## 【やわらか健康食】 週間献立表

#### 生活協同組合おおさかパルコープ

	7月26日(月)		7月27日(火)		7月28日(水)		7月29日(木)			7日30日(全)		. \			
											/月29日(/				
	品名		アレルゲン			アレルゲン			アレルゲン			アレルゲン			アレルゲン
	★やわらかご			★やわらか			★やわらか			★やわらか			★やわらか:		
	焼豆腐の含			ミートインス			がんもどき			厚焼玉子		卵麦	和風ポトフ		乳麦
	白菜のスー		乳麦		クリーム煮		ふきと人参			白菜の煮			鶏ミンチと小	松菜の煮物	
	さつま芋とツナの	青じそサラダ	卵乳麦	バジルス/	<b>°</b>	乳麦	一夜漬(白	菜·昆布)	麦	ごぼうのご	ま酢和え	麦	フレンチマ	カロニ	卵乳麦
	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦
朝															
ראד															
	栄養価	おかずわいん	フルセット	<b>学</b> 養価	おかずわいん	フルセット	<b>学</b> 養価	おかずわいん	フルセット	<b>学</b> 養価	おかずわいん	フルセット	<b>学</b> 養価	おかずわいん	フルセット
合	エネルギー	1924001	393kcal							不食画エネルギー			エネルギー		472kcal
14															
		_					蛋白質			蛋白質			蛋白質		12.1g
		5.4g						4.6g			6.0g	7.0g		10.3g	11.2g
	炭水化物			炭水化物			炭水化物			炭水化物		73.5g	炭水化物		77.7g
	ナトリウム		1015mg	ナトリウム	400mg	862mg	ナトリウム			ナトリウム	646mg	1089mg	ナトリウム	599mg	1042mg
	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量		2.2g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	1.5g	2.7g
	★やわらかご	ごはん180g		★生姜ご	はん		★やわらか	ごはん180g		★やわらかる	ごはん180g		★やわらかる	ごはん180g	
	鯖の磯辺焼		麦	ささみ大葉			サワラのエス		乳麦	和風おろし	ハンバーグ	乳麦	赤魚の青	じそ焼	麦
	大根の酢漬			ミックスソー			とうふのかに			ブロッコリー		102	インゲンソ		乳麦
	ひじき煮	•			<i>、</i> のさっと煮		南瓜サラ			ひじきと大			麩と豚肉のき		
	菜の花と錦糸玉	子のおひたし			ーコンの和え物					ベーコンと自			キャベツのピ		
	★味噌汁	1 07050-720	麦	★味噌汁		麦	X :>K::B/1			★味噌汁		麦	★味噌汁		麦
些	▲ 小叶目/		×.	<b>★</b> ************************************		×				▲ 小門 /		Ø.	▲ 小雪/		久
	<b>兴羊</b> /示	1. ( 1%)	→ u . l~l	<b>兴羊/</b> T	1. 1. 18 1. 1	المامات المام	兴羊厅	1. / 10 1	⇒ u . lal	<b>兴羊/</b> 元	1. / 181 1	<b>→</b> 0	<b>兴羊/</b> 元	1. / 181 1	→ 0 1l
<b>A</b>	栄養価	おかずセット										フルセット			
	エネルギー		514kcal							エネルギー			エネルギー		475kcal
		_						14.6g		蛋白質				15.8g	21.5g
											8.3g	9.2g		11.2g	12.1g
	炭水化物			炭水化物			炭水化物			炭水化物			炭水化物	11.3g	67.6g
	ナトリウム	773mg	1215mg	ナトリウム	848mg	1898mg	ナトリウム	941mg	1383mg	ナトリウム	828mg	1271mg	ナトリウム	713mg	1201mg
	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.2g	4.8g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.8g	3.1g
	★やわらかご				ごはん180g		★やわらか			★やわらかる			★やわらかる		
	鶏のごまタレ		麦	白身魚み	りん焼		牛肉とキャへ	_		鶏もも竜田		卵麦	夏野菜力し	/一のルー	乳麦
	スナップえん			人参のきん			切干とイング			オクラのペイ		2. 2.	大根とツナ		
	大根と椎茸			大豆と人			なすの中華			野菜のバジル		到.	五目野菜の		
	キャベツサ			青菜のわ			★味噌汁			マリーネサ		卵麦	★味噌汁		麦
夕	★味噌汁	,	麦	★味噌汁		麦	A :/N:16/1		×	★味噌汁		麦	A .%		~
7	A 7N-11/1		久	A 17/1 1/1		久				人 小山川		久			
	栄養価	おかざわい	フルセット	<b>坐</b> 姜//	おかざせい	フルセット	<b>坐</b> 養/	おかずわいし	フルセット	<b>坐</b> 姜//	おかざわい	フルセット	<b>坐姜</b> 馮	おかざわい	フルセット
食	木食価エネルギー												木食畑エネルギー		
IX															
	蛋白質												蛋白質		
								19.3g			20.0g	20.9g		7.3g	9.0g
	炭水化物			炭水化物			炭水化物			炭水化物		85.1g	炭水化物		84.9g
			1189mg				ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム		1606mg
	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		4.1g
			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			フルセット
	エネルギー	595kcal	1407kcal	エネルギー	621kcal	1465kcal	エネルギー	671kcal	1481kcal	エネルギー	688kcal	1503kcal	エネルギー	625kcal	1435kcal
				蛋白質			蛋白質			蛋白質			蛋白質		48.6g
											34.3g			28.8g	32.3g
	炭水化物			炭水化物			炭水化物			炭水化物			炭水化物		230.2g
		_	3419mg				ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム		3849mg
	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		
	★はフルセッ						及塩化ヨ重	0.08	9.9g	及塩阳ヨ重	J.og	9.3g	及塩化ヨ重	U.Sg	9.9g
	★はノルセツ	トップーユー	- こり。あか	9 ピットーは	いっません	°									

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7月27日(火)までにご連絡下さい。 8月7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、 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。 (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)

## 【きざみ食】 週間献立表

#### 生活協同組合おおさかパルコープ

		<u> </u>			سال ت					W1- 3:1 O		• • •			
	7.5	月26日(月)	)	7	7月27日(火	)	_	7月28日(水	()		7月29日(2	木)	7	7月30日(金	<del>}</del> )
	品名		アレルゲン		名	アレルゲン			アレルゲン		名	アレルゲン		名	アレルゲン
			, , , , , ,			, , , , , ,			, , , , , ,			, , , , ,			, , , , , ,
	★全粥240			★全粥24			★全粥24			★全粥24			★全粥24		
	焼豆腐の含	め煮	麦	ミートインス			がんもどき	の含め煮	麦	厚焼玉子		卵麦	和風ポトス		乳麦
	白菜のスー	プ煮	乳麦	菜の花の	クリーム煮	乳麦	ふきと人参	の甘露煮	麦	白菜の煮	びたし	麦	鶏ミンチと小	松菜の煮物	乳麦
	さつま芋とツナの							菜·昆布)				麦	フレンチマ		卵乳麦
		何してサフス													
	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁	•	麦
朝															
17.5															
	兴美压	L. /12	ار ربط ۱۱ 🗖	兴美压	Ls /18	ان ط ال	兴美压	Ls /18	ان طال	兴美压	L. /12	ارد ط ۱۱ 🖚	兴美压	Ls 118 1 1	ان طال
_	栄養価	おかすセット	ノルセット	木食៕	おかすセット	ノルセット	木食៕	おかすセット	ノルセット	木食៕	おかずセット	フルセット			
艮	エネルギー	123kcal												205kcal	364kcal
	蛋白質	4.4g	8.1g	蛋白質	5.3g	9.0g	蛋白質	5.4g	9.1g	蛋白質	5.3g	9.0g	蛋白質	6.5g	10.2g
	脂質	5.4g					脂質	4.6g	5.3g	脂質	6.0g	6.7g	脂質	10.3g	11.0g
	炭水化物			炭水化物			炭水化物		44.0g	炭水化物		50.0g	炭水化物		54.2g
	ナトリウム			ナトリウム								1086mg	ナトリウム		1039mg
	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量		2.1g	食塩相当量		3.1g	食塩相当量		2.8g	食塩相当量		2.6g
	★全粥240	g		★全粥24	l0g		<b>★</b> 全粥24	40g		★全粥24	-Og		★全粥24	10g	
	鯖の磯辺焼		麦	ささみ大葉		麦	サワラのエ	スカベッシュ	乳麦	和風おろし.	ハンバーグ	乳麦	赤魚の青	じそ焼	麦
	大根の酢漬			ミックスソー				玉あんかけ		ブロッコリー		.0.~	インゲンソ		乳麦
				麩とえのき			南瓜サラ			ひじきと大		<b>±</b>			
	ひじき煮													チャンプルー	
	菜の花と錦糸玉	子のおひたし		キャベツとベー			★味噌汁		麦			卵乳麦		ーナッツ和え	
<b>不</b>	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦				★味噌汁		麦	★味噌汁		麦
	兴美压	L. /12	ار رجات ۱۱	兴美压	Ls 112 1 1	ان ط ال	兴美压	Ls 118 1 1	ان طال	兴美压	Ls /18	フルセット	兴美压	Ls 118 1 1	ان طال
<b>&amp;</b>	栄養価	おかりセット	ノルゼット	木食៕	おかりセット	ノルゼット	木食៕	おかりセット	ノルゼット	木食៕	おかりセット	フルセット			
艮	エネルギー		40/kcal	エネルギー	2/9kcal									210kcal	
	蛋白質	13.6g	17.3g	蛋白質	14.6g	18.3g	蛋白質	14.6g	18.3g	蛋白質	12.3g	16.0g	蛋白質	15.8g	19.5g
	脂 質	15.4g	16.1g	脂質	13.6g	14.3g	脂質	13.8g	14.5g	脂質	8.3g	9.0g	脂質	11.2g	11.9g
	炭水化物			炭水化物			炭水化物		54.1g	炭水化物		50.9g	炭水化物		44.3g
										ナトリウム					
				ナトリウム								1268mg	ナトリウム		
	食塩相当量		3.1g	食塩相当量			食塩相当量		3.5g	食塩相当量		3.2g	食塩相当量		2.9g
	★全粥240			★全粥24			★全粥24			★全粥24			★全粥24		
	鶏のごまタレ	∕煮	麦	白身魚み	りん焼		牛肉とキャイ	ベツの炒め物	麦	鶏もも竜E	日揚げ	卵麦	夏野菜九	ノーのルー	乳麦
	スナップえん	しどう		人参のきん	んぴら	麦	切干とイン	ゲンの煮物	麦	オクラのペイ	ペロンチーノ		大根とツナ	-の炒め物	麦
	大根と椎茸		麦	大豆と人				風南蛮漬け		野菜のバジル				の甘酢和え	
	キャベツサラ			青菜のわ		卵乳麦			麦	マリーネサ		卵麦	★味噌汁		麦
							<b>本小田</b> 川		久				★ 小 一 / 1		久
夕	★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	フルセット
食	エネルギー	224kcal	383kcal	エネルギー	211kcal	370kcal	エネルギー	295kcal	454kcal	エネルギー	345kcal	504kgal	エネルギー	210kcal	369kcal
_	<b>平</b> 白母	10.8g	14.5g	蛋白質	18.6g	22.3g	蛋白質	9.8g	13.5g	蛋白質	13.4g	17.1g	蛋白質	8.4g	12.1g
	脂質	14.5g		脂質			脂質	19.3g	20.0g	脂質	20.0g	20.7g	脂質	7.3g	8.0g
	炭水化物			炭水化物			炭水化物			炭水化物		61.8g	炭水化物		61.3g
	ナトリウム	745mg	1185mg	ナトリウム	604mg	1044mg	ナトリウム	852mg	1292mg	ナトリウム	838mg	1278mg	ナトリウム	1162mg	1602mg
	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.5g	2.7g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	3.0g	4.1g
												フルセット			
	エネルギー														
				蛋白質						蛋白質		42.1g	蛋白質		41.8g
				脂質			脂質			脂質	34.3g	36.4g	脂質		30.9g
	炭水化物			炭水化物		147.6g				炭水化物		162.7g	炭水化物		159.8g
	ナトリウム	2065mg	3385mg	ナトリウム	1852mg	3172mg	ナトリウム	2565mg	3885mg	ナトリウム	2312mg	3632mg	ナトリウム	2474mg	3794mg
	食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量		9.3g	食塩相当量		9.6g
	★はフリセッ			ゼルットには		0.16	△	0.05	0.05	人	0.05	0.05	△	0.08	0.05

★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7月27日(火)までにご連絡下さい。 8月7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、 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。 (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 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)

## 【ムース食】 週間献立

#### 生活協同組合おおさかパルコープ

	_														
		月26日(月)			7月27日(火	()		7月28日(水					7		
	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
١,	★全粥240g			★全粥24			★全粥24			★全粥24			★全粥240		
	えんどう豆とべ		卵乳麦	肉団子の		卵乳麦	豚肉と大根			牛肉と根菜		乳麦	きのこの玉		卵乳麦
	若芽とパイン			一夜漬		乳麦	若芽のゴマ			昆布の佃る		麦	法蓮草とハ.		
	★味噌汁	0 ) H   0 )   D	麦	★味噌汁		麦	★味噌汁	HITHYC		★味噌汁		麦	★味噌汁	_,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	麦
ď	人 小百八		×.	入が作り		久	八小山八		×	▲ 小叶日/1		久	A WITH /		×.
]															
١,	\\ <del>\                                 </del>			W <del>**</del> / <del></del>			W <del>**</del> / <del></del>			W <del>*</del> / <del>-</del> / <del>-</del> -			W <del>**</del> / <del>**</del>		
	栄養価														
		86kcal					エネルギー			エネルギー		318kcal	エネルギー		272kcal
	蛋白質	2.6g	6.4g	蛋白質	2.6g		蛋白質	2.9g		蛋白質		7.8g		4.7g	8.5g
	指質	3.1g	3.8g	脂質	4.8g		脂質	4.2g		脂質		7.6g	脂質	4.1g	4.8g
j	炭水化物	12.4g	50.8g	炭水化物		51.8g	炭水化物			炭水化物		55.9g	炭水化物		49.5g
-	ナトリウム	550mg	1073mg	ナトリウム	581mg	1104mg	ナトリウム	454mg	977mg	ナトリウム	609mg	1132mg	ナトリウム	625mg	1148mg
1	食塩相当量		2.7g	食塩相当量		2.8g	食塩相当量	1.2g	2.5g	食塩相当量	1.5g	2.9g	食塩相当量	1.6g	2.9g
	★全粥240g			★全粥24			★全粥24			★全粥24		Ŭ	★全粥240		
	スパイシーチ		乳麦	白身の味		乳麦	鶏の幽庵焼		乳麦	鮭の西京焼		乳麦	豚肉の生姜		乳麦
	大根と椎茸の		麦	大根の千七		乳麦	昆布煮豆				花の煮物		切干大根とべ		
	マリーネサラ						ハムとブロッコ	リーのマリーネ				乳麦か	若芽の酢吸		
	、/ ホック ★味噌汁	,	麦	★味噌汁		麦	★味噌汁	, WI T	麦	★味噌汁		麦	★味噌汁	14.1H7L	麦
1	지 가다기		×	<b>▼ 小</b> *日/1		×	八十二八十二八十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二		×	本 小門		~	A 7/1"E/I		×
-															
	光美压	١ ١ ١٠ ١٠ ١٠	70 5.1	<b>光美压</b>	ا ۱ ۱ ۱ ۱ ۱ ۱ ۱ ۱ ۱ ۱ ۱ ۱ ۱ ۱ ۱ ۱ ۱ ۱ ۱	ال حال ال	<b>兴美</b> /王	457.42	70 50	兴美/正	drs 1 . → 1 . 1	70.6.0	光美压	٠ ١ ١٠ ١٠ ١	711 6.1
	栄養価	おかずセット	フルセット		おかずセット				フルセット			フルセット		おかずセット	
					169kcal							378kcal	エネルギー		335kcal
	蛋白質	5.6g	9.4g	蛋白質			蛋白質			蛋白質		11.5g	蛋白質	6.1g	9.9g
	指質	12.6g		脂質			脂質	9.8g		脂質		10.6g	脂質	7.0g	7.7g
		19.0g	57.4g	炭水化物			炭水化物			炭水化物		58.8g	炭水化物		57.6g
	ナトリウム		1339mg	ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム		1410mg	ナトリウム		1249mg
1	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.4g	3.7g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.3g	3.6g	食塩相当量	1.8g	3.2g
	★全粥240g			★全粥24			★全粥24			★全粥240			★全粥240		
	鮭のおろし煮		麦	とんかつ	_	卵乳麦	白身魚しん			鶏肉のデミ		乳麦	赤魚の味		乳麦
	金時豆の煮物				ーコンの煮物		がんも煮		麦	白菜と麩の		卵乳麦	赤玉南瓜の		麦
	野菜の三杯		麦	サラダスハ			菜の花の	と子和え		大豆大根		卵乳麦	ブロッコリー		乳麦
	★味噌汁	-1	麦	★味噌汁		麦	★味噌汁	J JH/L	麦	★味噌汁		麦	★味噌汁	~> /m  W	麦
	▲ 小門 川		久	▲小山		父	▲ 小山		又	▲ 小田川		×	スプロバ		久
7															
	<b>兴 辛 /</b> 元	by to all the	- 0 1. 1	<b>₩ ±</b> / <b>T</b>	h. /!\\		<b>业≠/</b> 元	h. /!» .		<b>₩</b> ≠ /〒	h. //	- 1 - 1 - 1	<b>业</b> + /	h. / _!» .	- 0 1. I
	栄養価		フルセット		おかずセット				フルセット			フルセット			フルセット
-	エネルギー												エネルギー		
	蛋白質	9.1g										10.7g	蛋白質		
		8.4g	9.1g	脂 質	20.3g	21.0g	脂質	12.1g	_	脂質	_	11.5g	脂質	7.0g	7.7g
F	指質					E 0 4	炭水化物	18.3g	56.7g	炭水化物	15.3g	53.7g	炭水化物	23.1g	61.5g
F	指質	24.9g	63.3g	炭水化物		58.1g				12 T T T T T T T T T T T T T T T T T T T					1001
F.	指質	24.9g		炭水化物 ナトリウム	_		ナトリウム		_	ナトリウム	698mg	1221mg	ナトリウム	758mg	1281mg
ј.	脂 質 炭水化物	24.9g 638mg			807mg			860mg	1383mg				ナトリウム 食塩相当量		3.3g
ј. -	指 質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	24.9g 638mg 1.6g	1161mg 3.0g	ナトリウム 食塩相当量	807mg 2.1g	1330mg 3.4g	ナトリウム 食塩相当量	860mg 2.2g	1383mg 3.5g	ナトリウム 食塩相当量	1.8g	1221mg	食塩相当量		3.3g
	指 質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 栄養価	24.9g 638mg 1.6g おかずセット	1161mg 3.0g フルセット	ナトリウム 食塩相当量 栄養価	807mg 2.1g おかずセット	1330mg 3.4g フルセット	ナトリウム 食塩相当量 栄養価	860mg 2.2g おかずセット	1383mg 3.5g フルセット	ナトリウム 食塩相当量 栄養価	1.8g おかずセット	1221mg 3.1g フルセット	食塩相当量	1.9g おかずセット	3.3g フルセット
Д ј. 1	指 質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 栄養価 エネルギー	24.9g 638mg 1.6g おかずセット 510kcal	1161mg 3.0g フルセット 1032kcal	ナトリウム 食塩相当量 栄養価 エネルギー	807mg 2.1g おかずセット 558kcal	1330mg 3.4g フルセット 1080kcal	<b>ナトリウム</b> 食塩相当量 栄養価 エネルギー	860mg 2.2g おかずセット 512kcal	1383mg 3.5g フルセット 1034kcal	ナトリウム 食塩相当量 栄養価 エネルギー	1.8g おかずセット 533kcal	1221mg 3.1g フルセット 1055kcal	<b>食塩相当量</b> 栄養価 エネルギー	1.9g おかずセット 455kcal	3.3g フルセット 977kcal
月 方 1 5 二 3	指 質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 栄養価 エネルギー 蛋白質	24.9g 638mg 1.6g おかずセット 510kcal 17.3g	1161mg 3.0g フルセット 1032kcal 28.7g	ナトリウム 食塩相当量 栄養価 エネルギー 蛋白質	807mg 2.1g おかずセット 558kcal 16.1g	1330mg 3.4g フルセット 1080kcal 27.5g	ナトリウム食塩相当量栄養価エネルギー蛋白質	860mg 2.2g おかずセット 512kcal 18.4g	1383mg 3.5g フルセット 1034kcal 29.8g	ナトリウム食塩相当量栄養価エネルギー蛋白質	1.8g おかずセット 533kcal 18.6g	1221mg 3.1g フルセット 1055kcal 30.0g	食塩相当量 栄養価 エネルギー 蛋白質	1.9g おかずセット 455kcal 20.9g	3.3g フルセット 977kcal 32.3g
F 1 1 2 1 1 1	指 質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 栄養価 エネルギー 蛋白質 指 質	24.9g 638mg 1.6g おかずセット 510kcal 17.3g 24.1g	1161mg 3.0g フルセット 1032kcal 28.7g 26.2g	ナトリウム 食塩相当量 栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質	807mg 2.1g おかずセット 558kcal 16.1g 32.2g	1330mg 3.4g フルセット 1080kcal 27.5g 34.3g	ナトリウム 食塩相当量 栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質	860mg 2.2g おかずセット 512kcal 18.4g 26.1g	1383mg 3.5g フルセット 1034kcal 29.8g 28.2g	ナトリウム 食塩相当量 栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質	1.8g おかずセット 533kcal 18.6g 27.6g	1221mg 3.1g フルセット 1055kcal 30.0g 29.7g	食塩相当量栄養価エネルギー蛋白質脂質	1.9g おかずセット 455kcal 20.9g 18.1g	3.3g フルセット 977kcal 32.3g 20.2g
5 3 5 1	指 質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物	24.9g 638mg 1.6g おかずセット 510kcal 17.3g 24.1g 56.3g	1161mg 3.0g フルセット 1032kcal 28.7g 26.2g 171.5g	ナトリウム 食塩相当量 栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物	807mg 2.1g おかずセット 558kcal 16.1g 32.2g 50.5g	1330mg 3.4g フルセット 1080kcal 27.5g 34.3g 165.7g	ナトリウム 食塩相当量 栄養価 エネルギー 蛋白質 脂次水化物	2.2g おかずセット 512kcal 18.4g 26.1g 49.4g	1383mg 3.5g フルセット 1034kcal 29.8g 28.2g 164.6g	ナトリウム 食塩相当量 栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物	1.8g おかずセット 533kcal 18.6g 27.6g 53.2g	1221mg 3.1g フルセット 1055kcal 30.0g 29.7g 168.4g	食塩相当量 栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物	1.9g おかずセット 455kcal 20.9g 18.1g 53.4g	3.3g フルセット 977kcal 32.3g 20.2g 168.6g
5 - - - - - - - - - - - - - - - - - - -	指 質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物	24.9g 638mg 1.6g おかずセット 510kcal 17.3g 24.1g 56.3g 2004mg	1161mg 3.0g フルセット 1032kcal 28.7g 26.2g 171.5g	ナトリウム 食塩相当量 栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物	807mg 2.1g おかずセット 558kcal 16.1g 32.2g 50.5g 2316mg	1330mg 3.4g フルセット 1080kcal 27.5g 34.3g 165.7g	ナトリウム 食塩相当量 栄養価 エネルギー 蛋白質 脂次水化物	860mg 2.2g おかずセット 512kcal 18.4g 26.1g 49.4g 2121mg	1383mg 3.5g フルセット 1034kcal 29.8g 28.2g 164.6g 3690mg	ナトリウム 食塩相当量 栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質	1.8g おかずセット 533kcal 18.6g 27.6g 53.2g 2194mg	1221mg 3.1g フルセット 1055kcal 30.0g 29.7g	食塩相当量栄養価エネルギー蛋白質脂質	1.9g おかずセット 455kcal 20.9g 18.1g 53.4g 2109mg	3.3g フルセット 977kcal 32.3g 20.2g 168.6g

ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(嚥下用難者用食品)ではありません。 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。 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。

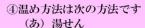
## お食事の作り方

①ムースは冷蔵状態です。 ②お受け取り後は冷蔵庫で保管ください



③ラベルに書いてある「○温め可」と「×温め不可」を確認

#### ○温め可



(い) 電子レンジ

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



次にフタをして15分程 温めます。追加で火はかけ 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)

8 変 月更 7 は ,日(土)お届け分と67月27日(火)ナ りで 反に ま絡す下

# (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

					運逐							1 02 02 C 1		•
	7月26日(月	])	7月2	27日(火	<b>(</b> )	7月	28日(オ	<)	7月	29日(オ	7)	7月	30日(金	<u> </u>
	品名	アレルゲン	品名	<u></u>	アレルゲン	品ź	名	アレルゲン	品ź	ጀ	アレルゲン	品ź	名	アレルゲン
	★ごはん120g		★ごはん120	<del>-</del> )g		★ごはん12	0g		★ごはん12	<u>—</u> 0g		★ごはん12		
	チーズオムレツ	卵乳麦	豚肉と野菜の		麦	肉団子と白		卵乳麦	豚肉と卵白の		卵乳麦	鶏大豆	J	麦
	豚挽き肉と切干大根の煮物		ブロッコリーとエビ			大豆と椎茸		麦	竹輪のごま		麦	若竹煮		麦 麦
	インゲンのごま和え		竹輪と菜の花			法蓮草と切干			菜の花ときのこの		~	大根の酢漬	(+	~
	127200000	~		/// IN		AAC 31	.,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	~				) (IXV) III /X	,	
朝	おかず	ご飯セット	t r	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
食	エネルギー 191kcal			161kcal		エネルギー	187kcal		エネルギー	202kca1		エネルギー	215kcal	408kcal
	たんぱく質 8.7g			11. 5g		たんぱく質			たんぱく質		14. 6g	たんぱく質		18. 7g
	<u>脂質 11.6g</u>		脂質	5. 2g		脂質	6. 8g	7. 3g	脂質	7. 8g	8. 3g	脂質	9. 0g	9. 5g
	炭水化物 12.8g	54. 7g	炭水化物	18. 2g		<u></u> 炭水化物	20. 3g	62. 2g	炭水化物	22. 5g	64. 4g	炭水化物	19. 7g	61. 6g
	ナトリウム 562mg	563mg	ナトリウム	603mg		ナトリウム	745mg		ナトリウム		713mg	ナトリウム		632mg
	タ (			1. 5g		食塩相当量			食塩相当量		1. 8g	食塩相当量		1. 6g
	★ごはん120g	т. тв	★ごはん120		1.05	★ごはん12		1. 05	★ごはん12		1.08	★ごはん12		1.05
	あぶらかれい生姜煮	去	炊き合せ	<b>'</b> 6	麦	ブリの西京			鶏肉のおろし	vs ポン酢焼き	去	鮭の青じそ		麦
	スナップえんどう	2	旨みチンゲン	ン並		人参グラッ		乳麦	豚肉とじゃが			人参グラッ		乳麦
	麩の野菜あんかけ	麦	カボチャとハム			大根と蕗の		麦	ブロッコリー		~	ぜんまいとミ	ンチの者物	
	大根のマヨネーズ和え				21° TUX	キャベツと蒸し			ドレッシンク		麦	キャベツとベー		
	NIKON THE NIENCE	212705						~		(1 20)	~			31-705
昼														
食	おかず	ご飯セット	i r	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 189kcal			268kcal		エネルギー	220kcal		エネルギー			エネルギー	199kcal	392kcal
	たんぱく質 16.2g	19. 5g	たんぱく質	12. 3g		たんぱく質	16. 0g	19. 3g	たんぱく質		16. 7g	たんぱく質		20. 4g
	脂質 7.2g	7. 7g	脂質	15. 5g		脂質	10. 0g	10. 5g	脂質	13. 9g	14. 4g	脂質	9. 7g	10. 2g
	炭水化物 14.7g	56. 6g	炭水化物	18. 8g	60. 7g	炭水化物	14. 7g	56. 6g	炭水化物	16. 5g	58. 4g	炭水化物	11. 2g	53.1g
	ナトリウム 698mg		ナトリウム	781mg		ナトリウム	658mg		ナトリウム		629mg	ナトリウム		832mg
	食塩相当量 1.8g	1.8g	食塩相当量	2. 0g	2. 0g	食塩相当量		1.7g	食塩相当量		1.6g	食塩相当量		2. 1g
問食	◎牛乳180g		◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g		
間食	⊚りんご150g		◎オレンジ2			◎キウイフ	ルーツ150	)g	<b>⊚りんご15</b>	0g		◎グレープ	フルーツ2	200g
間食	⊚りんご150g ★ごはん120g	l	◎オレンジ2 ★ごはん120	)g		◎キウイフ ★ごはん12	ルーツ150 0g		⊚りんご15 ★ごはん12	0g 0g		◎グレープ ★ごはん12	フルーツ2 0g	
間食	⊚りんご150g ★ごはん120g ホイコーロー	麦落	◎オレンジ2 ★ごはん120 カジキのアラ	)g ラ煮	麦	◎キウイフ ★ごはん12 ささみ大葉	ルーツ150 0g フライ	麦		0g 0g カベッシュ		◎グレープ ★ごはん12 豚ロースの玉	フルーツ2 0g ねぎソース	麦
間食	<ul><li>◎りんご150g</li><li>★ごはん120g</li><li>ホイコーロー</li><li>油揚げと菜の花の煮物</li></ul>	麦	◎オレンジ2 ★ごはん120 カジキのアラ 厚揚げのそば	)g ラ煮 ぼろ煮		◎キウイフ ★ごはん12 ささみ大葉 チンゲン菜	ルーツ150 0g フライ ソテー	麦 乳麦	◎りんご15 ★ごはん12 サワラのエス 鶏と蓮根の	0g 0g カベッシュ ピリ辛煮	麦	<ul><li>◎グレープ</li><li>★ごはん12</li><li>豚ロースの玉</li><li>里芋のかに履</li></ul>	フル <u>ーツ2</u> 0g ねぎソース ほあんかけ	麦 卵麦
間食	⊚りんご150g ★ごはん120g ホイコーロー	麦	◎オレンジ2 ★ごはん120 カジキのアラ	)g ラ煮 ぼろ煮	麦	◎キウイフ ★ごはん12 ささみ大葉 チンゲン菜 カリフラワー	ルーツ150 0g フライ ソテー -の塩炒め	麦 乳麦 乳麦		0g 0g カベッシュ ピリ辛煮	麦	◎グレープ ★ごはん12 豚ロースの玉	フル <u>ーツ2</u> 0g ねぎソース ほあんかけ	麦 卵麦
間食	<ul><li>◎りんご150g</li><li>★ごはん120g</li><li>ホイコーロー</li><li>油揚げと菜の花の煮物</li></ul>	麦	◎オレンジ2 ★ごはん120 カジキのアラ 厚揚げのそば	)g ラ煮 ぼろ煮	麦	◎キウイフ ★ごはん12 ささみ大葉 チンゲン菜	ルーツ150 0g フライ ソテー -の塩炒め	麦 乳麦	◎りんご15 ★ごはん12 サワラのエス 鶏と蓮根の	0g 0g カベッシュ ピリ辛煮	麦	<ul><li>◎グレープ</li><li>★ごはん12</li><li>豚ロースの玉</li><li>里芋のかに履</li></ul>	フル <u>ーツ2</u> 0g ねぎソース ほあんかけ	麦 卵麦
間食	<ul><li>◎りんご150g</li><li>★ごはん120g</li><li>ホイコーロー</li><li>油揚げと菜の花の煮物</li></ul>	麦	◎オレンジ2 ★ごはん120 カジキのアラ 厚揚げのそば	)g ラ煮 ぼろ煮	麦	◎キウイフ ★ごはん12 ささみ大葉 チンゲン菜 カリフラワー	ルーツ150 0g フライ ソテー -の塩炒め	麦 乳麦 乳麦	◎りんご15 ★ごはん12 サワラのエス 鶏と蓮根の	0g 0g カベッシュ ピリ辛煮	麦	<ul><li>◎グレープ</li><li>★ごはん12</li><li>豚ロースの玉</li><li>里芋のかに履</li></ul>	フル <u>ーツ2</u> 0g ねぎソース ほあんかけ	麦 卵麦
	<ul><li>◎りんご150g</li><li>★ごはん120g</li><li>ホイコーロー</li><li>油揚げと菜の花の煮物</li></ul>	麦	◎オレンジ2 ★ごはん120 カジキのアラ 厚揚げのそば	)g ラ煮 ぼろ煮	麦	◎キウイフ ★ごはん12 ささみ大葉 チンゲン菜 カリフラワー	ルーツ150 0g フライ ソテー -の塩炒め	麦 乳麦 乳麦	◎りんご15 ★ごはん12 サワラのエス 鶏と蓮根の	0g 0g カベッシュ ピリ辛煮	麦	<ul><li>◎グレープ</li><li>★ごはん12</li><li>豚ロースの玉</li><li>里芋のかに履</li></ul>	フル <u>ーツ2</u> 0g ねぎソース ほあんかけ	麦 卵麦
間とのおります。	◎りんご150g ★ごはん120g ホイコーロー 油揚げと菜の花の煮物 カリフラワーの甘酢漬け	麦	◎オレンジ2 ★ごはん120 カジキのアラ 厚揚げのそほ 白菜のごま®	)g ラ煮 ぼろ煮 味噌和え	麦乳麦	◎キウイフ ★ごはん12 ささみ大葉 チンゲン菜 カリフラワー	ルーツ150 0g フライ ソテー -の塩炒め り	麦 乳麦 乳麦 麦	◎りんご15 ★ごはん12 サワラのエス 鶏と蓮根の	0g 0g カベッシュ ピリ辛煮 のおひたし	麦麦	<ul><li>◎グレープ</li><li>★ごはん12</li><li>豚ロースの玉</li><li>里芋のかに履</li></ul>	フルーツ2 0g ねぎソース 乱あんかけ 子のおひたし	麦 卵麦 卵麦
Ð	◎りんご150g ★ごはん120g ホイコーロー 油揚げと菜の花の煮物 カリフラワーの甘酢漬け おかず	麦ご飯セット	◎オレンジ2 ★ごはん120 カジキのアラ 厚揚げのそほ 白菜のごま®	)g ラ煮 まる煮 未噌和え おかず	麦乳麦	◎キウイフ ★ごはん12 ★される **される **される **される **される **では、 *では、	ルーツ150 0g フライ ソテー -の塩炒め り	麦 乳 乳 麦 ご飯セット	◎りんご15 ★ごはん12 サワラのエス 鶏と蓮根の 若芽としらす	0g 0g カベッシュ ピリ辛煮 のおひたし おかず	麦麦	<ul><li>◎グレープ</li><li>★ごはん12</li><li>豚ロースの玉里芋のかに履業の花と錦糸玉</li></ul>	フルーツ2 0g ねぎソース 乱あんかけ 子のおひたし おかず	麦 卵麦 卵麦 ご飯セット
Ð	<ul><li>◎りんご150g</li><li>★ごはん120g</li><li>ホイコーロー</li><li>油揚げと菜の花の煮物</li><li>カリフラワーの甘酢漬け</li><li>おかず</li><li>エネルギー 241kcal</li></ul>	麦 ご飯セット 434kcal	◎オレンジ2 ★ごはん120 カジキのアラ 厚揚げのそほ 白菜のごま®	g ラ煮 まろ煮 未噌和え おかず 217kcal	麦 乳麦 ご飯セット 410kcal	◎キウイフ ★ごはん12 ささみ大葉 チンゲンラワー 人参しりし エネルギー	ルーツ150 0g フライ ソテー -の塩炒め り おかず 238kcal	麦 乳麦 乳麦 麦 ご飯セット 431kcal	◎りんご15 ★ごはん12 サワラのエス 鶏と蓮根の 若芽としらす	0g 0g カベッシュ ピリ辛煮 のおひたし おかず 224kcal	麦 麦 ご飯セット 417kcal	◎グレープ ★ごはん12 豚ロースの玉 里芋のかに屋 菜の花と錦糸玉	フルーツ2 0g ねぎソース 見あんかけ 子のおひたし おかず 218kcal	麦 卵麦 卵麦 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1
Ð	<ul> <li>◎りんご150g</li> <li>★ごはん120g</li> <li>ホイコーロー</li> <li>油揚げと菜の花の煮物</li> <li>カリフラワーの甘酢漬け</li> <li>おかず</li> <li>エネルギー 241kcal</li> <li>たんぱく質 16.1g</li> </ul>	麦 ご飯セット 434kcal 19.4g	◎オレンジ2 ★ごはん120 カジキのアラ 厚揚げのそほ 白菜のごま® エネルギー たんぱく質	g ラ煮 ぎろ煮 未噌和え <u>おかず 217kcal</u> 16.3g	麦 乳麦 ご飯セット 410kcal 19.6g	◎キウイフ ★ごはん12 ささかゲンフラリ 人参しりり エネルギー たんぱく	ルーツ150 0g フライ ソテー -の塩炒め り おかず 238kcal	麦 乳 表 麦 ご飯セット 431kcal 16.8g	◎りんご15 ★ごはん12 サワラのエス 鶏と蓮根の 若芽としらす エネルギー たんぱく質	0g 0g カベッシュ ピリ辛煮 のおひたし おかず 224kcal 16.5g	麦 麦 ご飯セット 417kcal 19.8g	◎グレープ ★ごはん12 豚ロースの玉 里芋のかに履業の花と錦糸玉 エネルギー たんぱく質	フルーツ2 0g ねぎソース 虱あんかけ 子のおひたし 218kcal 13.4g	麦 卵麦 卵麦 <u>ご飯セット</u> 411kcal 16.7g
Ð	<ul> <li>◎りんご150g</li> <li>★ごはん120g</li> <li>ホイコーロー</li> <li>油揚げと菜の花の煮物</li> <li>カリフラワーの甘酢漬け</li> <li>エネルギー 241kcal</li> <li>たんぱく質 16.1g</li> <li>脂質 10.6g</li> </ul>	麦 ご飯セット 434kcal 19.4g 11.1g	<ul><li>◎オレンジ2</li><li>★ごはん120カジキのアラ 厚揚げのそほ 白菜のごまで</li><li>エネルギー たんぱく質 脂質</li></ul>	)g ラ煮 ぎろ煮 未噌和え よかず 217kcal 16.3g 7.0g	麦 乳麦 ご飯セット 410kcal 19.6g 7.5g	◎キウイフ ★ごね12 ささがシラワー 大きながったりりし 本ではく かりでする。 本ではく かりでする。 本ではく できる。 できる。 できる。 できる。 できる。 できる。 できる。 できる。	ルーツ150 0g フライ ソテー -の塩炒め り おかず 238kcal 13.5g 10.7g	麦 乳麦 乳麦 麦 ご飯セット 431kcal 16.8g 11.2g	<ul><li>◎ りんご15</li><li>★ごはん12</li><li>サワラのエス</li><li>鶏としらす</li><li>エネルギー</li><li>たんぱく</li><li>脂質</li></ul>	0g 0g カベッシュ ピリ辛煮 のおひたし 324kcal 16.5g 10.5g	麦 麦 ご飯セット 417kcal 19.8g 11.0g	◎グレープ ★ごはん12 豚ロースの玉里芋のかに属業の花と錦糸玉	フルーツ2 0g ねぎソース 見あんかけ 子のおひたし 218kcal 13.4g 10.4g	麦 卵麦 卵麦 <u>ご飯セット</u> 411kcal 16.7g 10.9g
Ð	<ul> <li>◎りんご150g</li> <li>★ごはん120g</li> <li>ホイコーロー</li> <li>油揚げと菜の花の煮物</li> <li>カリフラワーの甘酢漬け</li> <li>エネルギー 241kcal</li> <li>たんぱく質 16.1g</li> <li>脂質 10.6g</li> <li>炭水化物 21.3g</li> </ul>	麦 ご飯セット 434kcal 19.4g 11.1g 63.2g	<ul><li>◎オレンジ2</li><li>★ごはん120カジキのアラ 厚揚げのそほ 白菜のごまで</li><li>エネルポイ たんぱく 脂炭水化物</li></ul>	)g ラ煮 ボる煮 まで まかず 217kcal 16.3g 7.0g 22.4g	麦 乳麦 ご飯セット 410kcal 19.6g 7.5g 64.3g	<ul><li>◎キウイフ</li><li>★ごみ12</li><li>ささンフラリー</li><li>エネルばく</li><li>エたん質</li><li>化物</li></ul>	ルーツ150 0g フライ ソテー -の塩炒め り おかず 238kcal 13.5g 10.7g 23.0g	麦 乳麦 乳麦 <u>ご飯セット</u> 431kcal 16.8g 11.2g 64.9g	<ul><li>◎ りんご15</li><li>★ごはん12</li><li>サワラのエス</li><li>鶏としらす</li><li>エネルギー</li><li>たんぱく質</li><li>炭水化物</li></ul>	0g 0g カベッシュ ピリ辛煮 のおひたし <u>おかず</u> 224kcal 16.5g 10.5g 14.3g	麦 麦 ご飯セット 417kcal 19.8g 11.0g 56.2g	◎グレープ ★ごはん12 豚ロースの玉里芋のかに属業の花と錦糸玉 たんぱく質脂質 炭水化物	フルーツ2 0g ねぎソース ほあんかけ 子のおひたし 218kcal 13.4g 10.4g	麦 卵麦 卵麦 <u>ご飯セット</u> 411kcal 16.7g 10.9g 58.5g
Ð	◎りんご150g ★ごはん120g ホイコーロー 油揚げと菜の花の煮物 カリフラワーの甘酢漬け エネルギー 241kcal たんぱく質 16.1g 脂質 10.6g 炭水化物 21.3g ナトリウム 822mg	麦 ご飯セット 434kcal 19.4g 11.1g 63.2g 823mg	<ul><li>◎オレンジ2</li><li>★ごはん120カジキのアラ湯げのでまゆ</li><li>上本ルポイーとなり</li><li>上本ルポイ質</li><li>一次水化物・ナトリウム</li></ul>	の ラ煮 まろ煮 末噌和え おかず 217kcal 16.3g 7.0g 22.4g 674mg	麦 乳麦 ご飯セット 410kcal 19.6g 7.5g 64.3g 675mg	◎キウム12 ★ごさかり ささかり まさいで かり かり かり かり かり かり かり かり かり かり かり がり がり がり がり がり がり がり がり がり がり がり がり がり	ルーツ150 0g フライ ソテー -の塩炒め り 238kcal 13.5g 10.7g 23.0g	麦 乳麦 乳麦 ・ ご飯セット 431kcal ・ 16.8g ・ 11.2g ・ 64.9g ・ 609mg	<ul> <li>⑤りんご15</li> <li>★ごはん12</li> <li>サワラのエス</li> <li>難としらす</li> <li>エネルばく</li> <li>エたが質化物</li> <li>ナトリウム</li> </ul>	0g 0g カベッシュ ピリ辛煮 のおひたし 224kcal 16.5g 10.5g 14.3g 886mg	麦 麦 ご飯セット 417kcal 19.8g 11.0g 56.2g 887mg	◎グレープ ★ごはん12 豚ロースの玉里芋のかに属業の花と錦糸玉 エネルギーたんぱく質脂質 炭水化物 ナトリウム	フルーツ2 0g ねぎソース ほあんかけ 子のおひたし おかず 218kcal 13.4g 10.4g 16.6g 632mg	麦 卵麦 卵麦 ・ ご飯セット 411kcal - 16.7g - 10.9g - 58.5g - 633mg
Ð	<ul> <li>◎りんご150g</li> <li>★ごはん120g</li> <li>ホイコーロー</li> <li>油揚げと菜の花の煮物</li> <li>カリフラワーの甘酢漬け</li> <li>エネルギー 241kcal</li> <li>たんぱく質 16.1g</li> <li>脂質 10.6g</li> <li>炭水化物 21.3g</li> <li>ナトリウム 822mg</li> <li>食塩相当量 2.1g</li> </ul>	麦 ご飯セット 434kcal 19. 4g 11. 1g 63. 2g 823mg 2. 1g	<ul> <li>◎オレンジ2</li> <li>★ごはん120カジキのアラック</li> <li>原菜のごまでは、</li> <li>エネルぱく</li> <li>たん質化物ナトリウム食塩相当量</li> </ul>	の ラ煮 まる煮 未噌和え おかず 217kcal 16.3g 7.0g 22.4g 674mg 1.7g	麦 乳麦 ご飯セット 410kcal 19.6g 7.5g 64.3g 675mg 1.7g	◎キウム12 ★さチカ人 エた脂炭ナラリー エた脂炭ナリオの エた脂炭ナリオの エた脂炭ナリカー エた脂炭ナリカー エカリカー	ルーツ150 0g フライ ソテー -の塩炒め り 238kcal 13.5g 10.7g 23.0g 608mg 1.5g	麦 乳麦 乳麦 麦 ご飯セット 431kcal 16.8g 11.2g 64.9g 609mg 1.5g	<ul><li>◎ りんご15</li><li>★ごはん12</li><li>サワラのエス</li><li>鶏としらす</li><li>エネルギー</li><li>たんぱく質</li><li>炭水化物</li></ul>	0g 0g カベッシュ ピリ辛煮 のおひたし 16.5g 10.5g 14.3g 886mg 2.3g	麦 麦 ご飯セット 417kcal 19.8g 11.0g 56.2g 887mg 2.3g	<ul> <li>◎グレープ</li> <li>★ごはん12</li> <li>豚ロースの玉里芋のかに属業の花と錦糸玉</li> <li>エネルギー</li> <li>たんぱく質脆火化物</li> <li>ナトリウム食塩相当量</li> </ul>	フルーツ2 0g ねぎソース ほあんかけ 子のおひたし 218kcal 13. 4g 10. 4g 16. 6g 632mg 1. 6g	麦 卵麦 卵麦 10.9g 10.9g 10.9g 58.5g 633mg 1.6g
Ð	<ul> <li>◎りんご150g</li> <li>★ごはん120g</li> <li>ホイコーロー</li> <li>油揚げと菜の花の煮物</li> <li>カリフラワーの甘酢漬け</li> <li>エネルギー 241kcal</li> <li>たんぱく質 16.1g</li> <li>脂質 10.6g</li> <li>炭水化物 21.3g</li> <li>ナトリウム 822mg</li> <li>食塩相当量 2.1g</li> <li>おかず</li> </ul>	麦 ご飯セット 434kcal 19.4g 11.1g 63.2g 823mg 2.1g	<ul> <li>◎オレンジ2</li> <li>★ごはん120カジキのアラック</li> <li>原菜のごまで</li> <li>エネルばく</li> <li>上たり質水化物大りウム食塩</li> <li>大りウム食塩</li> </ul>	g ラ煮 ボろ煮 ま噌和え よ噌和え 16.3g 7.0g 22.4g 674mg 1.7g	麦 乳麦 ご飯セット 410kcal 19.6g 7.5g 64.3g 675mg 1.7g	<ul><li>◎キウイ12</li><li>★ごみがラリー</li><li>ささンフラリー</li><li>エたが質し</li><li>ルばり</li><li>上を塩</li><li>上の</li><li>上の</li><li>上の</li><li>上の</li><li>上の</li><li>上の</li><li>上の</li><li>上の</li><li>上の</li><li>上の</li><li>上の</li><li>上の</li><li>上の</li><li>上の</li><li>上の</li><li>上の</li><li>上の</li><li>上の</li><li>上の</li><li>上の</li><li>上の</li><li>上の</li><li>上の</li><li>上の</li><li>上の</li><li>上の</li><li>上の</li><li>上の</li><li>上の</li><li>上の</li><li>上の</li><li>上の</li><li>上の</li><li>上の</li><li>上の</li><li>上の</li><li>上の</li><li>上の</li><li>上の</li><li>上の</li><li>上の</li><li>上の</li><li>上の</li><li>上の</li><li>上の</li><li>上の</li><li>上の</li><li>上の</li><li>上の</li><li>上の</li><li>上の</li><li>上の</li><li>上の</li><li>上の</li><li>上の</li><li>上の</li><li>上の</li><li>上の</li><li>上の</li><li>上の</li><li>上の</li><li>上の</li><li>上の</li><li>上の</li><li>上の</li><li>上の</li><li>上の</li><li>上の</li><li>上の</li><li>上の</li><li>上の</li><li>上の</li><li>上の</li><li>上の</li><li>上の</li><li>上の</li><li>上の</li><li>上の</li><li>上の</li><li>上の</li><li>上の</li><li>上の</li><li>上の</li><li>上の</li><li>上の</li><li>上の</li><li>上の</li><li>上の</li><li>上の</li><li>上の</li><li>上の</li><li>上の</li><li>上の</li><li>上の</li><li>上の</li><li>上の</li><li>上の</li><li>上の</li><li>上の</li><li>上の</li><li>上の</li><li>上の</li><li>上の</li><li>上の</li><li>上の</li><li>上の</li><li>上の</li><li>上の</li><li>上の</li><li>上の</li><li>上の</li><li>上の</li><li>上の</li><li>上の</li><li>上の</li><li>上の</li><li>上の</li><li>上の</li><li>上の</li><li>上の</li><li>上の</li><li>上の</li><li>上の</li><li>上の</li><li>上の</li><li>上の</li><li>上の</li><li>上の</li><li>上の</li><li>上の</li><li>上の</li><li>上の</li><li>上の</li><li>上の</li><li>上の</li><li>上の</li><li>上の</li><li>上の</li><li>上の</li><li>上の</li><li>上の</li><li>上の</li><li>上の</li><li>上の</li><li>上の</li><li>上の</li><li>上の</li><li>上の</li><li>上の</li><li>上の</li><li>上の</li><li>上の</li><li>上の</li><li>上の</li><li>上の</li><li>上の</li><li>上の</li><li>上の</li><li>上の</li><li>上の</li><li>上の</li><li>上の</li><li>上の</li><li>上の</li><li>上の</li><li>上の</li><li>上の</li><li>上の</li><li>上の</li><li>上の</li><li>上の</li><li>上の</li><li>上の</li><li>上の</li><li>上の</li><li>上の</li><li>上の</li><li>上の&lt;</li></ul>	ルーツ150 0g フライ ソテー -の塩炒め り 338kcal 13.5g 10.7g 23.0g 608mg 1.5g	麦 乳麦 乳麦 <u>ご飯セット</u> 431kcal 16.8g 11.2g 64.9g 609mg 1.5g	<ul> <li>⑤りんご15</li> <li>★ごはん12</li> <li>サワラのエス</li> <li>鶏としらす</li> <li>エネルばく</li> <li>エネルばく</li> <li>上り</li> <li>上り</li> <li>上り</li> <li>上り</li> <li>上り</li> <li>上</li> </ul>	0g 0g カベッシュ ピリ辛煮 のおひたし 224kcal 16.5g 10.5g 14.3g 886mg 2.3g	麦 麦 ご飯セット 417kcal 19.8g 11.0g 56.2g 887mg 2.3g	◎グレープ ★ごはん12 豚ロースの玉里芋のかに属業の花と錦糸玉 たんぱく質脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	フルーツ2 0g ねぎソース ほあんかけ 子のおひたし おかず 218kcal 13.4g 10.4g 16.6g 632mg 1.6g	麦 卵麦 卵麦 10.7g 10.9g 58.5g 633mg 1.6g
Ð	<ul> <li>◎りんご150g</li> <li>★ごはん120g</li> <li>ホイコーロー</li> <li>油揚げと菜の花の煮物</li> <li>カリフラワーの甘酢漬け</li> <li>エネルギー 241kcal</li> <li>たんぱく質 16.1g</li> <li>脱水化物 21.3g</li> <li>ナトリウム 822mg</li> <li>食塩相当量 2.1g</li> <li>おかず</li> <li>エネルギー 621kcal</li> </ul>	麦 ご飯セット 434kcal 19.4g 11.1g 63.2g 823mg 2.1g ご飯セット 1200kcal	◎オレンジ2 ★ごはん120 カジキげのでまで 自 菜のごまで エネルばく エネルで質が、ボーリウム 食塩 エネルギー	フラス ラ煮 まる煮 まで まかず 217kcal 16.3g 7.0g 22.4g 674mg 1.7g おかず 646kcal	麦 乳麦 ご飯セット 410kcal 19.6g 7.5g 64.3g 675mg 1.7g ご飯セット 1225kcal	<ul><li>◎キウイ12</li><li>★ごさチカ人</li><li>エたがラリック</li><li>エたがります</li><li>エたがり</li><li>上り</li><li>上り</li><li>上り</li><li>上り</li><li>上り</li><li>上り</li><li>上り</li><li>上り</li><li>エネルギー</li></ul>	ルーツ150 0g フライ ソテー -の塩炒め り 338kcal 13.5g 10.7g 23.0g 608mg 1.5g おかず 645kcal	表 乳麦 乳麦 麦 ご飯セット 431kcal 16.8g 11.2g 64.9g 609mg 1.5g ご飯セット	<ul> <li>⑤りんご15</li> <li>★ごも12</li> <li>サワラのエス</li> <li>鶏としらす</li> <li>エネルばく</li> <li>エネル・サウム</li> <li>食塩</li> <li>エネルギー</li> </ul>	0g 0g カベッシュ ピリ辛煮 のおひたし 16.5g 10.5g 14.3g 886mg 2.3g おかず 673kcal	麦 麦 ご飯セット 417kcal 19.8g 11.0g 56.2g 887mg 2.3g ご飯セット 1252kcal	◎グレープ ★ごはん12 豚ロースの玉里芋のかに属業の花と錦糸玉 たんぱく質脂質  たれりウム 食塩相当量	フルーツ2 Og ねぎソース ほあんかけ 子のおひたし おかず 218kcal 13.4g 10.4g 16.6g 632mg 1.6g	表 卵麦 卵麦 パ 411kcal 16.7g 10.9g 58.5g 633mg 1.6g ご飯セット
夕食	◎りんご150g ★ごはん120g ホイコーロー 油揚げと菜の花の煮物 カリフラワーの甘酢漬け  エネルギー 241kcal たんぱく質 16.1g 脂質 10.6g 炭水化物 21.3g ナトリウム 822mg 食塩相当量 2.1g  おかず エネルギー 621kcal たんぱく質 41.0g	麦 ご飯セット 434kcal 19. 4g 11. 1g 63. 2g 823mg 2. 1g ご飯セット 1200kcal 50. 9g	◎オレンジ2 ★ごはん120 カジキげのでまゆ 自菜のごまゆ エネルぱく 大りウム 食塩相当量 エネルギー たんぱく質	フラス ラ煮 ラ煮 まる煮 まで 17.0g 16.3g 7.0g 22.4g 674mg 1.7g おかず 646kcal 40.1g	麦 乳麦 10kcal 19.6g 7.5g 64.3g 675mg 1.7g ご飯セット 1225kcal 50.0g	<ul><li>◎キウは 11</li><li>☆ごさチカ人</li><li>エさンフラし</li><li>エたん質</li><li>北いウ当</li><li>エネルば</li><li>エネルば</li><li>エネルば</li><li>エネルば</li><li>一質</li><li>エネルば</li><li>工を</li><li>エネルば</li><li>で</li><li>で</li><li>で</li><li>で</li><li>で</li><li>で</li><li>で</li><li>で</li><li>で</li><li>で</li><li>で</li><li>で</li><li>で</li><li>で</li><li>で</li><li>で</li><li>で</li><li>で</li><li>で</li><li>で</li><li>で</li><li>で</li><li>で</li><li>で</li><li>で</li><li>で</li><li>で</li><li>で</li><li>で</li><li>で</li><li>で</li><li>で</li><li>で</li><li>で</li><li>で</li><li>で</li><li>で</li><li>で</li><li>で</li><li>で</li><li>で</li><li>で</li><li>で</li><li>で</li><li>で</li><li>で</li><li>で</li><li>で</li><li>で</li><li>で</li><li>で</li><li>で</li><li>で</li><li>で</li><li>で</li><li>で</li><li>で</li><li>で</li><li>で</li><li>で</li><li>で</li><li>で</li><li>で</li><li>で</li><li>で</li><li>で</li><li>で</li><li>で</li><li>で</li><li>で</li><li>で</li><li>で</li><li>で</li><li>で</li><li>で</li><li>で</li><li>で</li><li>で</li><li>で</li><li>で</li><li>で</li><li>で</li><li>で</li><li>で</li><li>で</li><li>で</li><li>で</li><li>で</li><li>で</li><li>で</li><li>で</li><li>で</li><li>で</li><li>で</li><li>で</li><li>で</li><li>で</li><li>で</li><li>で</li><li>で</li><li>で</li><li>で</li><li>で</li><li>で</li><li>で</li><li>で</li><li>で</li><li>で</li><li>で</li><li>で</li><li>で</li><li>で</li><li>で</li><li>で</li><li>で</li><li>で</li><li>で</li><li>で</li><li>で</li><li>で</li><li>で</li><li>で</li><li>で</li><li>で</li><li>で</li><li>で</li><li>で</li><li>で</li><li>で</li><li>で</li><li>で</li><li>で</li><li>で</li><li>で</li><li>で</li><li>で</li><li>で</li><li>で</li><li>で</li><li>で</li><li>で</li><li>で</li><li>で</li><li>で</li><li>で</li><li>で</li><li>で</li><li>で</li><li>で</li><li>で</li><li>で</li><li>で</li><li>で</li><li>で</li><li>で</li><li>で</li><li>で</li><li>で</li><li>で</li><li>で</li><li>で</li><li>で</li><li>で</li><li>で</li><li>で</li><li>で</li><li>で</li><li>で</li><li>で</li><li>で</li><li>で</li><li>で</li><li>で</li><li>で</li><li>で</li><li>で</li><li>で</li><li>で</li><li>で</li><li>で</li><l>で<li>で</li><li>で</li><li>で</li><li>で</li><li>で</li><li>で<td>ルーツ150 0g フライ ソテー -の塩炒め り 238kcal 13.5g 10.7g 23.0g 608mg 1.5g おかず 645kcal</td><td>表 乳麦 乳麦 え 10.8g 11.2g 64.9g 609mg 1.5g ご飯セット 1224kcal 51.3g</td><td><ul> <li>⑤りんは15</li> <li>★ご15</li> <li>★ご5</li> <li>サワラの根のまままとしらす</li> <li>エネルばく</li> <li>エネル・リウ当量</li> <li>エネルばく</li> <li>エネルばく</li> </ul></td><td>0g 0g カベッシュ ピリ辛煮 のおひたし 16.5g 10.5g 14.3g 886mg 2.3g おかず 673kcal 41.2g</td><td>麦 麦 2000 を 10 を 10 を 10 を 10 を 10 を 10 を 10</td><td>◎グレープ ★ごはん12 豚ロースの玉里芋のかに属業の花と錦糸玉 エネルギーたんぱく 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 エネルギー たんぱく質</td><td>フルーツ2 0g ねぎソース ほあんかけ 子のおひたし おかず 218kcal 13. 4g 10. 4g 16. 6g 632mg 1. 6g おかず 632kcal 45. 9g</td><td>表 卵麦 卵麦 10.7g 10.9g 58.5g 633mg 1.6g ご飯セット 1211kcal 55.8g</td></li></l></ul>	ルーツ150 0g フライ ソテー -の塩炒め り 238kcal 13.5g 10.7g 23.0g 608mg 1.5g おかず 645kcal	表 乳麦 乳麦 え 10.8g 11.2g 64.9g 609mg 1.5g ご飯セット 1224kcal 51.3g	<ul> <li>⑤りんは15</li> <li>★ご15</li> <li>★ご5</li> <li>サワラの根のまままとしらす</li> <li>エネルばく</li> <li>エネル・リウ当量</li> <li>エネルばく</li> <li>エネルばく</li> </ul>	0g 0g カベッシュ ピリ辛煮 のおひたし 16.5g 10.5g 14.3g 886mg 2.3g おかず 673kcal 41.2g	麦 麦 2000 を 10	◎グレープ ★ごはん12 豚ロースの玉里芋のかに属業の花と錦糸玉 エネルギーたんぱく 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 エネルギー たんぱく質	フルーツ2 0g ねぎソース ほあんかけ 子のおひたし おかず 218kcal 13. 4g 10. 4g 16. 6g 632mg 1. 6g おかず 632kcal 45. 9g	表 卵麦 卵麦 10.7g 10.9g 58.5g 633mg 1.6g ご飯セット 1211kcal 55.8g
夕食	<ul> <li>◎りんご150g</li> <li>★ごはん120g</li> <li>ホイコーロー</li> <li>油揚げと菜の花の煮物</li> <li>カリフラワーの甘酢漬け</li> <li>エネルギー 241kcal</li> <li>たんぱく質 16.1g</li> <li>脂質 10.6g</li> <li>炭水化物 21.3g</li> <li>ナトリウム 822mg</li> <li>食塩相当量 2.1g</li> <li>エネルギー 621kcal</li> <li>たんぱく質 41.0g</li> <li>脂質 41.0g</li> <li>脂質 29.4g</li> </ul>	麦 ご飯セット 434kcal 19.4g 11.1g 63.2g 823mg 2.1g ご飯セット 1200kcal 50.9g 30.9g	<ul> <li>●オレンジ2</li> <li>★ごはん120カラー</li> <li>力場のアラー</li> <li>中京東京</li> <li>エネルばく</li> <li>エネルばく</li> <li>エネルばく</li> <li>エネルばく</li> <li>エネルばく</li> <li>脂質</li> </ul>	の ラ煮 ラ煮 ボろ煮 未噌和え おかず 217kcal 16.3g 7.0g 22.4g 674mg 1.7g おかず 44.1g 27.7g	麦 乳麦 ご飯セット 410kcal 19.6g 7.5g 64.3g 675mg 1.7g ご飯セット 1225kcal 50.0g 29.2g	<ul> <li>◎キンスクラン・</li> <li>○キンスクラン・</li> <li>○キンスクラ</li></ul>	ルーツ150 0g フライ ソテー -の塩炒め り 338kcal 13.5g 10.7g 23.0g 608mg 1.5g 545kcal 41.4g 27.5g	表 乳麦 乳麦 麦 ご飯セット 431kcal 16.8g 11.2g 64.9g 60.9mg 1.5g ご飯セット 1224kcal 51.3g 29.0g	<ul> <li>⑤りんご15</li> <li>★ご15</li> <li>★ご50</li> <li>★プラの根の若芽としらず</li> <li>エスん質</li> <li>上、物の当当</li> <li>エネルばく</li> <li>エネルばく</li> <li>エネルばく</li> <li>エネルばく</li> <li>脂炭ナトリカム量</li> <li>エネルばく</li> <li>脂質</li> </ul>	0g 0g カベッシュ ピリ辛煮 のおひたし 16.5g 10.5g 14.3g 886mg 2.3g おかず 673kcal 41.2g 32.2g	麦 麦 之飯セット 417kcal 19.8g 11.0g 56.2g 887mg 2.3g ご飯セット 1252kcal 51.1g 33.7g	◎グレープ ★ごはん12 豚ロースの玉里芋のかに属業の花と錦糸玉 エネルギー たんぱく 脂質 ル・ナトリウム 食塩 エネルギー たんぱく 脂質 脂質	フルーツ2 0g ねぎソース ほあんかけ 子のおひたし おかず 218kcal 13. 4g 10. 4g 16. 6g 632mg 1. 6g おかず 632kcal 45. 9g 29. 1g	表 卵麦 卵麦 パ 411kcal 16.7g 10.9g 58.5g 633mg 1.6g ご飯セット 1211kcal 55.8g 30.6g
夕食	<ul> <li>◎りんご150g</li> <li>★ごはん120g</li> <li>ホイコーロー</li> <li>油揚げと菜の花の煮物</li> <li>カリフラワーの甘酢漬け</li> <li>エネルギー 241kcal</li> <li>たんぱく質 16.1g</li> <li>脂質 10.6g</li> <li>炭水化物 21.3g</li> <li>ナトリウム 822mg</li> <li>食塩相当量 2.1g</li> <li>おかず</li> <li>エネルギー 621kcal</li> <li>たんぱく質 41.0g</li> <li>脂質 29.4g</li> <li>炭水化物 48.8g</li> </ul>	麦 ご飯セット 434kcal 19. 4g 11. 1g 63. 2g 823mg 2. 1g ご飯セット 1200kcal 50. 9g 30. 9g 174. 5g	<ul> <li>●オレンジ2</li> <li>★ごはん120カラにはいるできずいでは、</li> <li>カラはのアラには、</li> <li>本が質れたりでは、</li> <li>エネルばいたり、</li> <li>大塩</li> <li>エネルばく</li> <li>エネルばく</li> <li>エネルばく</li> <li>ボートがはく</li> <li>ボートがはく</li> <li>ボートがはく</li> <li>ボートがは、</li> <li>ボールがは、</li> <li>ボールがは、</li></ul>	フラス フラス フラス デス デス フラス フラス フラス フラス フラス フラス フラス フラス フラス フラ	麦 乳麦 10kcal 19.6g 7.5g 64.3g 675mg 1.7g 1225kcal 50.0g 29.2g 185.1g	<ul> <li>◎キさチカ人</li> <li>エた脂炭ナ食</li> <li>エた脂炭ナり</li> <li>エた脂炭ナウ</li> <li>エた脂炭ナウ</li> <li>エた脂炭水の</li> <li>エたパ質</li> <li>水の</li> <li>エたパ質</li> <li>水の</li> <li>エたパ質</li> <li>水の</li> <li>エたパ質</li> <li>水の</li> <li>エたパ質</li> <li>水の</li> </ul>	ルーツ150 0g フライ ソテー -の塩炒め り 238kcal 13.5g 10.7g 23.0g 608mg 1.5g おかず 645kcal 41.4g 27.5g 58.0g	表 乳麦 乳麦 麦 ご飯セット 431kcal 16.8g 11.2g 64.9g 609mg 1.5g ご飯セット 1224kcal 51.3g 29.0g 183.7g	<ul> <li>⑤りん15</li> <li>★プラウス 15</li> <li>サワラの根のでは、これのでは、</li></ul>	0g 0g カベッシュ ピリ辛煮 のおひたし 16.5g 10.5g 14.3g 886mg 2.3g おかず 673kcal 41.2g 32.2g 53.3g	麦 麦 麦 417kcal 19.8g 11.0g 56.2g 887mg 2.3g ご飯セット 1252kcal 51.1g 33.7g 179.0g	◎ グレープ ★ごはん12 豚ロースの玉里芋のかに属業の花と錦糸玉 エネルギー たんぱく 脂質 大トリウ当量 エネルギー たんぱく 脂質 炭水化物	フルーツ2 0g ねぎソース ほあんかけ 子のおひたし  おかず 218kcal 13. 4g 10. 4g 16. 6g 632mg 1. 6g おかず 632kcal 45. 9g 29. 1g 47. 5g	表 卵麦 卵麦 卵麦 10.9g 10.9g 58.5g 633mg 1.6g 200 tvh 1211kcal 55.8g 30.6g 173.2g
夕食	◎りんご150g  ★ごはん120g ホイコーロー 油揚げと菜の花の煮物 カリフラワーの甘酢漬け  エネルギー 241kcal たんぱく質 16.1g 脱水化物 21.3g ナトリウム 822mg 食塩相当量 2.1g  エネルギー 621kcal たんぱく質 41.0g 脂質 29.4g 炭水化物 48.8g ナトリウム 2082mg	走 ご飯セット 434kcal 19. 4g 11. 1g 63. 2g 823mg 2. 1g ご飯セット 1200kcal 50. 9g 30. 9g 174. 5g 2085mg	◎オレンジ2 ★ごはん120 カアラ厚菜 アラリア ではいる ではいます でいます でいます でいます でいます でいます でいます では 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	の ラ煮 デろ煮 素噌和え おかず 217kcal 16.3g 7.0g 22.4g 674mg 1.7g おかず 646kcal 40.1g 27.7g 59.4g 2058mg	麦 乳麦 10kcal 19.6g 7.5g 64.3g 675mg 1.7g ご飯セット 1225kcal 50.0g 29.2g 185.1g 2061mg	◎キごさチカ人 エた指表 エた指表 エたに エたに 大き <p< th=""><th>ルーツ150 0g フライ ソテー -の塩炒め り 238kcal 13.5g 10.7g 23.0g 608mg 1.5g 5645kcal 41.4g 27.5g 58.0g 2011mg</th><th>表 乳麦 乳麦 表 201 201 201 201 201 201 201 201 201 201</th><th><ul> <li>● りんに いっぱい では いっぱい できます としい できます としい できます といい といい できます といい といい できます といい といい といい といい といい といい といい といい といい とい</li></ul></th><th>0g 0g カベッシュ ピリ辛煮 のおひたし 16.5g 10.5g 14.3g 886mg 2.3g おかず 673kcal 41.2g 32.2g 53.3g 2226mg</th><th>麦 麦 麦 417kcal 19.8g 11.0g 56.2g 887mg 2.3g ご飯セット 1252kcal 51.1g 33.7g 179.0g 2229mg</th><th>◎グレープ ★ごはん12 豚ロースの玉里芋のかに属業の花と錦糸玉 エネルばく 脂質 炭水化物 ナトリウム 電塩・大のは、大の・大の・大の・大の・大の・大の・大の・大の・大の・大の・大の・大の・大の・大</th><th>フルーツ2 0g ねぎソース ほあんかけ 子のおひたし  おかず 218kcal 13. 4g 10. 4g 16. 6g 632mg 1. 6g おかず 632kcal 45. 9g 29. 1g 47. 5g 2094mg</th><th>表 卵麦 卵麦 卵麦 10.9g 10.9g 58.5g 633mg 1.6g ご飯セット 1211kcal 55.8g 30.6g 173.2g 2097mg</th></p<>	ルーツ150 0g フライ ソテー -の塩炒め り 238kcal 13.5g 10.7g 23.0g 608mg 1.5g 5645kcal 41.4g 27.5g 58.0g 2011mg	表 乳麦 乳麦 表 201 201 201 201 201 201 201 201 201 201	<ul> <li>● りんに いっぱい では いっぱい できます としい できます としい できます といい といい できます といい といい できます といい といい といい といい といい といい といい といい といい とい</li></ul>	0g 0g カベッシュ ピリ辛煮 のおひたし 16.5g 10.5g 14.3g 886mg 2.3g おかず 673kcal 41.2g 32.2g 53.3g 2226mg	麦 麦 麦 417kcal 19.8g 11.0g 56.2g 887mg 2.3g ご飯セット 1252kcal 51.1g 33.7g 179.0g 2229mg	◎グレープ ★ごはん12 豚ロースの玉里芋のかに属業の花と錦糸玉 エネルばく 脂質 炭水化物 ナトリウム 電塩・大のは、大の・大の・大の・大の・大の・大の・大の・大の・大の・大の・大の・大の・大の・大	フルーツ2 0g ねぎソース ほあんかけ 子のおひたし  おかず 218kcal 13. 4g 10. 4g 16. 6g 632mg 1. 6g おかず 632kcal 45. 9g 29. 1g 47. 5g 2094mg	表 卵麦 卵麦 卵麦 10.9g 10.9g 58.5g 633mg 1.6g ご飯セット 1211kcal 55.8g 30.6g 173.2g 2097mg
夕食合計	<ul> <li>◎りんご150g</li> <li>★ごはん120g</li> <li>ホイコーロー</li> <li>油揚げと菜の花の煮物</li> <li>カリフラワーの甘酢漬け</li> <li>エネルギー 241kcal</li> <li>たんぱく質 16.1g</li> <li>脂質 21.3g</li> <li>ナトリウム 822mg</li> <li>食塩相当量 2.1g</li> <li>エネルギー 621kcal</li> <li>たんぱく質 41.0g</li> <li>脂質 41.0g</li> <li>脂質 29.4g</li> <li>炭水化物 48.8g</li> <li>ナトリウム 2082mg</li> <li>食塩相当量 5.3g</li> </ul>	走 ご飯セット 434kcal 19.4g 11.1g 63.2g 823mg 2.1g ご飯セット 1200kcal 50.9g 30.9g 174.5g 2085mg 5.3g	<ul> <li>●オレンジ2</li> <li>★ごはん120カラ厚東</li> <li>カルボックのでは、</li> <li>エたが質水とり</li> <li>エネルばいり</li> <li>大塩</li> <li>エネルばい</li> <li>大塩</li> <li>エネルばい</li> <li>大塩</li> <li>エネルばい</li> <li>大塩</li> <li>エネルばい</li> <li>大塩</li> <li>エネルばい</li> <li>大塩</li> <li>大・リウム</li> <li>食塩</li> <li>食塩</li> <li>大・リウム</li> <li>食塩</li> </ul>	の ラ煮 ラ煮 ボろ煮 未噌和え おかず 217kcal 16.3g 7.0g 22.4g 674mg 1.7g おかず 646kcal 40.1g 27.7g 59.4g 2058mg 5.2g	麦 乳麦 10kcal 19.6g 7.5g 64.3g 675mg 1.7g 1225kcal 50.0g 29.2g 185.1g 2061mg 5.2g	<ul> <li>◎キさチカ人</li> <li>エた脂炭ナ食</li> <li>エた脂炭ナり</li> <li>エた脂炭ナり</li> <li>エた脂炭ナり</li> <li>エた脂炭ナり</li> <li>エた脂炭ナり</li> <li>エた脂炭ナリ相</li> <li>ルばり</li> <li>ルばり</li> <li>ルばり</li> <li>ルばり</li> <li>中質</li> <li>木り当</li> </ul>	ルーツ150 0g フライ ソテー -の塩炒め り 238kcal 13.5g 10.7g 23.0g 608mg 1.5g 645kcal 41.4g 27.5g 58.0g 2011mg 5.1g	表 乳麦 乳麦 乳麦 <u>*****************************</u>	<ul> <li>⑤りはん12</li> <li>サワラをとしている。</li> <li>エカルはころのでは、これ</li></ul>	0g 0g カベッシュ ピリ辛煮 のおひたし 16.5g 10.5g 14.3g 886mg 2.3g おかず 673kcal 41.2g 32.2g 53.3g 2226mg 5.7g	麦 麦 麦 417kcal 19.8g 11.0g 56.2g 887mg 2.3g ご飯セット 1252kcal 51.1g 33.7g 179.0g 2229mg 5.7g	◎ グレープ ★ごはん12 豚ロースの玉里芋のかに属業の花と錦糸玉 エネルばく 脂質、化ウウ当 エネルばく たんぱり 大トリウム量 エネルがく たんぱり 大トリウム量 エネルがした。 たんぱり 大トリウム 食塩相当 エネルばく 脂質、化物 ナトリウム 食塩相当	フルーツ2 0g ねぎソース ほあんかけ 子のおひたし  おかず 218kcal 13. 4g 10. 4g 16. 6g 632mg 1. 6g おかず 632kcal 45. 9g 29. 1g 47. 5g 2094mg 5. 3g	表 卵麦 卵麦 卵麦 10.9g 10.9g 58.5g 633mg 1.6g 2097mg 1211kcal 55.8g 30.6g 173.2g 2097mg 5.3g
夕食	<ul> <li>◎りんご150g</li> <li>★ごはん120g</li> <li>ホイコーロー</li> <li>油揚げと菜の花の煮物</li> <li>カリフラワーの甘酢漬け</li> <li>エネルギー 241kcal</li> <li>たんぱく質 16.1g</li> <li>脂質 10.6g</li> <li>炭水化物 21.3g</li> <li>ナトリウム 822mg</li> <li>食塩相当量 2.1g</li> <li>エネルギー 621kcal</li> <li>たんぱく質 41.0g</li> <li>脂質 29.4g</li> <li>炭水化物 48.8g</li> <li>ナトリウム 2082mg</li> <li>食塩相当量 5.3g</li> <li>エネルギー 828kcal</li> </ul>	麦 ご飯セット 434kcal 19. 4g 11. 1g 63. 2g 823mg 2. 1g ご飯セット 1200kcal 50. 9g 30. 9g 174. 5g 2085mg 5. 3g	<ul> <li>●オレンジ2</li> <li>★ごはん120カラ 厚菜</li> <li>カルボックでは、カンジ2</li> <li>カルボックでは、カング2</li> <li>エルボックのでは、カング2</li> <li>エネルばり、カング2</li> <li>エネルばく</li> <li>エネルばく</li> <li>エネルばく</li> <li>エネルばく</li> <li>カム</li> <li>東京・レートを</li> <li>エネルボックの</li> <li>エネルボ</li></ul>	の ラ煮 ラ煮 ボろ煮 未噌和え おかず 217kcal 16.3g 7.0g 22.4g 674mg 1.7g おかず 646kcal 40.1g 27.7g 59.4g 2058mg 5.2g 845kcal	表 乳麦 10kcal 19.6g 7.5g 64.3g 675mg 1.7g 1225kcal 50.0g 29.2g 185.1g 2061mg 5.2g	<ul> <li>○ ★さチカ人</li> <li>エた脂炭ナ食</li> <li>エた脂炭ナり</li> <li>エた脂炭ナり</li> <li>エた脂炭ナリ</li> <li>エー質</li> <li>エた脂炭ナリ</li> <li>エー質</li> <li>エた脂炭ナリ</li> <li>エントリ</li> <li>エた脂炭ナリ</li> <li>エントリ</li> <li>エントリ<th>ルーツ150 0g フライ ソテー の塩炒め り おかず 238kcal 13.5g 10.7g 23.0g 608mg 1.5g 参加す 645kcal 41.4g 27.5g 58.0g 2011mg 5.1g</th><th>表 乳麦 乳麦 麦 ご飯セット 431kcal 16.8g 11.2g 64.9g 609mg 1.5g ご飯セット 1224kcal 51.3g 29.0g 183.7g 2014mg 5.1g</th><th><ul> <li>● りょう いっぱい はいます</li> <li>★フラ 連としいます</li> <li>エカルは 12</li> <li>ルより 15</li> <li>オウルは 17</li> <li>大り 18</li> <li>エネルは 19</li> <li>エネルは 1</li></ul></th><th>0g 0g カベッシュ ピリ辛煮 のおひたし 16.5g 10.5g 14.3g 886mg 2.3g おかず 673kcal 41.2g 32.2g 53.3g 2226mg 5.7g</th><th>麦 麦 麦 417kcal 19.8g 11.0g 56.2g 887mg 2.3g ご飯セット 1252kcal 51.1g 33.7g 179.0g 2229mg 5.7g</th><th>◎ グレープ ★ごしん12 豚ロースの玉里芋のかに属業の花と錦糸玉 エネルばく 脂炭水化ウ当当 ボーたんぱく 脂炭水化物 ナトリ相ギー 食塩 エネルボく 脂質 ボークリ当 エネルボー たんぱく 脂質 ボークリ当 エネルボー を塩 エネルボー を塩 エネルボー を塩 エネルボー を塩 エネルボー をしまる。 エネルボー をしまる。 エネルばく にしまる。 エネルボー をしまる。 をしる。 をしる。</th><th>フルーツ2 Og ねぎソース ほかがけ 子のおひたし  おかず 218kcal 13.4g 10.4g 16.6g 632mg 1.6g 3:094mg 45.9g 29.1g 47.5g 2094mg 5.3g 829kcal</th><th>表 卵麦 卵麦 卵麦 10.9g 10.9g 58.5g 633mg 1.6g 2097mg 1211kcal 55.8g 30.6g 173.2g 2097mg 5.3g</th></li></ul>	ルーツ150 0g フライ ソテー の塩炒め り おかず 238kcal 13.5g 10.7g 23.0g 608mg 1.5g 参加す 645kcal 41.4g 27.5g 58.0g 2011mg 5.1g	表 乳麦 乳麦 麦 ご飯セット 431kcal 16.8g 11.2g 64.9g 609mg 1.5g ご飯セット 1224kcal 51.3g 29.0g 183.7g 2014mg 5.1g	<ul> <li>● りょう いっぱい はいます</li> <li>★フラ 連としいます</li> <li>エカルは 12</li> <li>ルより 15</li> <li>オウルは 17</li> <li>大り 18</li> <li>エネルは 19</li> <li>エネルは 1</li></ul>	0g 0g カベッシュ ピリ辛煮 のおひたし 16.5g 10.5g 14.3g 886mg 2.3g おかず 673kcal 41.2g 32.2g 53.3g 2226mg 5.7g	麦 麦 麦 417kcal 19.8g 11.0g 56.2g 887mg 2.3g ご飯セット 1252kcal 51.1g 33.7g 179.0g 2229mg 5.7g	◎ グレープ ★ごしん12 豚ロースの玉里芋のかに属業の花と錦糸玉 エネルばく 脂炭水化ウ当当 ボーたんぱく 脂炭水化物 ナトリ相ギー 食塩 エネルボく 脂質 ボークリ当 エネルボー たんぱく 脂質 ボークリ当 エネルボー を塩 エネルボー を塩 エネルボー を塩 エネルボー を塩 エネルボー をしまる。 エネルボー をしまる。 エネルばく にしまる。 エネルボー をしまる。 をしる。 をしる。	フルーツ2 Og ねぎソース ほかがけ 子のおひたし  おかず 218kcal 13.4g 10.4g 16.6g 632mg 1.6g 3:094mg 45.9g 29.1g 47.5g 2094mg 5.3g 829kcal	表 卵麦 卵麦 卵麦 10.9g 10.9g 58.5g 633mg 1.6g 2097mg 1211kcal 55.8g 30.6g 173.2g 2097mg 5.3g
夕食 合計 合計(	<ul> <li>◎りんご150g</li> <li>★ごはん120g</li> <li>ホイコーロー</li> <li>油揚げと菜の花の煮物</li> <li>カリフラワーの甘酢漬け</li> <li>エネルギー 241kcal</li> <li>たんぱく質 16.1g</li> <li>脂質 10.6g</li> <li>炭水化物 21.3g</li> <li>ナトリウム 822mg</li> <li>食塩相当量 2.1g</li> <li>エネルギー 621kcal</li> <li>たんぱく質 41.0g</li> <li>脂質 29.4g</li> <li>炭水化物 48.8g</li> <li>ナトリウム 2082mg</li> <li>食塩相当量 5.3g</li> <li>エネルギー 828kcal</li> <li>たんぱく質 47.1g</li> </ul>	麦 ご飯セット 434kcal 19. 4g 11. 1g 63. 2g 823mg 2. 1g ご飯セット 1200kcal 50. 9g 30. 9g 174. 5g 2085mg 5. 3g	<ul> <li>●オレム120カノには、120カノには、120カノには、120カノには、120カノには、120カリスをは、120カリス</li></ul>	カリラ ラ煮 まろ煮 まろ煮 ま	麦 乳麦 19.6g 7.5g 64.3g 675mg 1.7g 	◎キさチカ人 エた脂炭ナ食 エた脂炭ナ食エたの 12葉菜 つし ボック 15 15 15 15 15 15 15 15 15 15 15 15 15	ルーツ150 Og フライ ソテー の塩炒め り おかず 238kcal 13.5g 10.7g 23.0g 608mg 1.5g おかず 645kcal 41.4g 27.5g 58.0g 2011mg 5.1g 846kcal 48.8g	表 乳麦 乳麦 乳麦 麦 二飯セット 431kcal 16.8g 11.2g 64.9g 609mg 1.5g 	● りょう 15 サワシン 15 サワシン 15 サワシン 15 サワシン 15 サワシン 15 サワシン 15 サロック 15 サルば 17 サルば 17 サーク 18 サーク 18 サー	0g 0g カベッシュ ピリ辛煮 のおひたし 16.5g 10.5g 14.3g 886mg 2.3g おかず 673kcal 41.2g 32.2g 53.3g 2226mg 5.7g 880kcal 47.3g	麦 麦 麦 2 (飯セット 417kcal 19.8g 11.0g 56.2g 887mg 2.3g ご飯セット 1252kcal 51.1g 33.7g 179.0g 2229mg 5.7g 1459kcal 57.2g	◎グレープ ★ごしん12 豚ロースの玉里芋のホと錦糸玉 エネルばく 脂炭水トリー当 上たんぱ質 大トリー当 エネルばく 脂質 大トリー当 エネルボー 変換 エネルボー 変換 エネルボー を塩相 エネルボー を塩相 エネルボー を塩れずー での出す での出す での出す にんぱく	フルーツ2 Og ねぎソース ほかがず 218kcal 13.4g 10.4g 16.6g 632kgal 45.9g 29.1g 47.5g 2094mg 5.3g 829kcal 53.6g	表 卵麦 卵麦 卵麦 10.9g 10.9g 10.9g 10.9g 10.9g 10.9g 11.6g
夕食合計合計(間	<ul> <li>◎りんご150g</li> <li>★ごはん120g</li> <li>ホイコーロー</li> <li>油揚げと菜の花の煮物</li> <li>カリフラワーの甘酢漬け</li> <li>エネルギー 241kcal</li> <li>たんぱく質 16.1g</li> <li>脂質 10.6g</li> <li>炭水化物 21.3g</li> <li>ナトリウム 822mg</li> <li>食塩相当量 2.1g</li> <li>エネルギー 621kcal</li> <li>たんぱく質 41.0g</li> <li>脂質 29.4g</li> <li>炭水化物 48.8g</li> <li>ナトリウム 2082mg</li> <li>食塩相当量 5.3g</li> <li>エネルギー 828kcal</li> <li>たんぱく質 47.1g</li> <li>脂質 36.5g</li> </ul>	麦 ご飯セット 434kcal 19. 4g 11. 1g 63. 2g 823mg 2. 1g ご飯セット 1200kcal 50. 9g 30. 9g 174. 5g 2085mg 5. 3g 1407kcal 57. 0g 38. 0g	<ul> <li>●オンジ2</li> <li>★ かん 120</li> <li>カ は も 120</li> <li>エ た が は い か は 120</li> <li>エ た が り 当</li> <li>エ か り ま い り ま</li></ul>	の ラ煮 まる まる まで まで 16.3g 7.0g 22.4g 674mg 1.7g おかず 40.1g 27.7g 59.4g 2058mg 5.2g 845kcal 48.0g 34.7g	麦 乳麦 19.6g 7.5g 64.3g 675mg 1.7g 2061mg 50.0g 29.2g 185.1g 2061mg 5.2g 1424kcal 57.9g 36.2g	◎キごさチカ人 エた脂炭ナ食 エた脂炭ナり 本の質水トリ相 ルば 水の質水トリ相 水の質水トリ相 水の質水・リー質 水の質 水の質 水の質 水の質 ボー質 ボー質 ボー質 ボー質 エた脂炭ナ食 エた脂炭ナウ エた脂炭ナウ ボー質 ボーク	ルーツ150 0g フライ ソテー の塩炒め り おかず 238kcal 13.5g 10.7g 23.0g 608mg 1.5g 34.4g 27.5g 58.0g 2011mg 5.1g 846kcal 48.8g 34.5g	表 乳麦 乳麦 乳麦 <u>*****************************</u>	<ul> <li>● りご15</li> <li>★ワラとと</li> <li>エた脂炭ナ塩</li> <li>エたる</li> <li>エた脂炭ナ塩</li> <li>エた脂炭ナ塩</li> <li>エた脂炭ナ塩</li> <li>エたる</li> <li>エたる</li> <li>エたる</li> <li>エたる</li> <li>エクロ</li>     &lt;</ul>	0g 0g カベッシュ ピリ辛煮 のおひたし 16.5g 10.5g 14.3g 886mg 2.3g おかず 673kcal 41.2g 32.2g 53.3g 2226mg 5.7g 880kcal 47.3g 39.3g	麦 麦 麦 2 (飯セット 417kcal 19.8g 11.0g 56.2g 887mg 2.3g 2.3g 1252kcal 51.1g 33.7g 179.0g 2229mg 5.7g 1459kcal 57.2g 40.8g	◎ グレープ ★ごはん12 豚ロースの玉里芋のかに属業の花と錦糸玉 エネルばく 脂炭水トリー当 上たん質 ル・サー質 にんば に対する は、サー質 にもいる は、サー質 にもいる は、サー質 にもいる は、サー質 にもいる は、サー質 にもいる は、サービ にもいる には、サービ にもいる には、サービ	フルーツ2 Og ねぎソース あんかけ 子のおひたし  おかず 218kcal 13.4g 10.4g 16.6g 632mg 1.6g 632kcal 45.9g 29.1g 47.5g 2094mg 5.3g 829kcal 53.6g 36.1g	表 卵麦 卵麦 卵麦 10.9g 10.9g 58.5g 633mg 1.6g 1.6g 2097mg 55.8g 30.6g 173.2g 2097mg 5.3g 1408kcal 63.5g 37.6g
夕食 合計 合計(間食	<ul> <li>◎りんご150g</li> <li>★ごはん120g</li> <li>ホイコーロー</li> <li>油揚げと菜の花の煮物</li> <li>カリフラワーの甘酢漬け</li> <li>エネルギー 241kcal</li> <li>たんぱく質 16.1g</li> <li>膨質 21.3g</li> <li>ナトリウム 822mg</li> <li>食塩相当量 2.1g</li> <li>エネルギー 621kcal</li> <li>たんぱく質 41.0g</li> <li>脂質 29.4g</li> <li>炭水化物 48.8g</li> <li>ナトリウム 2082mg</li> <li>食塩相当量 5.3g</li> <li>エネルギー 828kcal</li> <li>たんぱく質 47.1g</li> <li>脂質 36.5g</li> <li>炭水化物 80.7g</li> </ul>	麦 ご飯セット 434kcal 19.4g 11.1g 63.2g 823mg 2.1g ご飯セット 1200kcal 50.9g 30.9g 174.5g 2085mg 5.3g 1407kcal 57.0g 38.0g 2206.4g	<ul> <li>● オンジ2</li> <li>★ カース カース カース カース カース カース カース カース カース カース</li></ul>	の ラ煮 まる まで まで まで まで 10.3g 7.0g 22.4g 674mg 1.7g おかず 646kcal 40.1g 27.7g 59.4g 2058mg 5.2g 845kcal 48.0g 34.7g 87.6g	表 乳麦 19.6g 7.5g 67.5g 67.5g 67.5g 1.7g 1225kcal 50.0g 29.2g 185.1g 2061mg 5.2g 1424kcal 57.9g 36.2g 213.3g	<ul> <li>● さチカ人</li> <li>エた脂炭ナ食</li> <li>エた脂炭ナ食</li> <li>エた脂炭ナウはみゲラリ</li> <li>ルば</li> <li>ルリ相</li> <li>ルば</li> <li>化り相</li> <li>化ウ当ギく</li> <li>物ク当ギく</li> <li>小り当ギく</li> <li>木の質</li> <li>化物ウ当ギく</li> </ul>	ルーツ150 Og フライ ソテー の塩炒め り おかず 238kcal 13.5g 10.7g 23.0g 608mg 1.5g 34.4g 27.5g 58.0g 2011mg 5.1g 846kcal 48.8g 34.5g 86.9g	表 乳麦 乳麦 乳麦 <u>11.2g</u> 64.9g 11.2g 64.9g 1224kcal 51.3g 29.0g 183.7g 2014mg 5.1g 1425kcal 58.7g 36.0g 212.6g	<ul> <li>● サ</li></ul>	0g 0g カベッシュ ピリ辛煮 のおひたし 16.5g 10.5g 14.3g 886mg 2.3g おかず 673kcal 41.2g 32.2g 53.3g 2226mg 5.7g 880kcal 47.3g 880kcal	麦 麦 麦 417kcal 19.8g 11.0g 56.2g 887mg 2.3g ご飯セット 1252kcal 51.1g 33.7g 179.0g 2229mg 5.7g 1459kcal 57.2g 40.8g 210.9g	◎ グレーカ12 豚 丁 レーカ12 豚 丁 ナーカ 12 豚 丁 ナーカ 12 豚 丁 ナーカ 12 エ ネールば 12 大 12 ボ 15 ボ	フルーツ2 Og ねぎソース あんかけ 子のおひたし  おかず 218kcal 13. 4g 10. 4g 16. 6g 632mg 1. 6g 45. 9g 29. 1g 47. 5g 2094mg 5. 3g 829kcal 53. 6g 36. 1g 75. 3g	表 卵麦 卵麦 卵麦 10.9g 10.9g 58.5g 633mg 1.6g 209.7mg 5.3g 1408kcal 63.5g 37.6g 201.0g
夕食合計合計(間	<ul> <li>◎りんご150g</li> <li>★ごはん120g</li> <li>ホイコーロー</li> <li>油揚げと菜の花の煮物</li> <li>カリフラワーの甘酢漬け</li> <li>エネルギー 241kcal</li> <li>たんぱく質 16.1g</li> <li>脂質 10.6g</li> <li>炭水化物 21.3g</li> <li>ナトリウム 822mg</li> <li>食塩相当量 2.1g</li> <li>エネルギー 621kcal</li> <li>たんぱく質 41.0g</li> <li>脂質 29.4g</li> <li>炭水化物 48.8g</li> <li>ナトリウム 2082mg</li> <li>食塩相当量 5.3g</li> <li>エネルギー 828kcal</li> <li>たんぱく質 47.1g</li> <li>脂質 36.5g</li> </ul>	麦 ご飯セット 434kcal 19.4g 11.1g 63.2g 823mg 2.1g ご飯セット 1200kcal 50.9g 30.9g 174.5g 2085mg 5.3g 1407kcal 57.0g 38.0g 2159mg	<ul> <li>● オンジ2</li> <li>★ カース カース カース カース カース カース カース カース カース カース</li></ul>	の ラ煮 まる まる まで まで 16.3g 7.0g 22.4g 674mg 1.7g おかず 40.1g 27.7g 59.4g 2058mg 5.2g 845kcal 48.0g 34.7g	表 乳麦 10kcal 19.6g 7.5g 64.3g 675mg 1.7g 1225kcal 50.0g 29.2g 185.1g 2061mg 5.2g 1424kcal 57.9g 36.2g 213.3g 2137mg	◎キごさチカ人 エた脂炭ナ食 エた脂炭ナり 本の質水トリ相 ルば 水の質水トリ相 水の質水トリ相 水の質水・リー質 水の質 水の質 水の質 水の質 ボー質 ボー質 ボー質 ボー質 エた脂炭ナ食 エた脂炭ナウ エた脂炭ナウ ボー質 ボーク	ルーツ150 0g フライ ソテー の塩炒め り おかず 238kcal 13.5g 10.7g 23.0g 608mg 1.5g 34.4g 27.5g 58.0g 2011mg 5.1g 846kcal 48.8g 34.5g	表 乳麦 乳麦 乳麦 麦 201kcal 16.8g 11.2g 64.9g 609mg 1.5g 2014mg 51.3g 29.0g 183.7g 2014mg 5.1g 1425kcal 58.7g 36.0g 212.6g 2091mg	<ul> <li>● りご15</li> <li>★ワラとと</li> <li>エた脂炭ナ塩</li> <li>エたる</li> <li>エた脂炭ナ塩</li> <li>エた脂炭ナ塩</li> <li>エた脂炭ナ塩</li> <li>エたる</li> <li>エたる</li> <li>エたる</li> <li>エたる</li> <li>エクロ</li>     &lt;</ul>	0g 0g カベッシュ ピリ辛煮 のおひたし 16.5g 10.5g 14.3g 886mg 2.3g おかず 673kcal 41.2g 32.2g 53.3g 2226mg 5.7g 880kcal 47.3g 39.3g	麦 麦 麦 417kcal 19.8g 11.0g 56.2g 887mg 2.3g ご飯セット 1252kcal 51.1g 33.7g 179.0g 2229mg 5.7g 1459kcal 57.2g 40.8g 2303mg	◎ グレープ ★ごはん12 豚ロースの玉里芋のかに属業の花と錦糸玉 エネルばく 脂炭水トリー当 上たん質 ル・サー質 にんば に対する は、サー質 にもいる は、サー質 にもいる は、サー質 にもいる は、サー質 にもいる は、サー質 にもいる は、サービ にもいる には、サービ にもいる には、サービ	フルーツ2 Og ねぎソース あんかけ 子のおひたし  おかず 218kcal 13. 4g 10. 4g 16. 6g 632mg 1. 6g 45. 9g 29. 1g 47. 5g 2094mg 5. 3g 829kcal 53. 6g 36. 1g 75. 3g 2170mg	表 卵麦 卵麦 卵麦 10.9g 10.9g 58.5g 633mg 1.6g 2097mg 55.8g 30.6g 173.2g 2097mg 5.3g 1408kcal 63.5g 37.6g

※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7月27日(火)までにご連絡下さい。 8月7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

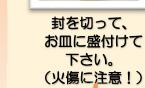
#### 温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



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調整金) 週間献立表

### 生活協同組合おおさかパルコープ

	7月26日(月	)	7月27日(火)		7月28日(水)		7月29日(木)		7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
	★ごはん150g チーズオムレツ 豚挽き肉と切干大根の煮物 インゲンのごま和え ★味噌汁(豆腐・小松菜)	卵乳麦 麦	★ごはん150g 豚肉と野菜の生姜炒め ブロッコリーとエビのチリソース 竹輪と菜の花の煮物 ★味噌汁(若芽・キャベツ)	麦 麦え 麦	★ごはん150g 肉団子と白菜の煮物	卵乳麦 麦	★ごはん150g 豚肉と卵白のトマト炒め	卵乳麦 麦	★ごはん150g 鶏大豆 若竹煮 大根の酢漬け ★味噌汁(揚げ・しめじ)	麦麦麦
	おかずのみ エネルギー 191kcal たんぱく質 8.7g 脂質 11.6g 炭水化物 12.8g ナトリウム 562mg 食塩相当量 1.4g	453kcal 14.3g 12.6g 68.0g 792mg	ボッずのみ エネルギー 161kcal たんぱく質 11.5g 脂質 5.2g 炭水化物 18.2g ナトリウム 603mg 食塩相当量 1.5g	16.7g 6.0g 73.4g 850mg	ボッずのみ エネルギー 187kcal たんぱく質 11.9g 脂質 6.8g 炭水化物 20.3g ナトリウム 745mg 食塩相当量 1.9g	17.3g 7.8g 75.3g 999mg	おかずのみ エネルギー 202kcal たんぱく質 11.3g 脂質 7.8g 炭水化物 22.5g ナトリウム 712mg 食塩相当量 1.8g	456kcal 16. 4g 8. 6g 76. 9g 860mg	おかずのみ エネルギー 215kcal たんぱく質 15.4g 脂質 9.0g 炭水化物 19.7g ナトリウム 631mg 食塩相当量 1.6g	ご飯汁物セット 481kcal 21.3g 10.6g 74.6g 857mg 2.2g
	★ごはん150g あぶらかれい生姜煮 スナップえんどう 麩の野菜あんかけ 大根のマヨネーズ和え ★味噌汁(揚げ・なめこ)	麦 麦 卵乳麦	カボチャとハムのサラダ ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)	卵乳麦 卵麦	大根と蕗の出汁煮 キャベツと蒸し鶏の辛子和え ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	麦	★味噌汁(若芽・巻麩)	麦麦麦	★ごはん150g 鮭の青じそ焼 人参グラッセ ぜんまいとミンチの煮物 キャベツとベーコンの和え物 ★味噌汁(小松菜・切干)	卵乳麦
	ボッギのみ エネルギー 189kcal たんぱく質 16.2g 脂質 7.2g 炭水化物 14.7g ナトリウム 698mg 食塩相当量 1.8g	455kca1 22. 0g 8. 8g 69. 6g 924mg 2. 4g	ボッザのみ エネルギー 268kcal たんぱく質 12.3g 脂質 15.5g 炭水化物 18.8g ナトリウム 781mg 食塩相当量 2.0g	17.5g 16.8g 73.2g 946mg 2.4g	エネルギー 220kcal たんぱく質 16.0g 脂質 10.0g 炭水化物 14.7g ナトリウム 658mg 食塩相当量 1.7g	21.2g 10.7g 69.6g 805mg	おかずのみ エネルギー 247kcal たんぱく質 13.4g 脂質 13.9g 炭水化物 16.5g ナトリウム 628mg 食塩相当当	509kca1 19. 0g 14. 8g 72. 2g 874mg	ボかずのみ エネルギー 199kcal たんぱく質 17.1g 脂質 9.7g 炭水化物 11.2g ナトリウム 831mg 食塩相当量 2.1g	ご飯汁物セット 455kca1 22.2g 10.5g 65.9g 1059mg 2.7g
间艮	◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150	)g	◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ:	200g
	★ごはん150g ホイコーロー 油揚げと菜の花の煮物 カリフラワーの甘酢漬け					麦 乳麦	★ごはん150g サワラのエスカベッシュ 鶏と蓮根のピリ辛煮		★ごはん150g  豚ロースの玉ねぎソース  里芋のかに風あんかけ	
	★味噌汁(巻麩・しめじ)		白菜のごま味噌和え ★味噌汁(豆腐・しめじ)			乳麦 麦	若芽としらすのおひたし ★味噌汁(白菜・なめこ)		菓子のかに風めんがり 菜の花と錦糸玉子のおひたし ★すまし汁(豆腐・えのき)	卵麦
夕食	おかずのみ	変 で で で で で か たット	★味噌汁(豆腐・しめじ) おかずのみ	ご飯汁物セット	人参しりしり ★味噌汁 (揚げ・小松菜) おかずのみ	麦ご飯汁物セット	★味噌汁(白菜・なめこ) おかずのみ	麦ご飯汁物セット	菜の花と錦糸玉子のおひたし ★すまし汁(豆腐・えのき) おかずのみ	卵麦 麦 ご飯汁物セット
食	おかずのみ	麦 ご飯汁物セット 503kcal 21.8g 11.5g 77.0g 1048mg	★味噌汁(豆腐・しめじ) おかずのみ エネルギー 217kcal たんぱく質 16.3g	ご飯汁物セット 477kcal 21.8g 8.0g 77.4g 901mg	人参しりしり ★味噌汁(揚げ・小松菜)	麦 ご飯汁物セット 506kcal 19.5g 12.3g 78.1g 837mg	★味噌汁(白菜・なめこ) おかずのみ	麦 ご飯汁物セット 480kcal 21.6g 11.3g 69.2g	菜の花と錦糸玉子のおひたし ★すまし汁(豆腐・えのき)	卵麦麦
食合計	ボルギー 241kcal 16.1g 10.6g 10.6g 10.6g 822mg 21.3g ナトリウム 822mg 食塩相当量 2.1g おかずのみエネルギー 621kcal たんぱく質 41.0g 11質 29.4g 炭水化物 48.8g ナトリウム 2082mg 食塩相当量 5.3g	表 ご飯汁物セット 503kcal 21.8g 11.5g 77.0g 1048mg 2.7g ご飯汁物セット 1411kcal 58.1g 32.9g 214.6g 2764mg	★味噌汁(豆腐・しめじ) おかずのみ エネルギー 217kcal たんぱく質 16.3g 脂質 7.0g 炭水化物 22.4g ナトリウム 674mg 食塩相当量 1.7g おかずのみ エネルギー 646kcal たんぱく質 40.1g	ご飯汁物セット 477kcal 21.8g 8.0g 77.4g 901mg 2.3g ご飯汁物セット 1422kcal 56.0g 30.8g 224.0g 2697mg	人参しりしり ★味噌汁(揚げ・小松菜)  おかずのみ エネルギー 238kcal たんぱく質 13.5g 脂質 10.7g 炭水化物 23.0g ナトリウム 608mg 食塩相当量 1.5g おかずのみ エネルギー 645kcal たんぱく質 41.4g	表 - 19. 5g - 12. 3g - 78. 1g - 837mg - 2. 1g - 2. 1g - 2. 1g - 2. 1g - 2. 1g - 2. 1g - 30. 8g - 223. 0g - 2641mg	★味噌汁(白菜・なめこ)  おかずのみ エネルギー 224kcal たんぱく質 16.5g 脂質 10.5g 炭水化物 14.3g ナトリウム 886mg 食塩相当量 2.3g おかずのみ	で で で で で で で で で で で で で で で で で で で	菜の花と錦糸玉子のおひたし ★すまし汁(豆腐・えのき)  おかずのみ エネルギー 218kcal たんぱく質 13.4g 脂質 10.4g 炭水化物 16.6g ナトリウム 632mg 食塩相当量 1.6g	那麦麦 麦 ご飯汁物セット 472kcal 18.5g 11.2g 70.8g 780mg
食 合計 合	ボルギー 241kcal たんぱく質 16.1g 10.6g 次水化物 21.3g ナトリウム 822mg 食塩相当量 2.1g おかずのみエネルギー 621kcal たんぱく質 41.0g 脂質 29.4g 次水化物 48.8g ナトリウム 2082mg 食塩相当量 5.3g エネルギー 828kcal	麦 ご飯汁物セット 503kcal 21.8g 11.5g 77.0g 1048mg 2.7g ご飯汁物セット 1411kcal 58.1g 32.9g 214.6g 2764mg 7.1g	★味噌汁(豆腐・しめじ) おかずのみ エネルギー 217kcal たんぱく質 16.3g 脂質 7.0g 炭水化物 22.4g ナトリウム 674mg 食塩相当量 1.7g おかずのみ エネルギー 646kcal たんぱく質 40.1g 脂質 27.7g 炭水化物 59.4g ナトリウム 2058mg 食塩相当量 5.2g エネルギー 845kcal	ご飯汁物セット 477kcal 21.8g 8.0g 77.4g 901mg 2.3g ご飯汁物セット 1422kcal 56.0g 30.8g 224.0g 2697mg 6.9g 1621kcal	人参しりしり ★味噌汁(揚げ・小松菜)  おかずのみ エネルギー 238kcal たんぱく質 13.5g 脂質 10.7g 炭水化物 23.0g ナトリウム 608mg 食塩相当量 1.5g  おかずのみ エネルギー 645kcal たんぱく質 41.4g 脂質 27.5g 炭水化物 58.0g ナトリウム 2011mg 食塩相当量 5.1g エネルギー 846kcal	表   506kcal   19.5g   12.3g   78.1g   837mg   2.1g   2.1g   1429kcal   58.0g   30.8g   223.0g   2641mg   6.6g	★味噌汁(白菜・なめこ) おかずのみ エネルギー 224kcal たんぱく質 16.5g 脂質 10.5g 炭水化物 14.3g ナトリウム 886mg 食塩相当量 2.3g おかずのみ エネルギー 673kcal たんぱく質 41.2g 脂質 32.2g 炭水化物 53.3g ナトリウム 2226mg 食塩相当量 5.7g エネルギー 880kcal	表 - で飯汁物セット 480kcal 21. 6g 11. 3g 69. 2g 1113mg 2. 8g - で飯汁物セット 1445kcal 57. 0g 34. 7g 218. 3g 2847mg 7. 2g 1652kcal	東の花と錦糸玉子のおひたし ★すまし汁(豆腐・えのき)  エネルギー 218kcal たんぱく質 13.4g 脂質 10.4g 炭水化物 16.6g ナトリウム 632mg 食塩相当量 1.6g エネルギー 632kcal たんぱく質 45.9g 脂質 29.1g 炭水化物 47.5g ナトリウム 2094mg 食塩相当量 5.3g エネルギー 829kcal	原表表 - ご飯汁物セット 472kcal 18. 5g 11. 2g 70. 8g 780mg 2. 0g - ご飯汁物セット 1408kcal 62. 0g 32. 3g 211. 3g 2696mg 6. 9g 1605kcal
食 合計 合計 問	ボルギー 241kcal 16.1g 10.6g 10.6g 10.6g 822mg 21.3g ナトリウム 822mg 食塩相当量 2.1g おかずのみエネルギー 621kcal たんぱく質 41.0g 11質 29.4g 炭水化物 48.8g ナトリウム 2082mg 食塩相当量 5.3g	表 ご飯汁物セット 503kcal 21.8g 11.5g 77.0g 1048mg 2.7g ご飯汁物セット 1411kcal 58.1g 32.9g 214.6g 2764mg 7.1g 1618kcal 64.2g 40.0g	★味噌汁(豆腐・しめじ) おかずのみ エネルギー 217kcal たんぱく質 16.3g 脂質 7.0g 炭水化物 22.4g ナトリウム 674mg 食塩相当量 1.7g おかずのみ エネルギー 646kcal たんぱく質 40.1g 脂質 27.7g 炭水化物 59.4g ナトリウム 2058mg 食塩相当量 5.2g	ご飯汁物セット 477kcal 21.8g 8.0g 77.4g 901mg 2.3g ご飯汁物セット 1422kcal 56.0g 30.8g 224.0g 2697mg 6.9g 1621kcal 63.9g 37.8g	人参しりしり ★味噌汁(揚げ・小松菜)  ボホルギー 238kcal たんぱく質 13.5g 脂質 10.7g 炭水化物 23.0g ナトリウム 608mg 食塩相当量 1.5g  ボホルギー 645kcal たんぱく質 41.4g 脂質 27.5g 炭水化物 58.0g ナトリウム 2011mg 食塩相当量 5.1g	表   506kcal   19.5g   12.3g   78.1g   837mg   2.1g   2.1g   1429kcal   58.0g   30.8g   223.0g   2641mg   6.6g   1630kcal   65.4g   37.8g	★味噌汁(白菜・なめこ) おかずのみ エネルギー 224kcal たんぱく質 16.5g 脂質 10.5g 炭水化物 14.3g ナトリウム 886mg 食塩相当量 2.3g おかずのみ エネルギー 673kcal たんぱく質 41.2g 脂質 32.2g 炭水化物 53.3g ナトリウム 2226mg 食塩相当量 5.7g	表 「飯汁物セット 480kcal 21. 6g 11. 3g 69. 2g 1113mg 2. 8g 「飯汁物セット 1445kcal 57. 0g 34. 7g 218. 3g 2847mg 7. 2g 1652kcal 63. 1g 41. 8g	東の花と錦糸玉子のおひたし ★すまし汁(豆腐・えのき)  エネルギー 218kcal たんぱく質 13.4g 脂質 10.4g 炭水化物 16.6g ナトリウム 632mg 食塩相当量 1.6g  エネルギー 632kcal たんぱく質 45.9g 脂質 29.1g 炭水化物 47.5g ナトリウム 2094mg 食塩相当量 5.3g	原表表 表 2.0g 70.8g 78.0mg 2.0g 2.0g 2.0g 2.0g 2.0g 2.11.3g 211.3g 2696mg 6.9g

※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7月27日(火)までにご連絡下さい。 8月7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」

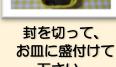


湯せんは鍋に水を張り、 惣菜の袋を入れて火に かけて下さい。 鍋肌から気泡がぽつぽつ

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!)



ごはんなどをつけて、 1膳の完成です

### 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



### 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

	7月26日(月) 品名 アレル・			7日	27日(少	()	7日	28日(水	()	7日	29日(オ	<b>5</b> )	7月30日(金)		<u>&gt;</u> )
			アレルゲン	н		アレルゲン			アレルゲン	品:		アレルゲン			アレルゲン
	★ごはん15		80 ±	★ごはん150		_	★ごはん15	Ug	4n <del>+</del>	★ごはん15	Ug	<del>+</del> ++	★ごはん15		50 50
	白身魚のし	んしよう	<b>丱</b> 麦	鶏肉の中華			厚焼玉子	50°+*	卵麦	豚ロースの			スクランブ	ルエツク	<b>邺乳</b>
	野菜たっぷり			里芋のかに属			ひき肉と豆腐			さつま芋の		麦	竹輪の五色		
	牛肉のきん	ひら	麦	えんどう豆の味	R 僧マヨ和ス	丱麦	ハムの和風	サフタ	卵乳麦	人参の炒り	<b></b>	麦	若芽と春雨	のサフタ	麦
		l. 1 18	> A=		L. 1 18	> A=		L. 1 18	> AE		L. 1 18	> A=		L. 1 18	> A= 1
朝		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セッ
食	エネルギー	291kcal			281kcal		エネルギー		554kcal	エネルギー	231kcal		エネルギー	257kcal	500kca
_	たんぱく質	7.3g	11. 4g	たんぱく質			たんぱく質		14. 2g	たんぱく質			たんぱく質		11. 2g 15. 5g
	脂質	19. 2g	19.8g	脂質	13.8g	14. 4g	脂質	21.8g		脂質	7. 0g	7. 6g	脂質	14. 9g	15. 5g
	炭水化物	21.6g	74. 4g	炭水化物	31. 0g	83. 8g	炭水化物	17. 2g	/0.0g	炭水化物	35.3g	88. 1g	炭水化物	24. 2g	77. 0g
	ナトリウム	656mg	657mg	ナトリウム カリウム	58/mg	588mg	ナトリウム カリウム	740mg	/41mg	ナトリウム カリウム	350mg	351mg	ナトリウム カリウム	537mg	538mg
	カリウム	413mg	474mg	カリウム		480mg	カリワム					/11mg	カリウム		262mg
	リン	102mg	167mg	リン	126mg	191mg	リン	149mg		リン	114mg		リン	101mg	166mg
	食塩相当量		1.7g	食塩相当量		1.5g	食塩相当量	1. 9g	1.9g	食塩相当量			食塩相当量		1. 4g
	★ごはん15		١.	★ごはん15			★ごはん15			★ごはん15			★ごはん15		١.
	サワラのチリ			ほうれん草のクリ			赤魚の天ぷ		麦	牛肉の柳川	風煮	卵乳麦	揚げ豆腐の	和風あん	麦
	スナップえ			かぼちゃと豚			おろし天つ		麦	ウインナーとき	のこの炒め物	乳麦	アスパラ		L
	野菜の味噌		麦	コールスロ	ーサラタ	丱乳麦	キャベツソ			和風マヨネ	一ス和え	丱麦	野菜のトマ		乳麦
	春雨のサラ	ダ	卵				きんぴられ		麦				れんこんとひし	<b>ごきのサラダ</b>	卵乳麦
						**=	カラフルサ		卵乳麦			**=			
昼		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セッ
食	エネルギー	390kcal	633kca1	エネルギー	381kca1	624kcal	エネルキー	32/kcal	5/0kcal	エネルギー	392kca1	635kca1	エネルギー	313kcal	556kca
	たんぱく質	12. 6g	16. 7g	たんぱく質	11. 0g	15. 1g	たんぱく質	11.4g	15. 5g	たんぱく質	9. 0g	13. 1g	たんぱく質	7.3g	11. 4g
	脂質	22. 5g	23. 1g	脂質	22. 7g 32. 5g	23. 3g	脂質 炭水化物	15. 7g	16. 3g	脂質	28. /g	29. 3g	脂質	20. 4g	21. 0g
	炭水化物	31. 1g	83. 9g	炭水化物	32. 5g	85.3g	炭水化物	35.7g 507mg	88. 5g	脂質 炭水化物 ナトリウム	28.7g 25.3g 748mg	/8. 1g	脂質 炭水化物 ナトリウム	24.7g 543mg	77. 5g
	ナトリウム	506mg		ナトリウム		872mg	ナトリウム	50/mg	508mg	ナトリウム	/48mg	/49mg	ナトリウム	543mg	544mg
	カリウム	570mg		カリウム	514mg	575mg	カリウム	643mg		カリウム	459mg		カリウム	554mg	615mg
	リン	166mg		リン	166mg		リン	184mg		リン	144mg	209mg		110mg	175mg
	食塩相当量		1.3g	食塩相当量		2. 2g	食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量		1.4g
削食	◎黄桃(缶)		ı	◎みかん(缶		1	◎パイナッ			◎黄桃(缶)		1	◎みかん( <del>1</del>		ı
	★ごはん15		50	★ごはん150			★ごはん15 鶏団子のケラ	Ug • • •		★ごはん15	Ug		★ごはん15		
										Iラフド 中 いノ		<del> </del> = =	強のもし	四字コル	+
	豆腐ハンバ		卵	カレイのカ		回主			丱乳麦	えびカツ	·		鶏のカレー		麦
	きのこあん		麦	人参グラッ	セ	乳麦	きのことじゃが寺	<b>゠</b> のアヒージョ		チンゲン菜		乳麦	ブロッコリ	_	
	きのこあん ごま風味炒	め	· 麦 麦	人参グラッ しめじのバター	<b>セ</b> -醤油パスタ	乳麦		<b>゠</b> のアヒージョ		チンゲン菜 <sup>豚肉ときのこの^</sup>	ペロンチーノ	乳麦 麦	ブロッコリ パスタのク	— リーム煮	乳麦
	きのこあん	め	麦麦	人参グラッ	<b>セ</b> -醤油パスタ	乳麦	きのことじゃが寺	<b>゠</b> のアヒージョ		チンゲン菜	ペロンチーノ	乳麦 麦	ブロッコリ	— リーム煮	
	きのこあん ごま風味炒	め ラダ	麦 麦 卵乳麦	人参グラッ しめじのバター 揚げナスの&	セ -醤油パスタ かがぶ和え	乳麦 麦	きのことじゃがき 五目野菜の	<sup>≛のアヒージョ</sup> 甘酢和え	麦	チンゲン菜 豚肉ときのこの^ インゲンとツナの <sup>-</sup>	ペロンチーノ マスタード和え	乳麦 麦 卵乳麦	ブロッコリ パスタのク 明太ポテト	ー リーム煮 サラダ	乳麦 卵麦
タ	きのこあん ごま風味炒 さつま芋サ	め ラダ おかず	麦麦野乳麦の変化が	人参グラッ しめじのバター 揚げナスの&	セ - <sub>醤油パスタ</sub> かがぶ和え おかず	乳麦麦 ご飯セット	きのことじゃがち 五目野菜の	甘酢和え	麦ご飯セット	チンゲン菜 豚肉ときのこの^ ィンゲンとツナの・	ペロンチーノ マスタード和え おかず	乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット	ブロッコリ パスタのク 明太ポテト	ー リーム煮 サラダ おかず	乳麦 卵麦 ご飯セッ
夕食	きのこあん ごま風味炒 さつま芋サ エネルギー	め ラダ おかず 302kcal	麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 545kcal	人参グラッ しめじのバター 揚げナスの& エネルギー	セ - <sub>醤油パスタ</sub> かぶ和え おかず 315kcal	乳麦 麦 ご飯セット 558kcal	きのことじゃがき 五目野菜の	せい おかず 326kcal	麦 ご飯セット 569kcal	チンゲン菜 豚肉ときのこの^ ィンゲンとッナの・ エネルギー	ポロンチーノ マスタード和え おかず 339kcal	乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 582kcal	ブロッコリ パスタのク 明太ポテト エネルギー	ー リーム煮 サラダ おかず 409kcal	乳麦 卵麦 ご飯セッ 652kca
夕食	きのこあん ごま風味炒 さつま芋サ エネルギー たんぱく質	め ラダ おかず 302kcal 6.6g	麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 545kcal	人参グラッ しめじのバター 揚げナスの& エネルギー	セ - <sub>醤油パスタ</sub> かぶ和え おかず 315kcal	乳麦 麦 ご飯セット 558kcal 15.0g	きのことじゃがす 五目野菜の エネルギー たんぱく質	せずれえ 甘酢和え おかず 326kcal 7.1g	麦 ご飯セット 569kcal	チンゲン菜 豚肉ときのこの^ ィンゲンとッナの・ エネルギー	ポロンチーノ マスタード和え おかず 339kcal	乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 582kcal 16.8g	ブロッコリ パスタのト 明太ポテト エネルギー たんぱく	ー リーム煮 サラダ おかず 409kcal 12.1g	乳麦 卵麦 ご飯セッ 652kca 16.2g
夕食	きのこあん ごま風味炒 さつま芋サ エネルギー たんぱく 脂質	め ラダ <u>おかず</u> 302kcal 6.6g 18.4g	麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 545kcal 10.7g 19.0g	人参グラッ しめじのバター 揚げナスの& エネルギー たんぱく質 脂質	セ -醤油パスタ かが和え おかず 315kcal 10.9g 18.8g	乳麦 麦 ご飯セット 558kcal 15.0g 19.4g	まのことじゃがす 五目野菜のエネルギーたんぱく質脂質	まかず 326kcal 7.1g 20.0g	麦 ご飯セット 569kcal 11.2g 20.6g	チンゲン菜 豚肉ときのこのへ インゲンとツナの・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	ポロンチーノマスタード和え おかず 339kcal 12.7g 25.1g	乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 582kcal 16.8g 25.7g	ブロッコリ パスタのク 明太ポテト エネルギー たんぱく質 脂質	ー リーム煮 サラダ おかず 409kcal 12.1g 26.2g	乳麦 卵麦 ご飯セッ 652kca 16.2g 26.8g
夕食	きのこは でままません。 エネルギー 上んぱく 脂質水化物	め ラダ おかず 302kcal 6.6g 18.4g 26.7g	麦 表 卵乳麦 ご飯セット 545kcal 10.7g 19.0g 79.5g	人参グラッ しめじのバター 揚げナスのが エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	セ -醤油パスタ かかぶ和え おかず 315kcal 10.9g 18.8g 25.0g	乳麦 麦 ご飯セット 558kcal 15.0g 19.4g 77.8g	まのことじゃが5 五目野菜の エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	おかず 326kcal 7.1g 20.0g 29.6g	麦 ご飯セット 569kcal 11.2g 20.6g 82.4g	チンゲン菜 豚肉ときのこのへ インゲンとツナの・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	ポペロンチーノ マスタード和え おかず 339kcal 12.7g 25.1g 15.7g	乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 582kcal 16.8g 25.7g 68.5g	ブロッコリ パスタのト 明太ポテト エネルギー質 脂質 炭水化物	ー リーム煮 サラダ おかず 409kcal 12.1g 26.2g 29.6g	乳麦 卵麦 ご飯セッ 652kca 16.2g 26.8g 82.4g
夕食	きのこは さつまま エネルばく 近次化数 大いで 近次化数 ナトリウム	め ラダ おかず 302kcal 6.6g 18.4g 26.7g	麦 表 卵乳麦 ご飯セット 545kcal 10.7g 19.0g 79.5g	人参グラッ しめじのバター 揚げナスのが エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	セ -醤油パスタ かかぶ和え おかず 315kcal 10.9g 18.8g 25.0g	乳麦 麦 ご飯セット 558kcal 15.0g 19.4g 77.8g	まのことじゃが5 五目野菜の エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	おかず 326kcal 7.1g 20.0g 29.6g	麦 ご飯セット 569kcal 11.2g 20.6g 82.4g	チンゲン菜 豚肉ときのこの パインゲンとツナの エネルギー 質 上で 大いばく 質 に関す、 一切 サントリウム	おかず 339kcal 12.7g 25.1g 15.7g 658mg	乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 582kcal 16.8g 25.7g 68.5g	ブロッのの 明太ポポテト エネル賞 上た心質 上下リウム	ー リーム煮 サラダ おかず 409kcal 12.1g 26.2g 29.6g 604mg	乳麦 卵麦 ご飯セッ 652kca 16.2g 26.8g 82.4g 605mg
夕食	きのこと さままま エネルば 大いば 大いり 大いり カリウム	め ラダ おかず 302kcal 6.6g 18.4g 26.7g 665mg 455mg	表 表 卵乳麦 ご飯セット 545kcal 10.7g 19.0g 79.5g 666mg 516mg	人参グラッ しめじのバター 揚げナスのが エネルばく 覧水化す 覧水化物 ナトリウム カリウム	セ -醤油パスタ かがぶ和え 315kcal 10.9g - 18.8g - 25.0g - 399mg - 500mg	乳麦 麦   ご飯セット   558kcal   15.0g   19.4g   77.8g   400mg   561mg	まのことじゃがす 五目野菜の エネルギー たんぱく 覧水化物 ナトリウム カリウム	甘酢和え おかず 326kcal 7.1g 20.0g 29.6g 819mg 528mg	麦 ご飯セット 569kcal 111 2g 20 6g 82 4g 820mg 589mg	チンゲンを	スタード和え おかず 339kcal 12. 7g 25. 1g 15. 7g 658mg 460mg	乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 582kcal 16.8g 25.7g 68.5g 659mg 521mg	ブロッのの 明太ポポテト エネルばく 上たん質 大トリウム カリウム	ー リーム煮 サラダ おかず 409kcal 12.1g 26.2g 29.6g 604mg 401mg	乳麦 卵麦 ご飯セッ 652kca 16.2g 26.8g 82.4g 605mg 462mg
夕食	きのこは エネルば 大かり カリン カリン	め ラダ 302kcal 6.6g 18.4g 26.7g 665mg 455mg	表表 東 東 東 545kcal 10.7g 19.0g 79.5g 666mg 516mg 160mg	人参グラット しめじのバター 揚げナスのが エネルばく 近水化物 ナトリウム カリン	セ -醤油パスタ かがぶ和え 315kcal 10.9g 18.8g 25.0g 399mg 500mg	乳麦 麦 ご飯セット 558kcal 15. 0g 19. 4g 77. 8g 400mg 561mg 220mg	まのことじゃがき 五目野菜の エネルギー たんぱり 炭水物 ナトリウム カリウム	甘酢和え おかず 326kcal 7.1g 20.0g 29.6g 819mg 528mg 120mg	麦 ご飯セット 569kcal 111 2g 20 6g 82 4g 820mg 589mg 185mg	チンゲンを 豚肉ときのこの^ インゲンとッナの・ たんぱく だればく 炭水化物 ナトリウム リン	スタード和え おかず 339kcal 12. 7g 25. 1g 15. 7g 658mg 460mg 179mg	乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 582kcal 16.8g 25.7g 68.5g 659mg 521mg 244mg	ブロッの リスポポート エネルば 大んぱ 炭水ヤリウム ナカリン	ー リーム煮 サラダ おかず 409kcal 12.1g 26.2g 29.6g 604mg 401mg 136mg	乳麦 卵麦 <u>ご飯セッ</u> 652kca 16.2g 26.8g 82.4g 605mg 462mg 201mg
夕食	きのこと さままま エネルば 大いば 大いり 大いり カリウム	め ラダ 302kcal 6.6g 18.4g 26.7g 665mg 455mg 95mg 1.7g	麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 545kcal 10.7g 19.0g 79.5g 666mg 516mg 1.7g	人参グラッ しめじのバター 揚げナスのが エネルばく 覧水化す 覧水化物 ナトリウム カリウム	セ -醤油パスタ かかず 315kcal 10.9g -18.8g -25.0g -399mg -500mg -155mg 1.0g	乳麦 麦 ご飯セット 558kca1 15.0g 19.4g 77.8g 400mg 561mg 220mg 1.0g	まのことじゃがす 五目野菜の エネルギー たんぱく 覧水化物 ナトリウム カリウム	おかず 326kcal - 7.1g 20.0g 29.6g 819mg 528mg 120mg 2.1g	麦 ご飯セット 569kcal 111 2g 20 6g 82 4g 820mg 589mg 185mg 2 1g	チンゲンを	スタード和え おかず 339kcal 12. 7g 25. 1g 15. 7g 658mg 460mg 179mg	乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 582kca 16.8g 25.7g 68.5g 659mg 521mg 244mg 1.7g	ブロッのの 明太ポポテト エネルばく 上たん質 大トリウム カリウム	リーム煮 サラダ おかず 409kcal 12 1g 26 2g 29 6g 604mg 401mg 136mg 1.5g	乳麦 卵麦 ご飯セッ 652kca 16.2g 26.8g 82.4g 605mg 462mg 201mg 1.5g
夕食	きのこ風ます かいこう できます かいこう エネルばく 脂質 化・サイン ボック カリン は 相 当 量	め ラダ 302kcal 6. 6g 18. 4g 26. 7g 665mg 455mg 95mg 1. 7g おかず	麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 545kcal 10.7g 19.0g 79.5g 666mg 516mg 1.7g ご飯セット	人参グラッ しめじのバター 揚げナスのが エネルギー 質 炭・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	セー醤油パスタ かかず 315kcal 10.9g 25.0g 399mg 500mg 1.0g おかず	乳麦 麦 ご飯セット 558kcal 15. 0g 19. 4g 77. 8g 400mg 561mg 220mg 1. 0g	まのことじゃがう 五目野菜の エネルギー 質	おかず 326kcal 7.1g 20.0g 29.6g 819mg 528mg 120mg 2.1g おかず	麦 ご飯セット 569kca1 11.2g 20.6g 82.4g 820mg 589mg 185mg 2.1g ご飯セット	チンゲン	ボペロンチー/マスタード和え おかず 339kcal 12.7g 25.1g 15.7g 658mg 460mg 179mg 1.7g おかず	乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 582kcal 16.8g 25.7g 68.5g 659mg 521mg 244mg 1.7g	ブロッカの サーク リカッカ アー・	ー リーム煮 サラダ 409kcal 12.1g 26.2g 29.6g 60.4mg 40.1mg 1.36mg 1.5g	乳麦 卵麦 ご飯セッ 652kca 16.2g 26.8g 82.4g 605mg 462mg 201mg 1.5g
	さいます。 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、	め ラダ 302kcal 6.6g 18.4g 26.7g 665mg 455mg 95mg 1.7g おかず 983kcal	表 表 卵乳表 ご飯セット 545kcal 10.7g 19.0g 79.0g 516mg 160mg 1,7g 二飯セット 1712kcal	人参グラッしかじのバター 揚げナスのが エネルギー 変化 変化 大りウム カンシ 食塩相 当量 エネルギー	セ -醤油パスタ かが和え 315kcal 10.9g 18.8g 25.00mg 500mg 1,0g おかず 977kcal	乳麦 麦 ご飯セット 558kcal 15.0g 19.4g 77.8g 400mg 561mg 220mg 1.0g ご飯セット 1706kcal	まのことじゃがう 五目野菜の エネルギー質 ポイヤッム リン 塩相 当 量 エネルギー エネルギー エネル・エック エカリン カリン カリン カリン カリン カリン カリン カリンカー エネルギー	おかず 326kcal 7.1g 20.0g 29.6g 819mg 528mg 120mg 2.1g おかず 964kcal	麦 ご飯セット 569kcal 11.2g 20.6g 82.4g 82.0mg 589mg 185mg 2.1g ご飯セット 1693kcal	チンゲンときのこのパインゲンときのこのパインゲンとものこのパインゲンとものとののでは、	ボペロンチー/マスタード和え おかず 339kcal 12.7g 25.1g 15.7g 65.8mg 460mg 179mg 1.7g おかず 962kcal	乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 582kcal 16.8g 25.7g 68.5g 65.9mg 521mg 244mg 1.7g こ飯セット 1691kcal	ブロッカの 明太 ポープリクト エネルギく 質	リーム煮 サラダ 409kcal 12.1g 26.2g 29.6g 604mg 401mg 136mg 1.5g おかず	乳麦 卵麦 ご飯セッ 652kca 16.2g 26.8g 82.4g 605mg 462mg 201mg 1.5g 1.7g
	さっています さっこう さっこう エネルばく 物 大・ハリン は ルリウム リウム リウム リウム リー・エネルばく かっち エネル は かっち カリン は ルー・エネルばく かっち	かず 302kcal 6. 6g 18. 4g 26. 7g 665mg 455mg 95mg 1. 7g おかず 983kcal 26. 5g	表 表 卵乳表 ご飯セット 545kcal 10.7g 19.0g 79.5g 666mg 516mg 1.7g ご飯セット 1712kcal 38.8g	人参グラット しかじのバター 場げナスのが エネルギー 質 版水 化リウム カリン 食塩相 単 エネルギー 質 エネルギー で は かったんぱく 質 たんぱく 質 たんぱく 質	セー醤油パスタ かかぶ和え 315kcal 10.9g 18.8g 25.0g 399mg 500mg 1.0g おかず 977kcal 30.9g	乳麦 麦 ご飯セット 558kcal 15.0g 19.4g 77.8g 400mg 561mg 220mg 1.0g ご飯セット 1706kcal 43.2g	まのことじゃがう 五目野菜の エネルギー質 炭水化物 カリン 食塩相当量 エネルギー質 エネルギー 質 エネルギー 質 したんぱく カリン から	おかず 326kcal - 7.1g - 20.0g - 29.6g - 819mg - 528mg - 120mg - 2.1g - おかず 964kcal - 28.6g	麦 ご飯セット 569kcal 11.2g 20.6g 82.4g 820mg 589mg 589mg 2.1g ご飯セット 1693kcal 40.9g	チンゲンときのこのパインゲンときのこのパインゲンとものこのパインゲンとものである。 エネルば 1 大り 1 大	まかず 339kcal 12.7g 25.1g 15.7g 658mg 460mg 1.7g あかず 962kcal 27.8g	乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 582kcal 16.8g 25.7g 68.5g 659mg 521mg 244mg 1.7g こ飯セット 1691kcal 40.1g	ブパ明 エネルば 上 かり	リーム煮 サラダ おかず 409kcal 12.1g 26.2g 29.6g 604mg 136mg 1.5g おかず 979kcal 26.5g	乳麦 卵麦 ご飯セッ 652kca 16.2g 26.8g 82.4g 605mg 462mg 201mg 1.5g 1708kca 38.8g
	さいます。 ボールは	かず 302kcal 6. 6g 18. 4g 26. 7g 665mg 455mg 95mg 1. 7g おかず 983kcal 26. 5g 60. 1g	表 表 卵乳表 ご飯セット 545kcal 10.7g 19.0g 79.5g 666mg 516mg 1.7g ご飯セット 1712kcal 38.8g 61.9g	人参グラット しゅじのバター 場げナスのが エネルばく エネルばく 施放 大トリウム カリン は エネルギー 質 エネルギー で エネルギー を エネルギー を たばく たり たり たり たり たいばく たい で に たい で に に に に に に に に に	セー醤油パスタ かかぶ和え 315kcal 10.9g 18.8g 25.0g 399mg 500mg 1.0g おかず 977kcal 30.9g 555.3g	乳麦 麦 ご飯セット 558kcal 15.0g 19.4g 77.8g 400mg 561mg 220mg 1.0g ご飯セット 1706kcal 43.2g 57.1g	まのことじゃがき五目野菜の エネルギー質 版水化ウム カリン 食塩相当量 エネルギー質 上たんぱく カリン 食塩相当量 エネルギー質 脂質	おかず 326kcal - 7.1g - 20.0g - 29.6g - 819mg - 528mg - 120mg - 2.1g - おかず 964kcal - 28.6g - 57.5g	を ご飯セット 569kcal 11.2g 20.6g 82.4g 820mg 589mg 589mg 2.1g ご飯セット 1693kcal 40.9g 59.3g	チンド (まつき) ボーラ (まつき) ボール (まつき) (まつき) ボール (まつき) (まつき	まかず 339kcal 12.7g 25.1g 15.7g 658mg 460mg 179mg 179mg 179mg 27.8g 962kcal 27.8g 60.8g	乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 582kcal 16.8g 25.7g 68.5g 659mg 521mg 244mg 1.7g ご飯セット 1691kcal 40.1g 62.6g	ブロッタテト エネルギく 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	リーム煮 サラダ 409kcal 12.1g 26.2g 29.6g 604mg 401mg 13.6mg 1.5g おかず 979kcal 26.5g 61.5g	乳麦 卵麦 ご飯セッ 652kca 16.2g 26.8g 82.4g 605mg 462mg 201mg 1.5g 1708kcy 1708kcy 38.8g 63.3g
合	きごさ エ <u>たん質</u> 化リウム 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	かず 302kcal 6. 6g 18. 4g 26. 7g 665mg 455mg 95mg 1. 7g おかず 983kcal 26. 5g 60. 1g 79. 4g	表 表 卵乳表 ご飯セット 545kcal 10.7g 19.0g 79.5g 666mg 160mg 1,7g 二飯セット 1712kcal 38.8g 61.9g 237.8g	人参じのスのは まかじかます。 まがいますが、 エネルは、 たいでは、 たいでは、 たいでは、 大いでは、 にいている。 はいでは、 にいている。 にいていている。 にいている。 にいていな。 にいている。 にいている。 にいていな。 にいていな。 にいていな。 にいていな。 にいていな。	セー醤油パスタ かかぶ和え 315kcal 10.9g 18.8g 25.0g 399mg 500mg 1.0g おかず 977kcal 30.9g 55.3g 88.5g	乳麦 麦 ご飯セット 558kcal 15.0g 19.4g 77.8g 400mg 561mg 220mg 1.0g ご飯セット 1706kcal 43.2g 57.1g 246.9g	まのことじゃがう 五目野菜の エネルぱく 間炭水・リウム カリン塩相当量 エネルギく 上たりウム コリン塩相当量 エネルギー質 炭水・物	おかず 326kcal 7.1g 20.0g 29.6g 819mg 528mg 120mg 2.1g おかず 964kcal 28.6g 57.5g 82.5g	を ご飯セット 569kcal 11.2g 20.6g 82.4g 820mg 589mg 589mg 2.1g ご飯セット 1693kcal 40.9g 59.3g 240.9g	チンド 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 か 、 イ ン ゲ ン と きの こ か い ギ く で	まかず 339kcal 12.7g 25.1g 15.7g 658mg 460mg 179mg 1.7g まかず 962kcal 27.8g 60.8g 76.3g	乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 582kcal 16.8g 25.7g 68.5g 659mg 521mg 244mg 1.7g ご飯セット 1691kcal 40.1g 62.6g 234.7g	ブパ明 エネルば、1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	リーム煮 サラダ 409kcal 12.1g 26.2g 29.6g 604mg 401mg 136mg 1.5g おかず 979kcal 26.5g 61.5g 78.5g	乳麦 卵麦 二飯セッ 652kca 16.2g 26.8g 82.4g 605mg 462mg 1.5g 1708kca 38.8g 63.3g 236.9g
合	きごさ エ <u>たん質</u> ルポーク エカリン は エカリン は エカリン は ルポく	がす 302kcal 6.6g 18.4g 26.7g 665mg 455mg 95mg 1.7g おかず 983kcal 26.5g 60.1g 79.4g 1827mg	表 表 卵乳表 ご飯セット 545kcal 10.7g 19.0g 79.5g 666mg 160mg 1,7g 二飯セット 1712kcal 38.8g 61.9g 237.8g 1830mg	人参じのスのは よがじかます。 またに質化リウム カリン塩相 ギー で がウム 当量 エたん質 化 物ウム 当 エネんば 化 リウム 当量 エネんば 化 地ウム 当量 エネんば 1 で 1 で 1 で 1 で 1 で 1 で 1 で 1 で 1 で 1	セー醤油パスタ かかぶ和え 315kcal 10.9g 18.8g 25.0g 399mg 500mg 1.0g おかず 977kcal 30.9g 55.3g 88.5g 1857mg	乳麦 麦 ご飯セット 558kcal 15.0g 19.4g 77.8g 400mg 561mg 220mg 1.0g 1706kcal 43.2g 57.1g 246.9g 1860mg	まのことじゃがう 五 目 野菜の エネルぱく だり だ水・リウム サトリウム リン 塩 エネルばく カリン 塩 エネルばく 上・リウム リン は ガー・リウム リウム リウム リウム リウム リウム リウム リウム リウム リウム	おかず 326kcal 7.1g 20.0g 29.6g 819mg 528mg 120mg 2.1g おかず 964kcal 28.6g 57.5g 82.5g 2066mg	を ご飯セット 569kcal 11.2g 20.6g 82.4g 820mg 589mg 589mg 2.1g ご飯セット 1693kcal 40.9g 59.3g 240.9g 20.9mg	チンド (大力) (大力) (大力) (大力) (大力) (大力) (大力) (大力)	まかず 339kcal 12.7g 25.1g 15.7g 658mg 460mg 179mg 1.7g まかず 962kcal 27.8g 60.8g 76.3g 1756mg	乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 582kcal 16.8g 25.7g 68.5g 659mg 521mg 244mg 1.7g ご飯セット 1691kcal 40.1g 62.6g 234.7g 1759mg	ブパ明 エたん質 化ウム 当日 大小 は 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	リーム煮 サラダ 409kcal 12.1g 26.2g 29.6g 604mg 401mg 136mg 1.5g おかず 979kcal 26.5g 61.5g 78.5g 1684mg	乳麦 卵麦 - 二飯セツ - 652kca - 16.2g - 26.8g - 82.4g - 605mg - 462mg - 201mg - 1.5g - 二飯セツ 1708kca - 38.8g - 63.3g - 236.9g - 1687mg
合計	きのます エネルば 大トリウ 塩 エトル で 大 が	が ラダ おかず 302kcal 6.6g 18.4g 26.7g 665mg 455mg 95mg 1.7g おかず 983kcal 26.5g 60.1g 79.4g 1827mg 1438mg	表 表 卵乳表 ご飯セット 545kcal 10.7g 19.0g 79.5g 666mg 516mg 16.0mg 1.7g 1712kcal 38.8g 61.9g 237.8g 1830mg 1621mg	人のは、	セー醤油パスタ かかぶ和え 315kcal 10.9g 18.8g 25.0g 399mg 500mg 1.0g おかず 977kcal 30.9g 55.3g 88.5g 1433mg	乳麦 麦 ご飯セット 558kcal 15. 0g 19. 4g 77. 8g 400mg 561mg 220mg 1. 0g ご飯セット 1706kcal 43. 2g 57. 1g 246. 9g 1860mg 1616mg	まのことじゃがう 五 目 野菜の の エネルばく	おかず 326kcal 7.1g 20.0g 29.6g 819mg 528mg 120mg 2.1g おかず 964kcal 28.6g 57.5g 82.5g 2066mg 1475mg	を ご飯セット 569kcal 11.2g 20.6g 82.4g 820mg 589mg 2.1g ご飯セット 1693kcal 40.9g 59.3g 240.9g 2069mg 1658mg	チンゲンときのこののインゲンときのこののインゲンとものこののインゲンとものでいます。 エネん質 化ウム カリン 塩 本 ル ぱ で カリン 相 当	まかず 339kcal 12.7g 25.1g 15.7g 658mg 460mg 179mg 1.7g まかず 962kcal 27.8g 60.8g 76.3g 1756mg 1569mg	乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 582kcal 16.8g 25.7g 68.5g 659mg 521mg 244mg 1.7g ご飯セット 1691kcal 40.1g 62.6g 234.7g 1759mg 1752mg	ブロッタポ エネルば 1 1 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1	リーム煮 サラダ 409kcal 12.1g 26.2g 29.6g 604mg 401mg 13.5mg 1.5g おかず 979kcal 26.5g 61.5g 78.5g 1684mg 1156mg	乳麦 卵麦 - 二飯セツ - 652kca - 16.2g - 26.8g - 82.4g - 605mg - 462mg - 201mg - 1,5g - 二飯セツ - 1708kca - 38.8g - 63.3g - 236.9g - 1687mg - 1339mg
合計	きのこと さい こう	が ラダ 302kcal 6.6g 18.4g 26.7g 665mg 455mg 95mg 1.7g おかず 983kcal 26.5g 60.1g 79.4g 1827mg 1438mg 363mg	表表明乳麦  『飯セット 545kcal 10.7g 19.0g 79.5g 666mg 516mg 1.7g 1712kcal 38.8g 61.9g 237.8g 1830mg 1621mg 558mg	人参グラバター 場がじかスのが エネルば、大トリウム カリン を塩質、化物 ナトリウム カリン 大トリウム カリン 大トリウム 上ネルば 大トリウム カリン 大トリウム カリン 大トリウム カリン カリン カリン カリン カリン カリン カリン カリン	セー醤油パスタ かかぶ和え 315kcal 10.9g 18.8g 25.0g 399mg 500mg 155mg 1.0g おかず 977kcal 30.9g 55.3g 88.5g 1433mg 447mg	乳麦 麦 ご飯セット 558kcal 15. 0g 19. 4g 77. 8g 400mg 561mg 220mg 1. 0g ご飯セット 1706kcal 43. 2g 57. 1g 246. 9g 1860mg 1616mg 642mg	まのことじゃがう 五 目 野菜の の エネルぱく	おかず 326kcal 7.1g 20.0g 29.6g 819mg 528mg 120mg 2.1g おかず 964kcal 28.6g 57.5g 82.5g 2066mg 1475mg 453mg	を ご飯セット 569kcal 11.2g 20.6g 82.4g 820mg 589mg 2.1g ご飯セット 1693kcal 40.9g 59.3g 240.9g 240.9g 2069mg 1658mg 648mg	チンゲンときのこのパインゲンときのこのパインゲンとものこのパインゲンとものでいます。 エネルの質 化ウム カリン 塩 相談 水 トリウム 事 アイン は 一質 に 大 トリン 相 当 量 アイン は カリン カリン カリン	まかず 339kcal 12.7g 25.1g 15.7g 658mg 460mg 179mg 1.7g まかず 962kcal 27.8g 60.8g 76.3g 1756mg 1569mg 437mg	乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 582kcal 16.8g 25.7g 68.5g 659mg 521mg 244mg 1.7g ご飯セット 1691kcal 40.1g 62.6g 234.7g 1759mg 1752mg 632mg	ブロッタポポート エネルば 化ウム カリウト エネルば 化ウム カリン 権 エネルば 化ウム 当量 エネルば で 物 ムカリウム 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	リーム煮 サラダ 409kcal 12.1g 26.2g 29.6g 604mg 401mg 136mg 1.5g あかず 979kcal 26.5g 61.5g 78.5g 1684mg 1156mg 347mg	乳麦 卵麦 ご飯セッ 652kca 16.2g 26.8g 82.4g 605mg 462mg 201mg 1.5g 1708kca 38.8g 63.3g 236.9g 1687mg 1339mg
合計	きのまま エルば 大トリウ 塩 ルック 大小リウ 塩 ルックム アンカック 塩 アンカック 地域 アンカック はいかい アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・ア	が ラダ おかず 302kcal 6.6g 18.4g 26.7g 665mg 455mg 95mg 1.7g おかず 983kcal 26.5g 60.1g 79.4g 1827mg 1438mg 363mg 4.7g	表表別別表 一面	人参じのスのが よがじかスのが エネルばで、 上をできる。 上をできる。 上をできる。 大・リウム カリン は相いできる。 上をできる。 大・リウム 大・リウム 大・リウム 大・リウム 大・リウム カリンは相いできる。 大・リウム カリンは相いできる。 大・リウム カリンは相いできる。 大・リウム カリンは相いできる。 大・リウム カリンは相いできる。 大・リウム カリンは相いできる。 大・リウム カリンは相いできる。 カリンはは、 カリンはは、 カリンはは、 カリンはは、 カリンはは、 カリンはは、 カリンはは、 カリンはは、 カリンはは、 カリンはは、 カリンはは、 カリンは、 カリとは、 カリンは、 カリとは、 カリとは、 カリンは、 カリとは、 カリンは、 カリとは、 カリとは、 カリとは、 カリとは、 カリとは、 カリとは、 カリとは、 カリとは、 カリとは、 カリとは、 カリとは、 カリとは、 カリとは、 カリとは、 カリとは、 カリとは、 カリとは、 カしは、 カしな カしな カしな カしな もな もな もな もな もな もな もな もな もな も	セ ・醤油パスタ かかぶ和え まかず 315kcal 10.9g 18.8g 25.0g 399mg 500mg 1,55mg 1,0g おかず 977kcal 30.9g 55.3g 88.5g 1433mg 447mg 4.7g	乳麦 麦 ご飯セット 558kcal 15. 0g 19. 4g 77. 8g 400mg 561mg 220mg 1. 0g 1706kcal 43. 2g 57. 1g 246. 9g 1860mg 1616mg 642mg 4. 7g	まのことじゃがう五 日野菜の エネルば 、	おかず 326kcal 7.1g 20.0g 29.6g 819mg 528mg 120mg 120mg 2.1g おかず 964kcal 28.6g 57.5g 82.5g 2066mg 1475mg 453mg 5.3g	でしています。 ままり、このでは、ままり、このでは、ままり、ままり、ままり、ままり、ままり、ままり、ままり、ままり、ままり、まま	チンド (まつい) また (まつい) また (まつい) では (まつい)	まかず 339kcal 12. 7g 25. 1g 15. 7g 658mg 460mg 179mg 1. 79 962kcal 27. 8g 60. 8g 76. 3g 1756mg 137mg 4. 5g	乳麦 麦 卵乳麦 16.8g 25.7g 68.5g 659mg 52.1mg 244mg 1.7g 50g tyl 1691kcal 40.1g 62.6g 234.7g 1752mg 632mg 4.5g	ブパ明 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリウ	リーム煮 サラダ 409kcal 12.1g 26.2g 29.6g 604mg 401mg 136mg 1.5g まかず 979kcal 26.5g 61.5g 78.5g 1684mg 1156mg 347mg 4.3g	乳麦 卵麦 二飯セツ 652kca 16.2g 26.8g 82.4g 605mg 462mg 201mg 1.5g 201mg 1.5g 236.9g 1687mg 1339mg 1339mg 542mg
合計	きごさ エた脂炭ナカリ食塩 ストル (質) 化リウ 相 ギく (物) 力 リ の は ボーリウ 相 ボーリ の 出 ボーリ の 出 ボーリ の 出 ボーリ の 出 ボーリー	がず 302kcal 6.6g 18.4g 26.7g 665mg 455mg 95mg 1.7g おかず 983kcal 26.5g 60.1g 79.4g 1827mg 1438mg 363mg 4.7g	表 表 別乳表 『飯セット 545kcal 10.7g 19.0g 79.5g 666mg 516mg 1.7g 『飯セット 1712kcal 38.8g 61.9g 237.8g 237.8g 1621mg 558mg 4.7g	大きじのスのが とかじかます。 大きいでは、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、	セー醤油パスタ かかず 315kcal 10.9g 18.8g 25.0g 399mg 500mg 155mg 1.0g おかず 977kcal 30.9g 555.3g 88.5g 1857mg 1433mg 447mg 4.7g	乳麦 麦 ご飯セット 558kcal 15.0g 19.4g 77.8g 400mg 561mg 220mg 1.0g ご飯セット 1706kcal 43.2g 57.1g 246.9g 1860mg 1610mg 642mg 4.7g	まのことじゃがう五 日野菜の エネルポーク エネルポーク エネルボーク エネルボーク エネル 質 ボーク エネル 質 ボーク エネル 質 ボーク リウム 当 エネル リウム コーク エネル エネル コーク エーク エーク エーク エーク エーク エーク エーク エーク エーク エ	おかず 326kcal - 7.1g 20.0g 29.6g 819mg 120mg 120mg 2.1g おかず 964kcal 28.6g 57.5g 82.5g 2066mg 1475mg 453mg 5.3g	を ご飯セット 569kcal 11.2g 20.6g 82.4g 820mg 589mg 2.1g 1693kcal 40.9g 59.3g 240.9g 240.9g 2069mg 1658mg 648mg 5.3g	チャストリン は、大力リをは、大力リをできたとという。 これ かいっかい かいかい かいかい かいかい かいかい かいかい かいかい かい	おかず 339kcal 12. 7g 25. 1g 658mg 460mg 179mg 1. 7g 658kg 460mg 179mg 1. 7g 5かず 962kcal 27. 8g 60. 8g 76. 3g 1756mg 437mg 4. 5g	乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 582kcal 16.8g 25.7g 68.5g 659mg 521mg 244mg 1.7g ご飯セット 1691kcal 40.1g 62.6g 234.7g 1759mg 1752mg 632mg 4.5g	ブパ明 エた脂炭ナカリ食 エネん質 化ウム 当 エネん質 水・リウム 当 エネん質 水・リウム 当 エネん質 ル・リウム 当 エネル は カリン 塩 エネル は カリン 塩 エネル は カリン 塩 エネル は カリン 塩 エネル リウム 当 重 エネル サウム 当 重 エネル サウム コープ ローグ	リーム煮 サラダ 409kcal 12.1g 26.2g 29.6g 604mg 401mg 136mg 1.5g まかず 979kcal 26.5g 61.5g 78.5g 1684mg 1156mg 347mg 4.3g	乳麦 卵麦 - 二飯セッ 652kca - 16.2g - 26.8g - 82.4g - 605mg - 462mg - 201mg - 1.5g - 二飯セッ 1708kca - 38.8g - 63.3g - 236.9g - 1687mg - 1339mg - 4.3g - 4.3g - 4.3g
合計	きごさ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ	がず 302kcal 6.6g 18.4g 26.7g 665mg 455mg 95mg 1.7g おかず 983kcal 26.5g 60.1g 79.4g 1827mg 1438mg 363mg 4.7g	表 表 別乳表 ご飯セット 545kcal 10.7g 19.0g 79.5g 666mg 516mg 1.7g ご飯セット 1712kcal 38.8g 61.9g 237.8g 1830mg 1621mg 558mg 4.7g	人し場がいた。 をかじのスのがは、 エたた。 にでする。 ボールでは、 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	セー醤油パスタ かかず 315kcal 10.9g 25.0g 399mg 500mg 155mg 1.0g おかず 977kcal 30.9g 55.3g 88.5g 1433mg 143mg 4.7g	乳麦 麦 ご飯セット 558kcal 15. 0g 19. 4g 77. 8g 400mg 561mg 220mg 1, 0g ご飯セット 1706kcal 43. 2g 57. 1g 246. 9g 1860mg 1616mg 642mg 4. 7g 1754kcal 43. 6g	まのことじゃがうの エカルぱく 物 エネん質 ボーリウ 塩 ネルぱく 物 ナカリン 塩 ネルぱ ボーリウ 出 ギ く が カリン 塩 ネルぱく カリン 塩 ネルぱく カリン 塩 ネルぱく カリン 塩 アトリウ 出 ギ く アー・	おかず 326kcal - 7.1g - 20.0g - 29.6g - 819mg - 528mg - 120mg - 2.1g - おかず 964kcal - 28.6g - 57.5g - 82.5g - 2066mg - 1475mg - 453mg - 5.3g - 1027kcal - 28.9g	表 ご飯セット 569kcal 11.2g 20.6g 82.4g 820mg 589mg 185mg 2.1g ご飯セット 1693kcal 40.9g 59.3g 240.9g 2069mg 1658mg 1658mg 5.3g 1756kcal 41.2g	チ豚肉ととととととととととととととととととととととととととととととととと、たまないでは、たいの	おかず 339kcal 12.7g 25.1g 15.7g 658mg 460mg 179mg 1.7g 962kcal 27.8g 60.8g 76.3g 1756mg 1437mg 4.5g 1026kcal 28.2g	乳麦 麦 卵乳麦 パ 582kcal 16.8g 25.7g 68.5g 659mg 521mg 244mg 1.7g ご飯セット 1691kcal 40.1g 62.6g 234.7g 1752mg 632mg 4.5g 1755kcal 40.5g	ブパ明 エた脂炭ナカリ食 エネん質 化ウム 当年 で 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	サラダ おかず 409kcal 12 1g 26 2g 29 6g 604mg 401mg 136mg 1.5g 35かず 979kcal 26.5g 61.5g 78.5g 1684mg 1156mg 1156mg 1156mg 14.7mg 4.3g 1027kcal 26.9g	乳麦 卵麦 - 二飯セツ - 652kca - 16.2g - 26.8g - 605mg - 462mg - 201mg - 1.5g - 二飯セツ 1708kca - 38.8g - 63.3g - 236.9g - 1339mg - 1339mg - 4.3g - 4.3g
合計合計(	きごさ 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 エ た	がず 302kcal 6. 6g 18. 4g 26. 7g 665mg 455mg 95mg 1. 7g おかず 983kcal 26. 5g 60. 1g 79. 4g 1438mg 1438mg 1438mg 4. 7g 1047kcal 26. 9g 60. 2g	表 表 卵乳表 ご飯セット 545kcal 10.7g 19.0g 79.5g 666mg 516mg 160mg 1.7g ご飯セット 1712kcal 38.8g 61.9g 237.8g 1830mg 1621mg 558mg 4.7g 1776kcal 39.2g 62.0g	人し場 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 ヤウム 当ギく 物ウム 当ギく 物ウム 当ギく カカリ食 エた の質 水 トリン 塩 ネん質 水 トリン 相 ルピーク は カー 質 上 た の質 と り カー 質 と し がっ は と し 質 と し がっ と し 質 と し がっ と し い と し い と し がっ と し い と い と	セー醤油パスタ かかず 315kcal 10.9g 18.8g 25.0g 399mg 500mg 155mg 1.0g 30.9g 555.3g 88.5g 1433mg 447mg 447mg 4.7g 1025kcal 31.3g 55.4g	乳麦 麦 ご飯セット 558kcal 15. 0g 19. 4g 77. 8g 400mg 561mg 220mg 1. 0g ご飯セット 1706kcal 43. 2g 57. 1g 246. 9g 1860mg 1616mg 642mg 4. 7g 1754kcal 43. 6g 57. 2g	まのことで、対すのの エカルぱ 大力リン 塩 ネルぱ 化リウム 当 ギく 脂炭 水 リウム 当 ギく 脂炭 水 リウム 当 ギ く 脂炭 水 リウム 当 ギ く 質 水 カリン 塩 ネルぱ 質 化 ウム 当 ギ く 質 に 大力 リン 塩 ネルぱ 質 に 大力 リン 塩 ア と 質 に 大力 リン 塩 ア と 質 に 大力 リン 塩 ア と 質 に かった 質 に かった 当 一 質 に かった で に かった で に かった で に がった で に かった で に か	おかず 326kcal - 7.1g - 20.0g - 29.6g - 819mg - 528mg - 120mg - 2.1g - おかず 964kcal - 28.6g - 57.5g - 82.5g - 2065mg - 1475mg - 453mg - 5.3g - 1027kcal - 28.9g - 57.6g	表 ご飯セット 569kcal 111 2g 20 6g 82 4g 820mg 589mg 185mg 2.1g ご飯セット 1693kcal 40.9g 59.3g 240.9g 240.9g 1658mg 648mg 5.3g 1756kcal 41.2g 59.4g	チ豚肉ととととと、これでは、大きなど、大きなど、大きなど、大きなど、大力リクは、大力には、大力に対しないが、大力に対しは、大力に対しないが、大力に対しないが、大力に対しないが、大力に対しないが、大力に対しないが、大力に対しないが、大力に対しないが、大力に対しないが、大力に対しないが、大力に対しないがでは、大力に対しないが、大力に対しないが、大力に対しないが、大力に対しないが、大力に対しないが、大力に対しないが、大力に対しないが、大力に対しないが、大力に対しないが、大力に対しないが、大力に対しないが、大力に対しないが、大力に対しないがないが、大力に対しないがないが、大力に対しないがではないが、からないがないが、大力に対しないがないが、大力に対しないがないがないが、からないがないがないが、からないがないかないがないがないがないがないがないがないがないがないがないがないがないがないがな	おかず 339kcal 12.7g 25.1g 15.7g 658mg 460mg 179mg 1.7g 962kcal 27.8g 60.8g 76.3g 1756mg 156mg 4.5g 1026kcal 28.2g 60.9g	乳麦 麦 卵乳麦 卵乳麦 ご飯セット 582kcal 16.8g 25.7g 68.5g 659mg 521mg 244mg 1.7g ご飯セット 1691kcal 40.1g 62.6g 234.7g 1752mg 1752mg 632mg 4.5g 1755kcal 40.5g 62.7g	ブパ明 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭・トリン塩 ネん質水トリン塩 ネん質水トリウ 相 ルぱ 化リウ 増ルパーク 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 一質	サラダ おかず 409kcal 12. 1g 26. 2g 29. 6g 604mg 401mg 1.5g おかず 979kcal 26. 5g 61. 5g 78. 5g 1156mg 347mg 4. 3g 1027kcal 26. 9g 61. 6g	乳麦 卵麦 - 二飯セツ - 652kca - 16.2g - 26.8g - 82.4g - 605mg - 462mg - 201mg - 1.5g - 二飯セツ - 1708kca - 38.8g - 63.3g - 236.9g - 1687mg - 1339mg - 542mg - 542mg - 542mg - 542mg - 1756kca - 39.2g - 63.4g
合計合計(間	きごさ 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 相 ルぱ 化リウ 相 ルぱ エん質 水 リウム 当 ギく 物ウム 当 ギー質 ・ 物 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	おかず 302kcal 6.6g 18.4g 26.7g 665mg 455mg 95mg 1.7g おかず 983kcal 26.5g 60.1g 79.4g 1438mg 363mg 4.7g 1047kcal 26.9g 60.2g 94.9g	表 表 卵乳表 ご飯セット 545kcal 10.7g 19.0g 79.5g 666mg 516mg 160mg 1.7g ご飯セット 1712kcal 38.8g 61.9g 237.8g 1830mg 1621mg 1776kcal 39.2g 62.0g 253.3g	人し場 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭 化リウム 当 ギく 物ウム 当 ギく 物ウム 当 ギく かっム 当 ギ く 脂炭水トリン 塩 ネん質 化リウム 当 ギく 物ウム 当 ギく 物ウム 当 ギく 物ウム 当 ギ く 物ウム 当 ギ く 物・ウム 当 ・	セー醤油パスタ かかず 315kcal 10.9g 18.8g 25.0g 399mg 500mg 155mg 1.0g 30.9g 555.3g 88.5g 1433mg 447mg 447mg 447mg 1025kcal 31.3g 55.4g 100.0g	乳麦 麦 ご飯セット 558kcal 15. 0g 19. 4g 77. 8g 400mg 561mg 220mg 1, 0g ご飯セット 1706kcal 43. 2g 57. 1g 246. 9g 1860mg 1616mg 642mg 4. 7g 1754kcal 43. 6g 57. 2g 258. 4g	まのことで、 まのことで、 まのことで、 まのことで、 また。	おかず 326kcal - 7.1g - 20.0g - 29.6g 819mg 528mg 120mg - 2.1g - 36 - 37.5g - 38.6g - 57.5g - 82.5g - 2066mg 1475mg - 453mg - 453mg - 53.3g - 1027kcal - 28.9g - 57.6g - 97.7g	表 ご飯セット 569kcal 11.2g 20.6g 82.4g 820mg 589mg 185mg 2.1g ご飯セット 1693kcal 40.9g 59.3g 240.9g 2069mg 1658mg 5.3g 1756kcal 41.2g 59.4g 256.1g	チ豚はイン 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 相 ルば 化リウ 相ルば 化リウ 相ルば 化リウ 相ルば 化リウ 相ルば 化リウ 相ルば 物ウム 当ぞく 物ウム 当ぞく 物・カリン塩ネん質 化物・ウム 当一質 化物・ウム 当一質	おかず 339kcal 12.7g 25.1g 15.79mg 460mg 179mg 1.7g 962kcal 27.8g 60.8g 76.3g 1756mg 137mg 437mg 437mg 437mg 4.5g 1026kcal 28.2g 60.9g 91.8g	乳麦 麦 卵乳麦 パ 582kcal 16.8g 25.7g 68.5g 659mg 521mg 244mg 1.7g ご飯セット 1691kcal 40.1g 62.6g 234.7g 1755mg 1755mg 632mg 4.5g 1755kcal 40.5g 62.7g 250.2g	ブパ明 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭 化リウス 本	サラダ おかず 409kcal 12. 1g 26. 2g 29. 6g 604mg 401mg 136mg 1.5g 378 5g 1684mg 1156mg 347mg 4.3g 1027kcal 26. 9g 61. 6g 90. 0g	乳麦 卵麦 - 16.2g - 26.8g - 26.8g - 82.4g - 605mg - 462mg - 201mg - 1.5g - 1708kca - 38.8g - 63.3g - 236.9g - 1687mg - 1339mg - 542mg - 4.3g - 1756kca - 39.2g - 63.4g - 248.4g - 248.4g
合計合計(間食	きごさ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ な	おかず 302kcal 6.6g 18.4g 26.7g 665mg 455mg 95mg 1.7g おかず 983kcal 26.5g 60.1g 79.4g 1438mg 363mg 4.7g 1047kcal 26.9g 60.2g 94.9g 1830mg	表 表 卵乳表 ご飯セット 545kcal 10.7g 19.0g 666mg 516mg 160mg 1.7g 2000 1712kcal 38.8g 61.9g 237.8g 1830mg 1621mg 558mg 1776kcal 39.2g 62.0g 253.3g 1833mg	人し揚 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭水トリン塩 ネん質 化リウ 相 ルぱ 物ウム 当ギく 物ウム 当ギく 物ウム 当ギく 物・カリウ は カリウム リー質 ルルプ カリウム カリウム リー質 ルーグ カー質 ルーグ カーグ カーグ カーグ カーグ カーグ カーグ カーグ カーグ カーグ カ	セー醤油パスタ かかず 315kcal 10.9g 18.8g 25.0g 399mg 500mg 155mg 1.0g 30.9g 555.3g 88.5g 1433mg 447mg 447mg 447mg 47g 1025kcal 31.3g 55.4g 100.0g 1860mg	乳麦 麦 ご飯セット 558kcal 15. 0g 19. 4g 77. 8g 400mg 561mg 220mg 1. 0g ご飯セット 1706kcal 43. 2g 57. 1g 246. 9g 1860mg 1616mg 642mg 4. 7g 1754kcal 43. 6g 57. 2g 258. 4g 1863mg	まのこ目 エカリ食 エカリ 食 エカリ 食 エカリ 食 エカリ ない かっと 野 ボイン で かっと で で で で で で で で で で で で で で で で で で で	おかず 326kcal - 7.1g - 20.0g - 29.6g - 819mg - 528mg - 120mg - 2.1g - 35かず - 964kcal - 28.6g - 57.5g - 82.5g - 2066mg - 1475mg - 453mg - 453mg - 53 mg - 53 mg	表 ご飯セット 569kcal 11.2g 20.6g 82.4g 820mg 589mg 185mg 2.1g ご飯セット 1693kcal 40.9g 59.3g 240.9g 2069mg 1658mg 648mg 648mg 648mg 1756kcal 41.2g 59.4g 2070mg	チ豚はイン エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食工 た脂炭ナカリ なっかっている おん質 ボーリン 相 ルば 化リウ 相ルば 化リウ 相ルば 化リウ 相ルば 化リウ 相ルば 1・1 を 1・2 を 1・2 を 1・2 を 1・3	おかず 339kcal 12.7g 25.1g 15.7g 25.1g 15.7g 460mg 179mg 1.7g 962kcal 27.8g 60.8g 76.3g 1756mg 137mg 4.5g 1026kcal 28.2g 60.9g 91.8g 1759mg	乳麦 麦 卵乳麦 卵乳麦 ご飯セット 582kcal 16.8g 25.7g 68.5g 659mg 521mg 244mg 1.7g ご飯セット 1691kcal 40.1g 62.6g 234.7g 1752mg 1752mg 4.5g 1755kcal 40.5g 62.7g 250.2g 1762mg	ブパ明 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ ネん質水トリン塩 ネん質水トリン塩 ネん質水トリン 相 ルぱ 化リウ 相ルば 化リウ 相ルば 化リウ 相ルば 化リウ 相ルば 化リウ 当ぞく 物ウム 当ぞく 物ウム 当ぞく 物ウム 当ぞく 物ウム 当ぞく 物ウム 当ぞく 物 ムナトリン塩 オー質	サラダ おかず 409kcal 12. 1g 26. 2g 29. 6g 604mg 401mg 136mg 1.5g 347mg 156mg 1156mg 1156mg 1156mg 14. 3g 1027kcal 26. 9g 61. 6g 90. 0g 1687mg	乳麦 卵麦   16.2g   26.8g   26.8g   82.4g   605mg   462mg   201mg   1.5g   1708kca   38.8g   63.3g   236.9g   1687mg   1339mg   542mg   4.3g   1756kca   39.2g   63.4g   248.4g   1690mg
合計合計(間食	きごさ 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 なった 関連 アンカリ は アンカリ は アンカリ は アンカリ は アンカリカ カー質 アンカリカ コー質 アンカリカ コー質 アンカリカ コー質 アンカリカ コー質 アンカリカリカ コー質 アンカリカリカ コー質 アンカリカリカ コー質 アン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	おかず 302kcal 6.6g 18.4g 26.7g 665mg 455mg 95mg 1.7g 383kcal 26.5g 60.1g 79.4g 1827mg 1438mg 363mg 4.7g 1047kcal 26.9g 60.2g 94.9g 1830mg 1498mg	表 表 別乳表 「飯セット 545kcal 10.7g 19.0g 79.5g 666mg 160mg 1.7g 1712kcal 38.8g 61.9g 237.8g 1830mg 1621mg 558mg 4.7g 1776kcal 39.2g 62.0g 253.3g 1833mg 1681mg	人し揚 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	セー醤油パスタ かかず 315kcal 10.9g 18.8g 25.00mg 155mg 1.0g 39.9mg 50.0mg 155mg 1.0g 30.9g 55.3g 88.5g 1857mg 1433mg 44.7mg 4.7mg 1025kcal 31.3g 55.4g 100.0g 1860mg 1489mg	乳麦 麦 ご飯セット 558kcal 15. 0g 19. 4g 77. 8g 400mg 561mg 220mg 1. 0g ご飯セット 1706kcal 43. 2g 57. 1g 246. 9g 1860mg 1616mg 642mg 4. 7g 1754kcal 43. 6g 57. 2g 258. 4g 1863mg 1672mg	まのこ目 エカリ食 エカリ食 エカリ食 エカリ ない カリウム 当 ギく 物ウム 当 ギく 物ウム 当 ギく 物ウム 当 ギ く 物ウム 一質 ルポーク カリウム カリウム カリウム カリウム カリウム カリウム カリウム カリウム	おかず 326kcal 7.1g 20.0g 120mg 528mg 120mg 120mg 2.1g 36kcal 7.5g 819mg 528mg 120mg 2.1g 36y 37.5g 82.5g 2066mg 1475mg 453mg 453mg 1027kcal 28.9g 57.6g 97.7g 2067mg 1532mg	表 ご飯セット 569kcal 11.2g 20.6g 82.4g 820mg 589mg 185mg 2.1g ご飯セット 1693kcal 40.9g 59.3g 240.9g 2069mg 1658mg 648mg 5.3g 1756kcal 41.2g 59.4g 256.1g 2070mg 1715mg	チ豚ペイ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食 インカッキ かん質 ボーリン 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 ボーケー 当年く 物ウム 当年く 物ウム 当年く 物ウム	まかず 339kcal 12.7g 25.1g 15.79 658mg 460mg 179mg 1.7g 962kcal 27.8g 60.8g 76.3g 1756mg 137mg 43	乳麦 麦 卵乳麦 デ82kcal 16.8g 25.7g 68.5g 659mg 521mg 244mg 1.7g ご飯セット 1691kcal 40.1g 62.6g 234.7g 1752mg 632mg 1752mg 632mg 4.5g 1755kcal 40.5g 62.7g 250.2g 1762mg 1812mg	ブパ明 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 相ルぱ 化リウ 相ルぱ 化リウ オープ 地方リンカリクト 一質 一質 一質 カム 量一質 カム	サラダ おかず 409kcal 12.1g 26.2g 29.6g 604mg 401mg 136mg 1.5g 979kcal 26.5g 61.5g 78.5g 1684mg 1156mg 347mg 4.3g 1027kcal 26.9g 61.6g 90.0g 1687mg 1212mg	乳麦卵麦
合計合計(間食い	きごさ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ な	おかず 302kcal 6.6g 18.4g 26.7g 665mg 455mg 95mg 1.7g 33kcal 26.5g 60.1g 79.4g 1827mg 1438mg 363mg 4.7g 1047kcal 26.9g 60.2g 94.9g 1830mg 1498mg 370mg	表 表 別乳表 「飯セット 545kcal 10.7g 19.0g 79.0g 66.66mg 160mg 1.7g 1712kcal 38.8g 61.9g 237.8g 1830mg 1621mg 558mg 4.7g 1776kcal 39.2g 62.0g 253.3g 1833mg 1681mg 565mg	人し揚 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭水トリン塩 ネん質 化リウ 相 ルぱ 物ウム 当ギく 物ウム 当ギく 物ウム 当ギく 物・カリウ は カリウム リー質 ルルプ カリウム カリウム リー質 ルーグ カー質 ルーグ カーグ カーグ カーグ カーグ カーグ カーグ カーグ カーグ カーグ カ	セー醤油パスタ かかず 315kcal 10.9g 18.8g 25.00mg 155mg 1.0g おかず 977kcal 30.9g 555.3g 88.5g 1433mg 447mg 4.7g 1025kcal 31.3g 55.4g 100.0g 1860mg 1489mg 453mg	乳麦 麦 ご飯セット 558kcal 15.0g 19.4g 77.8g 400mg 561mg 220mg 1.0g 220mg 1.0g 246.9g 1860mg 1616mg 642mg 4.7g 1754kcal 43.6g 57.2g 258.4g 1863mg 1672mg 648mg	まのこ目 エカリ食 エカリ食 エカリ食 エカリ ない カリウム 当 ギく 物ウム 当 ギく 物ウム 当 ギく 物ウム 当 ギ く 物ウム 一質 ルポーク カリウム カリウム カリウム カリウム カリウム カリウム カリウム カリウム	おかず 326kcal 7.1g 20.0g 29.6g 819mg 528mg 120mg 2.1g 36kcal 7.5g 819mg 528mg 120mg 2.1g 36kcal 28.6g 57.5g 82.5g 2066mg 1475mg 453mg 5.3g 1027kcal 28.9g 57.6g 97.7g 2067mg 1532mg 456mg	表 - ************************************	チ豚ペイ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食 インカッキ かん質 ボーリン 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 ボーケー 当年く 物ウム 当年く 物ウム 当年く 物ウム	まかず 339kcal 12.7g 25.1g 15.7g 65.8mg 460mg 179mg 1.7g 962kcal 27.8g 60.8g 76.3g 1756mg 1569mg 437mg 4.5g 1026kcal 28.2g 60.9g 91.8g 1759mg 1629mg 444mg	乳麦 麦 卵乳麦 16.8g 25.7g 68.5g 659mg 521mg 244mg 1,7g 1691kcal 40.1g 62.6g 234.7g 1759mg 1752mg 632mg 4.5g 1755kcal 40.5g 62.7g 250.2g 1762mg 639mg	ブパ明 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 相ルぱ 化リウ 相ルぱ 化リウ オープ 地方リンカリクト 一質 一質 一質 カム 量一質 カム	ボかず 409kcal 12. 1g 26. 2g 29. 6g 604mg 401mg 136mg 1.5g 379kcal 26. 5g 61. 5g 78. 5g 1684mg 1156mg 347mg 4. 3g 1027kcal 26. 9g 61. 6g 90. 0g 1687mg 1212mg 353mg	乳麦 卵麦 ご飯セット 652kcal 16.2g 26.8g 82.4g 605mg 462mg 201mg 1.5g 1708kca 38.8g 63.3g 236.9g 1687mg 1339mg 542mg

※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7月27日(火)までにご連絡下さい。 8月7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!)

### 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)

# (たんぱく60g調整食) 週間献立表

<u>.</u>	7月26日(月	])	7月27日(火	<u>()</u>	7月28日(オ	<)	7月29日(木	()	7月30日(金	<u> </u>
ľ	品名	アレルゲン		アレルゲン		アレルゲン	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン
:	★ごはん180g オムレツ		★ごはん180g 三井寺煮 小車麩煮 鶏ミンチと小松菜の煮物 南瓜とツナのサラダ	麦 麦 乳麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん180g 目玉焼き	卵 麦落か 麦	★ごはん180g 鶏肉と厚揚げの煮物 大根と蕗の出汁煮	乳麦 麦 卵麦	★ごはん180g スクランブルエッグ 里芋のかに風あんかけ 蒸し鶏の醤油マヨネーズ	卵麦
食	おかず エネルギー 228kcal たんぱく質 7.7g 脂質 15.0g 炭水化物 16.6g ナトリウム 708mg カリウム 269mg	12. 6g 15. 7g 79. 5g 709mg		19.1g 13.8g 80.8g 747mg		14. 7g 13. 4g 73. 2g	おかず エネルギー 256kcal たんぱく質 7.4g 脂質 16.5g 炭水化物 18.5g ナトリウム 541mg カリウム 386mg	12. 3g 17. 2g 81. 4g	おかず エネルギー 230kcal たんぱく質 6.9g 脂質 16.2g 炭水化物 13.3g ナトリウム 431mg カリウム 285mg	ご飯セット 520kca 11.8g 16.9g 76.2g 432mg 357mg
	<u>リン 129mg</u> 食塩相当量 1.8g	206mg	リン 174mg  食塩相当量 1.9g	251mg	リン 135mg 食塩相当量 1.7g	212mg	リン 107mg 食塩相当量 1.4g	184mg	リン 84mg 食塩相当量 1.1g	161mg
2	★ごはん180g ォニオンソースハンバーグ ブロッコリー	乳麦麦	★ごはん180g 白身フライ インゲンと人参のグラッセ トマト味のチャンプル スープキャベツ	麦 乳 乳麦	★ごはん180g	麦乳麦	★ごはん180g 豚肉とキャベツの塩おかか 竹輪のごま炒め	麦 卵麦	★ごはん180g 揚げ豆腐の挽肉あん	乳麦卵麦
食	おかず エネルギー 301kcal たんぱく質 14.0g 脂質 13.6g 炭水化物 27.7g ナトリウム 745mg カリウム 690mg リン 209mg	18.9g 14.3g 90.6g 746mg 762mg	おかず エネルギー 301kcal たんぱく質 10.6g 脂質 20.0g 炭水化物 20.5g ナトリウム 599mg カリウム 468mg リン 155mg	15.5g 20.7g 83.4g 600mg 540mg		18.9g 18.3g 79.1g	おかず エネルギー 331kcal たんぱく質 16.9g 脂質 22.0g 脱水化物 16.3g ナトリウム 767mg カリウム 560mg リン 187mg	21.8g 22.7g 79.2g	おかず エネルギー 280kcal たんぱく質 18.7g 脂質 15.8g 脱水化物 17.0g ナトリウム 789mg カリウム 627mg リン 199mg	ご飯セッ 570kca 23. 6g 16. 5g 79. 9g 790mg 699mg 276mg
	食塩相当量 1.9g ◎黄桃(缶)150g	1. 9g	食塩相当量 1.5g ②みかん(缶)150g	1. 5g	食塩相当量 1.4g ◎パイナップル(缶)	1.4g	食塩相当量 2.0g ◎黄桃(缶)150g	2. 0g	<u>食塩相当量 2.0g</u> <b>②パイナッブル</b> (缶)	2. 0g
	★ごはん180g	乳麦	★ごはん180g 酢豚	麦麦	★ごはん180g あぶらかれいみぞれ煮 ピーマンのおかか和え 揚ナスの煮物 マカロニサラダ		★ごはん180g えび団子の炊き合せ さつま芋のコンソメ煮 鶏肉とオクラの中華風	卵麦え 乳麦	★ごはん180g 鮭の青じそ焼 きのこソテー 旨みチンゲン菜	麦 表 乳 表 乳 表 か 系 表 の 乳 表 の の の の の の の の の の の の の の の の
R I	エネルギー 254kcal たんぱく質 17.0g 脂質 13.9g 炭水化物 13.5g ナトリウム 648mg カリウム 521mg リン 92mg 食塩相当量 1.6g	21.9g 14.6g 76.4g 649mg 593mg 169mg	エネルギー 307kcal たんぱく質 14.3g 脂質 9.4g 炭水化物 41.5g ナトリウム 766mg カリウム 689mg	19.2g 10.1g 104.4g 767mg 761mg 291mg		24.6g 17.1g 83.7g 652mg 612mg 298mg		19.2g 9.9g 91.3g 758mg 704mg 266mg	エネルギー 266kcal たんぱく質 16.2g 脂質 13.8g 炭水化物 18.0g ナトリウム 838mg カリウム 553mg リン 203mg 食塩相当量 2.1g	ご飯セッ 556kca 21.1g 14.5g 80.9g 839mg 625mg 280mg 2.1g
合計	ボかず エネルギー 783kcal たんぱく質 38.7g 脂質 42.5g 炭水化物 57.8g ナトリウム 2101mg カリウム 1480mg リン 430mg 食塩相当量 5.3g	ご飯セット 1653kcal 53.4g 44.6g 246.5g 2104mg 1696mg 661mg	ボかず エネルギー 858kcal たんぱく質 39.1g 脂質 42.5g 炭水化物 79.9g ナトリウム 2111mg カリウム 1648mg リン 543mg 食塩相当量 5.3g	ご飯セット 1728kcal 53.8g 44.6g 268.6g 2114mg 1864mg 774mg	おかず エネルギー 799kcal たんぱく質 43.5g 脂質 46.7g 炭水化物 47.3g ナトリウム 1847mg カリウム 1345mg リン 504mg 食塩相当量 4.8g	ご飯セット 1669kcal 58.2g 48.8g 236.0g	おかず	ご飯セット 1712kcal 53.3g 49.8g 251.9g 2068mg	おかず	三版 ty 1646kca 56. 5g 47. 9g 237. 0g 2061mg 1681mg 717mg 5. 2g
Δ.	エネルギー 911kcal たんぱく質 39.5g	1781kcal	エネルギー 954kcal たんぱく質 39.9g	1824kcal	エネルギー 925kcal たんぱく質 44.1g	1795kcal		1840kcal	エネルギー 902kcal たんぱく質 42.4g	1772kca 57.1g 48.1g

※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7月27日(火)までにご連絡下さい。 8月7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 温め〇×は

×温め不可

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)