボー が カーカリ は ボー が カーカリ は ボー が カーカー は ボー か カーカー は ボー か カーカー は ボーカー は ボー か カーカー は ボー か カーカー は ボー が カーカー は ボー が カーカー は ボー が カーカー は ボーカー は は ボーカー は ま は は は は は は は ま は は は は は は は は は	の はシチュー きの炒め物 甘酢和え 316kcal 9 9g 18 6g 28 2g 778mg 635mg 168mg 2. 0g おかず 973kcal 29. 5g 57. 6g 83. 8g 2081mg 1743mg 439mg 5. 3g 1037kcal 29. 9g 57. 7g 99. 3g	乳麦 麦 ご飯セット 559kcal 14.0g 19.2g 81.0g 779mg 696mg 233mg 2.0g ご飯セット 1702kcal 41.8g 59.4g 242.2g 2084mg 1926mg 1926mg 1926mg 1926mg 634mg
夕食         合計         合計(間食	★さィーコ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食工 た脂炭ナカリ なった脂炭ナカリ なった脂炭 化リウ 相 ルぱ 化リウ 相ルぱ 化リウ 相ルぱ 化リウ 相がら 物ウム 当ぞく 物ウム 当ぞく 物ウム 当ぞく 物ウム 当年く 物ウム 当年の カー質 カー	0g フライ ライッセオタ オランダ素 第393kcal 10.9g 26.0g 28.6g 516mg 404mg 121mg 1.3g おかず 988kcal 30.2g 52.7g 95.8g 2098mg 1404mg 1404mg 1988kcal 30.2g 52.7g 95.8g 2098mg 1404mg 1998kcal 30.2g 52.7g 95.8g 2098mg 1404mg 1998kcal 30.2g 2098mg 1404mg 1998kcal 30.2g 2098mg 1404mg 1998kcal 30.2g 2098mg 1404mg 1998kcal 30.2g 2098mg 1404mg 1998kcal 30.2g 2098mg 1404mg 1998kcal 30.2g 2098mg 1404mg 1998kcal 30.2g 2098mg 1404mg 1998kcal 30.2g 2098mg 1404mg 1998kcal 30.2g 2098mg 1404mg 1998kcal 30.2g 2098mg 1404mg 1998kcal 30.2g 2098mg 1404mg 1998kcal 30.2g 2098mg 1404mg 1998kcal 30.2g 2098mg 1404mg 1998kcal 30.2g 2098mg 1404mg 1998kcal 30.2g 2098mg 1404mg 1998kcal 30.2g 2098mg 1404mg 1998kcal 30.2g 2098mg 1404mg 1998kcal 30.2g 2098mg 1404mg 1998kcal 30.2g 2098mg 1998kcal 30.2g 2098mg 1998kcal 30.2g 2098mg 1998kcal 30.2g 2098mg 1998kcal 30.2g 2098kcal 30.2g 2098kcal 30.2g 2098kcal 30.2g 2098kcal 30.2g 2098kcal 30.2g 2098kcal 30.2g 2098kcal 30.2g 2098kcal 30.2g 2098kcal 30.2g 2098kcal 30.2g 2098kcal 30.2g 2098kcal 3098kca	乳 麦 卵乳麦 卵乳麦 ご飯セット 636kcal 15.0g 26.6g 81.4g 517mg 465mg 186mg 1,3g ご飯セット 1717kcal 42.5g 54.5g 254.2g 2101mg 1588mg 5.4g 1765kcal 42.9g 54.6g 265.7g 2104mg	★カさキド エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工を脂炭ナカリな塩素ん質水トリン塩素の質水トリン塩素の質水トリン塩素の質水トリン塩素の質水トリン塩素の質水トリン塩素の質水・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	のg 具 書 ラダ ブ (小袋) 365kcal 16.5g 43.2g 817mg 695mg 167mg 2.1g おかず 982kcal 29.8g 55.6g 89.1g 1765mg 1424mg 4.5g 1045kcal 30.1g 55.7g 104.3g 1766mg	麦落 麦	★キオ五レ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食工 た脂炭ナカリ食 本ん質水トリン塩 ネん質水トリン塩ネん質水トリン塩 イルば 化リウ 相ルば 化リウ 相ルば 化リウ 当ギく 物ウム 当ギく 物ウム 当ギく 物ウム 当年く 物ウム 当年 一質 かん	のg ンチロンチーノ 春雨 350kcal - 6.7g - 22.6g - 29.9g - 609mg - 339mg - 104mg - 1.5g - 58.9g - 79.6g - 1801mg - 1445mg - 1801mg - 1445mg - 1801mg - 1801mg	表 卵麦 ご飯セット 593kcal 10.8g 23.2g 82.7g 610mg 400mg 169mg 1.6g ご飯セット 1704kcal 41.7g 60.7g 238.0g 1804mg 1628mg 1628mg 4.7g 1768kcal 42.1g 60.8g 253.5g 1807mg	★鯖ブ春さ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリな素コ甘芋 ギく 物ウム 当 ギく 物ウム 当ギく 物ウム 当ぞく 物ウム 当 ギー質	のg 一 炒め ラダ	表 卵乳麦	★ディン 150 150 150 150 150 150 150 150 150 150	の はシチュー きの炒め物 甘酢和え 316kcal 9.9g 18.6g 28.2g 778mg 635mg 168mg 2.0g おかず 973kcal 29.5g 57.6g 83.8g 2081mg 1743mg 439mg 5.3g 1037kcal 29.9g 57.7g 99.3g 2084mg	乳麦 麦 ご飯セット 559kcal 14.0g 19.2g 81.0g 779mg 696mg 233mg 2.0g ご飯セット 1702kcal 41.8g 59.4g 242.2g 2084mg 1926mg 1926mg 1926mg 1926mg 5.4g 1766kcal 42.2g 59.5g 257.7g 2087mg
夕食 合計 合計 間	★さィーコ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ ない ボーン はい かっと かっと かっと かっと かっと サイン がっと サイン はい かっと はい かっと	0g フライ ライッセオタ オランダ素 第393kcal 10.9g 26.0g 28.6g 516mg 404mg 121mg 1.3g おかず 988kcal 30.2g 52.7g 95.8g 2098mg 1404mg 1404mg 150.7g 1036kcal 30.6g 52.8g 107.3g	乳 麦 卵乳麦 卵乳麦 ご飯セット 636kcal 15.0g 26.6g 81.4g 517mg 465mg 186mg 1,3g ご飯セット 1717kcal 42.5g 54.5g 254.2g 2101mg 1588mg 5.4g 1765kcal 42.9g 54.6g 265.7g 2104mg	★カさキド エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工を発売した。 これの まった ではいまべい いば 化リウ 相 ルば 化リウ 相ルば 化リウ 相ルば 化リウ 出来く 物ウム 当ギく 物ウム 当ギく 物ウム 当年 一質 しん かん	のg 具 書 ラダ ブ (小袋) 365kcal 16.5g 43.2g 817mg 695mg 167mg 2.1g おかず 982kcal 29.8g 55.6g 89.1g 1765mg 1424mg 4.5g 1045kcal 30.1g 55.7g	麦落 麦	★キオ五レ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 ネん質水トリン塩 ネん質水トリン塩ネん質水トリン塩ネん質水トリン塩ネん質水トリン塩ネん質水トリン塩・物ウム 当ギく 物ウム 当ぞく 物ウム 当ぞく 物ウム 当ぞく 物ウム 当年 (物・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	のg ンチロンチーノ 書雨 350kcal - 62 6g - 22 6g - 29 9g - 609mg - 339mg - 104mg - 1.5g - 58 9g - 79 6g - 1801mg - 1445mg - 1801mg - 1445mg - 1801mg - 1801m	表 卵麦 ご飯セット 593kcal 10.8g 23.2g 82.7g 610mg 400mg 169mg 1.6g ご飯セット 1704kcal 41.7g 60.7g 238.0g 1804mg 1628mg 1628mg 4.7g 1768kcal 42.1g 60.8g 253.5g 1807mg	★鯖ブ春さ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭 たりり は まっのま ルぱ 化リウ 相 ルぱ 化リウ 相ルぱ 化リウ 相ルぱ 化リウ 相ルぱ 化リウ 相 ルぱ 化リウ カー質 人 当 ギく 物ウム 当 ギく 物ウム 当 ギく 物	のg 一 炒め ラダ	表 卵乳麦	★ チャン目 エた脂炭ナカリ食 エ トリン塩 ネん質水トリウ 相 ルぱ 化リウム 当 ボー が カリカ 当 ボー 質 ボル 物 カーカリ は ボー 質 ボル が カーカリ は ボー が カーカリ は ボー が カーカリ は ボー が カーカー は ボー か カーカー は ボー か カーカー は ボーカー は ボー か カーカー は ボー か カーカー は ボー が カーカー は ボー が カーカー は ボー が カーカー は ボーカー は は ボーカー は ま は は は は は は は ま は は は は は は は は は	の はシチュー きの炒め物 甘酢和え 316kcal 9 9g 18 6g 28 2g 778mg 635mg 168mg 2. 0g おかず 973kcal 29. 5g 57. 6g 83. 8g 2081mg 1743mg 439mg 5. 3g 1037kcal 29. 9g 57. 7g 99. 3g	乳麦 麦 ご飯セット 559kcal 14.0g 19.2g 81.0g 779mg 696mg 233mg 2.0g ご飯セット 1702kcal 41.8g 59.4g 242.2g 2084mg 1926mg 1926mg 1926mg 1926mg 1926mg 1926mg 2084mg
夕食                合計     合計(間食込)	★さィーコ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリな塩 ネん質 化リウ 相 ルぱ 化リウ 相ルぱ 化リウ 相ルぱ 化リウム 当ぞく 物ウム 当ぞく 物ウム 当ぞく 物ウム 一質 ム	0g フライ ラクラッセ ランダ素 まかず 393kcal 10.9g 26.0g 28.6g 516mg 404mg 121mg 1.3g 52.7g 988kcal 30.2g 52.7g 95.8g 2098mg 1404mg 393mg 5.3g 1036kcal 30.6g 52.8g 107.3g 1460mg 399mg 5.3g	乳 麦 卵乳麦 パ 15.0g 26.6g 81.4g 465mg 186mg 1.3g 26.2g 26.2g 2.101mg 1587mg 588mg 5.4g 1765kcal 42.5g 254.2g 2101mg 1587mg 588mg 5.4g 1765kcal 42.9g 54.6g 265.7g 2104mg 1643mg 594mg 5.4g	★カさキド 工た脂炭ナカリ食 工た脂炭ナカリ食工 た脂炭ナカリ食工 た脂炭ナカリ ない ボール	のg 具 書 まかず 365kcal 11.2g 16.5g 43.2g 817mg 695mg 167mg 2.1g 3817mg 695mg 167mg 167mg 410mg 410mg 410mg 410mg 410mg 410mg 410mg 410mg 413mg 413mg	麦落 麦	★キオ五レ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食工 た脂炭ナカリ食 イー・ネん質水トリン塩 ネん質水トリン塩ネん質水トリン塩ネん質水トリン塩・ボイン 物ウム 当ギく 物ウム 当ギく 物ウム 当で かったり カリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリ	のg ンチロンチーノ 春雨 350kcal 6. 7g 22. 6g 29. 9g 609mg 339mg 104mg 1. 5g 975kcal 29. 4g 58. 9g 79. 6g 1801mg 1445mg 395mg 4. 6g 1039kcal 29. 8g 59. 0g 95. 1g 1804mg 1505mg 402mg	表	★鯖ブ春さ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食エ た脂炭ナカリ食 エ た脂炭ナカリ食 エ た脂炭ナカリ食 エ た脂炭ナカリ セ	の	表 卵乳麦	★ チャン目 エた脂炭ナカリ食 エ ト	の はシチュー きの炒め物 計酢和え おかず 316kcal 9.9g 18.6g 28.2g 778mg 635mg 168mg 2.0g おかず 973kcal 29.5g 83.8g 2081mg 1743mg 439mg 5.3g 1037kcal 29.9g 57.7g 99.9g 57.7g 57.7g 99.9g 57.7g 57.	乳麦 麦 ご飯セット 559kcal 14.0g 19.2g 81.0g 696mg 233mg 2.0g 

※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、商品は使用日に限定して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。

# 変更は4月27日(火)までにご連絡下さい。 5月8日(土)お届け分より反映します。

# お食事の作り方



1食ずつ包装されて ますので、開封して 惣菜袋を取り出します



### 温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



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



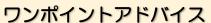
電子レンジで温める 場合は、お皿に移し、 ラップをして、



ココに表示

X温め不可

封を切って、 お皿に盛付けて 下さい。 (火傷に注意!)



- ●湯せんはグラグラ煮込まないで下さい
- ●トマトや葉物の野菜を添えると、 よりきれいに盛付ける事が出来ます





ごはんなどをつけて、 1膳の完成です

### 生活協同組合おおさかパルコープ

フリーダイヤル 0120-114-284 受付時間 月~金 9:00~20:00

生 9:00~17:00

携帯電話からは…0570-001-911(有料) PHS·IP電話からは…072-856-7652(有料)

# (たんぱく60宮調整食) 週間献立表

	4月26日(月	])	4月27日(	火)	4月	28日(水	()	4月	29日(オ	()	4月	30日(金	È)
	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品	名	アレルゲン	品名	<u> </u>	アレルゲン	品ź	<b>名</b>	アレルゲン
	★ごはん180g 大根と鶏肉の味噌煮 豚肉としめじの生姜バター風味 野菜のピーナッツ和え	卵乳麦	★ごはん180g 肉団子と白菜のとろみ 野菜たっぷりマーボ炒 キャベツサラダ ドレッシング(小袋)	め麦か	★ごはん18 肉豆腐煮 ゴロゴロ野芽 四色なます	60g 英の塩炒め	麦 卵麦 麦	★ごはん18 菜の花と牛 ひき肉と里芋 白菜と若布	0g 肉の煮物 の味噌煮		★ごはん18 えび団子とか レンコンとつ 青菜のおかかマ	0g vぶの煮物 vキの煮物	卵麦え 麦
	たんぱく質 12.4g 脂質 11.9g 炭水化物 15.5g ナトリウム 730mg カリウム 523mg リン 156mg 食塩相当量 1.9g	17.3g 12.6g 78.4g 731mg 595mg 233mg	ボかっ エネルギー 186kca たんぱく質 5.8g 脂質 6.9g 炭水化物 25.9g ナトリウム 604mg カリウム 523mg リン 101mg 食塩相当量 1.5g	10.7g 7.6g 88.8g 605mg 595mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量		14.6g 10.8g 81.2g 745mg 634mg 221mg 1.9g	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量		16. 2g 15. 4g 81. 9g 600mg 683mg 244mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量		ご飯セッ 471kca 12.6g 9.5g 82.0g 682mg 530mg 213mg 1.7g
	★ごはん180g 白身魚の竜田揚 ラタトゥイユソース ィンゲンとえのきの炒め物 ハムの和風サラダ	乳麦 卵乳麦	★ごはん180g 鶏肉のカレー風味焼 スナップえんどう きんぴられんこん 法蓮草のごまマョネー	麦 ズ 卵麦	★ごはん18 ブリの塩焼 人参グラッ 牛肉とひじる インゲンとッナの	: セ きの炒め煮 <sup>マスタード和え</sup>	乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん180 鶏肉の韓国 野菜のソー キャベツの白	風炒め ス煮込み Iドレ和え	卵麦	★ごはん18 鮭の青じそ 人参のきん 豚肉と厚揚 ゴボウのピリ	焼 ぴら げの煮物 J辛サラダ	卵乳麦
艮	たんぱく質 12.7g 脂質 16.3g 炭水化物 19.7g ナトリウム 709mg カリウム 558mg リン 221mg 食塩相当量 1.8g	17. 6g 17. 0g 82. 6g 710mg 630mg 298mg 1. 8g	ボルギー 314kcz たんぱく質 16.2g 脂質 19.7g 炭水化物 16.3g ナトリウム 635mg カリウム 472mg リン 107mg 食塩相当量 1.6g	11 604kcal 21 1g 20 4g 79 2g 636mg 544mg 1 184mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	19.4g 8.2g 593mg 462mg 127mg 1.5g	20.1g 20.1g 71.1g 594mg 534mg 204mg 1.5g	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量		17. 2g 17. 3g 84. 3g 634mg 620mg 204mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	おかず 299kcal 17. 7g 18. 9g 13. 1g 803mg 509mg 227mg 2. 0g	ご飯セッ 589kca 22.6g 19.6g 76.0g 804mg 581mg 304mg 2.0g
	◎みかん(缶)150g ★ごはん180g 牛肉とキャベツの炒め物 豆腐のあっさりカレー煮込み 菜の花としらすのおひたし	麦 乳麦	◎パイナップル(在 ★ごはん180g アジの磯辺焼 チンゲン菜とピーマンのソテ 豚肉とふきの炒め; レインボー春雨	麦 - 乳麦	◎黄桃(缶) ★ごはん18 メンチカツ ミックスソ 大根と鶏肉のマ たたきごぼ	0g <b>テー</b> ーガリン風味	乳麦 乳麦	<ul><li>◎みかん(会 ★ごはん180 カレイの甘酢野 竹輪のごま 法蓮草とハム</li></ul>	0g 菜あんかけ 炒め	麦	◎黄桃(缶) ★ごはん18 ポークジン 春雨と鶏肉 カリフラワーのピーナ	0g ジャー の炒め煮	麦麦落
及	ボかず エネルギー 318kcal たんぱく質 15.6g 脂質 19.5g 炭水化物 18.0g ナトリウム 876mg カリウム 484mg リン 178mg 食塩相当量 2.2g	20.5g 20.2g 80.9g 877mg 556mg 255mg	ボかっ エネルギー 285kca たんぱく質 16.8g 脂質 16.6g 炭水化物 15.7g ナトリウム 760mg カリウム 592mg リン 211mg 食塩相当量 1.9g	11 575kcal 21.7g 17.3g 78.6g 761mg 664mg 288mg	エネルギー たんぱく 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	19.6g 27.1g 804mg 532mg 197mg	20.3g 90.0g 805mg 604mg 274mg	エネルギー たんぱく質 脂水化物 カリウム リン 食塩相当量	おかず 273kcal 17.4g 12.8g 22.2g 750mg 486mg 229mg 1.9g	22.3g 13.5g 85.1g 751mg 558mg 306mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	531mg 202mg	21. 8g 17. 5g 92. 6g
合計	エネルギー 811kcal たんぱく質 40.7g 脂質 47.7g 炭水化物 53.2g ナトリウム 2315mg カリウム 1565mg リン 555mg	ご飯セット 1681kcal 55.4g 49.8g 241.9g 2318mg 1781mg 786mg	ボルギー 785kca たんぱく質 38.8g たんぱく質 38.2g 脱水化物 57.9g ナトリウム 1999m カリウム 1587m リン 419mg	二飯セット 1 1655kcal 53.5g 45.3g 246.6g 2002mg 1803mg 650mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	おかず 818kcal 39.3g 49.1g 53.6g 2141mg 1556mg 468mg	ご飯セット 1688kcal 54.0g 51.2g 242.3g 2144mg 1772mg 699mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	おかず 815kcal 41.0g 44.1g 62.6g 1982mg 1645mg 523mg	ご飯セット 1685kcal 55. 7g 46. 2g 251. 3g 1985mg 1861mg 754mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	おかず 818kcal 42.3g 44.5g 61.9g 2247mg 1498mg 565mg	ご飯セッ 1688kc; 57. 0g 46. 6g 250. 6 2250m; 1714m; 796mg
合品	食塩相当量5.9gエネルギー907kcalたんぱく質41.5g脂質47.9g炭水化物76.2gナトリウム2321mgカリウム1678mgリン567mg	1777kcal 56.2g 50.0g 264.9g 2324mg 1894mg	食塩相当量     5.0g       エネルギー     911kca       たんぱく質     39.4g       脂質     43.4g       炭水化物     88.4g       ナトリウム     2001m       カリウム     1701m       リン     425mg	1 1781kcal 5 54.1g 45.5g 277.1g 2004mg 1917mg	食塩相当量   エネルギー   たんぱく   脂質   炭水化物   ナトリウム   カリウム   リン	5. 4g 946kcal 40. 1g 49. 3g 84. 5g 2147mg 1676mg 482mg	1816kcal 54.8g 51.4g 273.2g 2150mg	食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脱水化物 ナトリウム カリウム リン	5. 0g 911kcal 41. 8g 44. 3g 85. 6g 1988mg 1758mg 535mg		食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	5. 6g 946kcal 43. 1g 44. 7g 92. 8g 2253mg 1618mg 579mg	5. 6g 1816kca 57. 8g 46. 8g 281. 5 2256m 1834m 810mg

※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、商品は使用日に限定して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。

# 変更は4月27日(火)までにご連絡下さい。 5月8日(土)お届け分より反映します。

# お食事の作り方



1食ずつ包装されて ますので、開封して 惣菜袋を取り出します



ココに表示 温め〇×は

X温め不可



### 温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



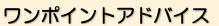
湯せんは鍋に水を張り、 惣菜の袋を入れて火に かけて下さい。 鍋肌から気泡がぽつぽつ 温めて下さい。 浮いてきたら火を止めて、 袋を取り出すまで 鍋に蓋をしておきます。 (約70~80℃)



電子レンジで温める 場合は、お皿に移し、 ラップをして、



封を切って、 お皿に盛付けて 下さい。 (火傷に注意!)



- ●湯せんはグラグラ煮込まないで下さい
- ●トマトや葉物の野菜を添えると、 よりきれいに盛付ける事が出来ます





ごはんなどをつけて、 1膳の完成です

## 生活協同組合おおさかパルコープ

フリーダイヤル 0120-114-284 受付時間 月~金 9:00~20:00 生 9:00~17:00

携帯電話からは…0570-001-911(有料) PHS・IP電話からは…072-856-7652(有料)