【やわらか健康食】 週間献立表

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。

生活協同組合おおさかパルコープ

											3030777				
		月27日(月)		1月28日(火			1月29日(オ	k)		11月30日(木)		2月1日(金	<u>è</u>)
	品ź	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
	★やわらかご	ごはん180g		★やわらかご	ごはん180g		★やわらかご			★やわらかご	ごはん180g		★やわらかる	ごはん180g	
	大根とウインナ				の生姜煮			芋のごま炒め		法蓮草と豆		卵麦	イカとじゃた	_	
	ひじきと挽肉			ナスの油が				ゲンのソテー		ふきの含む			スパトマトリ		乳麦
	きのこの佃煮			一夜漬(白			人参しりし			昆布の佃		麦	蓮根とひじ		
		只													
	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦
朝															
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずヤット	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	116kcal		エネルギー			エネルギー			エネルギー		371kcal	エネルギー		424kcal
	蛋白質						蛋白質		12.9g		7.2g	13.4g		7.5g	13.4g
						_			_			_			3.1g
	脂質	5.1g							8.2g		3.8g	4.8g	脂質	2.2g	
	炭水化物			炭水化物			炭水化物		76.9g	炭水化物		67.5g	炭水化物		82.6g
		_		ナトリウム			ナトリウム	_	_	ナトリウム	_	_	ナトリウム	_	1055mg
	食塩相当量		2.5g	食塩相当量	1.2g	2.4g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.5g	2.7g	食塩相当量		2.7g
	★やわらかこ	ごはん180g		★やわらかご	ごはん180g		★やわらかる	ごはん180g		★やわらから	ごはん180g		★やわらから	ごはん180g	
	花野菜と鶏肉の				ま醤油焼		ハニーマス			きのこのハヤシ	_	乳麦	ロールキャベツの	D白味噌仕立て	卵乳麦
	マカロニと白菜の			大根の酢			ピーマンソ			切干大根の			菜の花		
	オクラのおかか				の味噌煮		野菜炒め		卵麦		白ドレ和え		大根と鶏肉の)バター奨油	到麦
	★味噌汁	ゴロル1専風味	麦		同のサラダ		玉子スパー			★味噌汁		麦	ゴボウのピ		
	其 小恒门		久							★ 小 「		久			
昼				★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	199kcal	467kcal										エネルギー	228kcal	505kcal
				蛋白質			蛋白質		17.2g	蛋白質		12.8g	蛋白質		14.9g
									19.9g						14.7g
		_												_	
	炭水化物			炭水化物			炭水化物			炭水化物			炭水化物		75.8g
				ナトリウム						ナトリウム			ナトリウム		1167mg
	食塩相当量		3.4g	食塩相当量	_		食塩相当量		3.1g	食塩相当量		4.3g	食塩相当量		3.0g
	★やわらかこ	ごはん180g		★やわらから			★やわらから			★やわらかる			★やわらから	_	
	白身フライ		麦	田楽煮		麦	アジのカレ	一焼	麦	豚肉のお		麦	やわらかっ	シチカツ	卵乳麦
	ミックスソテ	_		白菜と青梗菜	の塩あんかけ		塩枝豆			大豆と人	参の煮物	麦	オクラのペイ	ペロンチーノ	
	キャベツと豚肉			和風コール				このトマト煮	乳麦	若芽と春雨				の炒り煮	
	切干と人参			★味噌汁				の甘酢生姜和え		★味噌汁		麦	キャベツのピ		
	★味噌汁	-2))	麦	71 71 E 7 I		^	★味噌汁		麦	71.70.E/I		^	★味噌汁		麦
3			X				八小四八		汉				八小四八		文
	₩ ¥ / =			₩ ¥ / =	1. 1 PS :		公	I. I. M.		₩ + / + / - -	L. I Po		₩ ¥ /=		- u . L . L
	栄養価											フルセット			フルセット
	エネルギー			エネルギー			エネルギー			エネルギー			エネルギー		623kcal
	蛋白質		19.2g		6.4g				26.1g		13.5g	19.3g		13.2g	19.0g
	脂質	22.1g	23.0g	脂質	9.9g	10.9g	脂質	3.8g	5.5g	脂質	21.8g	22.7g	脂質	23.1g	24.0g
		21.8g	78.1g	炭水化物			炭水化物		71.7g	炭水化物		77.8g	炭水化物		83.0g
				ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム		1162mg	ナトリウム		1343mg
	食塩相当量		3.0g	食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量		3.4g
	栄養価				おかずセット				フルセット			フルセット			
			フルセット												フルセット
	エネルギー		1459kcal			1416kcal				エネルギー			エネルギー		1552kcal
	蛋白質	30.1g			_	_			56.2g		27.7g			29.3g	47.3g
	脂 質	36.3g	39.0g	脂 質	31.6g	35.2g	脂 質	30.0g	33.6g	脂質	38.7g	41.5g	脂 質	39.0g	41.8g
	炭水化物	52.1g	221.8g	炭水化物	47.1g	217.8g	炭水化物	58.3g	228.5g	炭水化物	51.2g	224.3g	炭水化物	70.5g	241.4g
			3516mg			3441mg				ナトリウム		_	ナトリウム		3565mg
	食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量		9.1g
	★はフルセッ						文本的コ宝	0.05	0.05	ス価・旧コ里	0.05	10.06	水 煙:旧コ里	0.05	0.16
	★はノルセツ		ことののから	, ヒンドーは1 , 一士・エナ	ってみせん。	フロ ヘ バナ									

変更は11月28日(火)までにご連絡下さい。 12月9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。 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



ラップをして、



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

【きざみ食】 週間献立表

生活協同組合おおさかパルコープ

		-0 =	سان حواسی		~					
	11月27日	日(月)	11月28日(火	火)	11月29日(水)	11月30日(木)	12月1日(金	E)
	品名	アレルゲン	· 品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン
	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	, , , , , ,	★全粥240g	
	_	= +		-	_	+		co +		-
	大根とウインナーの洋	風煮 乳麦	鶏肉と大豆の生姜煮		豚肉とさつま芋のごま炒め	麦	法蓮草と豆腐の卵とじ		イカとじゃが芋の煮物	
	ひじきと挽肉の炒む	め煮 麦	ナスの油炒め	麦	キャベツとインゲンのソテー	· 乳.麦	ふきの含め煮	乳麦	スパトマト炒め	乳麦
	きのこの佃煮	麦	一夜漬(白菜人参)		人参しりしり	麦	昆布の佃煮	麦	蓮根とひじきのサラダ	
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦
朝										
于刀										
	栄養価 おかず	デセット 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	、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	エオルゼー 116	cal 275kgal	エネルギー 175kcal	334kcal	Tネルギー 176kgal	335kcal	エネルギー 07kcal	256kcal	エネルギー 156kcal	
	エイルイーロー	0.7	エポルイ / JKCal	100	エホルイ / OKCal	100	エホルイ 3/KUal			
	蛋白質 5.0g		蛋白質 9.3g		蛋白質 7.2g	10.9g		10.9g	蛋白質 7.5g	11.2g
	脂質 5.1g	5.8g	脂 質 10.8g	11.5g	脂 質 7.3g	8.0g	脂 質 3.8g	4.5g	脂 質 2.2g	2.9g
	炭水化物 12.0		炭水化物 10.9g		炭水化物 20.5g	53.5g	炭水化物 9.9g	42.9g	炭水化物 26.1g	59.1g
	ナトリウム 548n		ナトリウム 483mg			_	ナトリウム 601mg			1049mg
	食塩相当量 1.4g	2.5g	食塩相当量 1.2g	2.3g	食塩相当量 1.6g	2.7g	食塩相当量 1.5g	2.6g	食塩相当量 1.5g	2.7g
	★全粥240g	Ŭ	★全粥240g		★全粥240g	J	★全粥240g	J	★全粥240g	Ü
		.b. 4 回 丰					· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	回主		瓜豆豆 丰
	花野菜と鶏肉のバジル		サワラのごま醤油焼		ハニーマスタードチキン		きのこのハヤシライスのルー		ロールキャベツの白味噌仕立て	丱孔友
	マカロニと白菜のツナクリー	-ム煮 乳麦	大根の酢漬		ピーマンソテー	卵乳麦	切干大根の洋風きんぴら	卵乳麦	菜の花	
	オクラのおかか和え梅		高野豆腐の味噌煮	卵麦	野菜炒め	卵麦	キャベツの白ドレ和え		大根と鶏肉のバター醤油	到.麦
	★味噌汁	麦							ゴボウのピリ辛サラダ	
	★味噌汁	友	人参と春雨のサラダ		玉子スパサラダ		★味噌汁	麦		
昼			★味噌汁	麦	★味噌汁	麦			★味噌汁	麦
^	栄養価 おかず	゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゚゚゙゙゙゙	・宋養価 おかずセット	フルセット	宋養価 おかずセッ	、フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット		
良	エネルギー 199k	kcal 358kcal	エネルギー 240kcal	399kcal	エネルギー 311kcal	470kcal	エネルギー 224kcal	383kcal	エネルギー 228kcal	387kcal
	蛋白質 11.6	g 15.3g	蛋白質 15.7g	19.4g	蛋白質 11.1g	14.8g	蛋白質 7.0g	10.7g	蛋白質 8.6g	12.3g
	脂質 9.1g				脂質 18.9g	19.6g			脂質 13.7g	14.4g
	炭水化物 18.3	g 51.3g	炭水化物 18.5g	51.5g	炭水化物 22.7g	55.7g	炭水化物 20.7g	53.7g	炭水化物 17.7g	50.7g
	ナトリウム 912n						ナトリウム 1256mg			1166mg
	食塩相当量 2.3g	3.4g	食塩相当量 2.1g		食塩相当量 2.0g	3.1g	食塩相当量 3.2g	4.3g	食塩相当量 1.8g	3.0g
	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	白身フライ	麦	田楽煮	麦	アジのカレー焼	麦	豚肉のおろし煮	麦	やわらかメンチカツ	卵乳麦
	ミックスソテー	乳麦	白菜と青梗菜の塩あんかけ		塩枝豆		大豆と人参の煮物	麦	オクラのペペロンチーノ	
						□■				丰
	キャベツと豚肉の味噌		和風コールスロー		イカときのこのトマト煮		若芽と春雨のサラダ		高野豆腐の炒り煮	
	切干と人参のハリ	ハリ 麦	★味噌汁		キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	麦	★味噌汁	麦	キャベツのピーナッツ和え	麦落
夕	★味噌汁	麦			★味噌汁	麦			★味噌汁	麦
	77 (ZIV) E 7 I	^			7. 7. E.L.	^			7. 7. E. I	^
_	栄養価 おかず	ブセット 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	、フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット
							エネルギー 340kcal		エネルギー 358kcal	
					蛋白質 19.5g			17.2g		
						23.2g				16.9g
	脂質 22.1		脂質 9.9g		脂質 3.8g	4.5g	脂質 21.8g	22.5g	脂質 23.1g	23.8g
	炭水化物 21.8	g 54.8g	炭水化物 17.7g	50.7g	炭水化物 15.1g	48.1g	炭水化物 20.6g	53.6g	炭水化物 26.7g	59.7g
	ナトリウム 707n		ナトリウム 828mg					1160mg		1322mg
	食塩相当量 1.8g		食塩相当量 2.1g			3.5g	食塩相当量 1.8g	3.0g	食塩相当量 2.2g	3.4g
					食塩相当量 2.3g					
							栄養価 おかずセット			
	エネルギー 658k	kcal 1135kca	エネルギー 597kcal	1074kcal	エネルギー 663kcal	1140kcal	エネルギー 661kcal	1138kcal	エネルギー 742kcal	1219kcal
	蛋白質 30.1		蛋白質 31.4g		蛋白質 37.8g	48.9g	蛋白質 27.7g	38.8g	蛋白質 29.3g	40.4g
	脂質 36.3		脂質 31.6g		脂質 30.0g	32.1g		40.8g	脂質 39.0g	41.1g
	炭水化物 52.1				炭水化物 58.3g			150.2g		169.5g
	ナトリウム 2167	7mg 3487mg	ナトリウム 2117mg	3437mg	ナトリウム 2347mg	3667mg	ナトリウム 2577mg	3897mg	ナトリウム 2217mg	3537mg
	食塩相当量 5.5g		食塩相当量 5.4g		食塩相当量 5.9g	9.3g		9.9g	食塩相当量 5.5g	
			良塩怕ヨ重 0.4g ずわいたには付きません。	0.7g	及塩和日里 U.38	J.Jg	及塩和コ里 0.08	J.Jg	及塩和日里 J.Jg	9.1g

★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11月28日(火)までにご連絡下さい。 12月9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」



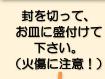
湯せんは鍋に水を張り、 電子レンジで温める 惣菜の袋を入れて火に場合は、お皿に移し、 かけて下さい。

(約70~80℃)

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。



ラップをして、



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

【ムース食】 週間献立表

生活協同組合おおさかパルコープ

	_						~								
	11	月27日(月)	1	1月28日(リ	()	1	1月29日(7	火)		1月30日(木)	1	2月1日(金	<u>:</u>)
	品ź	名	アレルゲン	品	名	アレルゲン	品	·名	アレルゲン	品	名	アレルゲン	品	·名	アレルゲン
	★全粥240g			★全粥24			★全粥24			★全粥240			★全粥240		
						-, -									
	野菜の味噌原	虬 咻	乳麦	豚すき		乳麦		\松菜の煮物		ブロッコリーと				ベーコン炒め	
	白花豆煮		麦	一夜漬		乳麦	ひじき煮		乳麦	ゴボウのピ	ノ辛サラダ	卵乳麦	若芽とパイ:	ンの酢の物	麦
	★味噌汁(と	スみ)	麦	★味噌汁((とろみ)	麦	★味噌汁((とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦
	/	- , ,		/	(,		/	(,		,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,			/	,	
±n															
朝															
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
食		124kcal		エネルギー			エネルギー		250kcal	エネルギー		297kcal	エネルギー	87kcal	261kcal
	蛋白質	3.4g	7.2g	蛋白質		5.9g	蛋白質	0.8g	4.6g	蛋白質	3.8g	7.6g		2.5g	6.3g
		-	_			_			_		_	_		_	_
	脂 質	3.1g	3.8g	脂 質	_	3.3g	脂質	3.8g	4.5g	脂質	7.1g	7.8g		3.2g	3.9g
	炭水化物	21.3g	59.7g	炭水化物	11.2g	49.6g	炭水化物	10.9g	49.3g	炭水化物	10.0g	48.4g	炭水化物	12.4g	50.8g
	ナトリウム	418mg	941mg	ナトリウム	554mg	1077mg	ナトリウム	424mg	947mg	ナトリウム	498mg	1021mg	ナトリウム	549mg	1072mg
	食塩相当量	1 1ø	2.4g	食塩相当量		2.7g	食塩相当量		2.4g	食塩相当量			食塩相当量		2.7g
			2.18			2.78			2.18			2.08			2.78
	★全粥240g		ਹ। ± ++	★全粥24		CD 201 +	★全粥24		===	★全粥240	7g	101 ±	★全粥240		ਨ। +
	ナスと鶏肉の		乳麦落	白身フライ		卵乳麦		・ハンバーグ		焼肉炒め		乳麦	スパイシー・		乳麦
	枝豆とかにか	まの煮物	卵麦か	大根とベー	·コンの煮物	卵乳麦	五色煮		乳麦	切昆布と竹		乳麦	大根と椎茸		麦
	白菜と若芽の	D煮物	乳麦	法蓮草のお	らひたし	乳麦	青菜のわさ	び和え	卵乳麦	大根なます	-	麦	マリーネサ	ラダ	卵乳麦
	★味噌汁(と		麦	★味噌汁(麦	★味噌汁(麦	★味噌汁(麦	★味噌汁(麦
	// //· [// (C	3-77	^	7. 7. 671	(2)-,,	~	7. 7. 671	(23-77	~	74 74 67 1 4		~	7 70 071 (, ,	
昼															
	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	176kcal	350kcal	エネルギー	204kcal	378kcal	エネルギー	168kcal	342kcal	エネルギー	148kcal	322kcal	エネルギー	212kcal	386kcal
	蛋白質		8.0g	蛋白質		10.4g	蛋白質	4.3g		蛋白質	3.3g	7.1g	蛋白質	5.6g	9.4g
	脂質		10.1g	脂質		12.1g	脂質	8.9g		脂質	6.4g	7.1g	脂質		13.3g
						_					0				
			56.9g	炭水化物		57.2g	炭水化物		55.1g	炭水化物		57.8g	炭水化物		57.4g
	ナトリウム	776mg	1299mg	ナトリウム	892mg	1415mg	ナトリウム	844mg	1367mg	ナトリウム	831mg	1354mg	ナトリウム	816mg	1339mg
	食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	2.3g	3.6g	食塩相当量	2.1g	3.5g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.1g	3.4g
	★全粥240g	ŗ		★全粥24	Ωg		★全粥24	0g		★全粥240)g		★全粥240)g	
	赤魚の生姜		乳麦		アンソース煮	到書	白身の照然		乳麦	鶏の西京り		乳麦	鮭のおろし		麦
	薩摩芋と切り			はんぺんの			鶏団子の「					乳麦			乳麦
						卵乳麦							金時豆の煮		
	法蓮草とハム			黒豆煮		乳麦	大根と竹輔		乳麦	青菜のおび		乳麦	野菜の三杯		麦
	★味噌汁(と	ろみ)	麦	★味噌汁((とろみ)	麦	★味噌汁((とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁((とろみ)	麦
タ															
	栄養価	おかずわいん	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずわいん	フルセット	栄養価	おかずわいん	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			エネルギー			エネルギー			エネルギー		371kcal
	蛋白質		12.3g	蛋白質		12.1g	蛋白質	6.6g	10.4g	蛋白質	6.1g	9.9g			13.0g
	脂質		5.2g	脂質		8.4g	脂質	5.8g		脂質	7.0g		脂質		7.8g
	炭水化物	16.8g	55.2g	炭水化物	15.4g	53.8g	炭水化物	17.2g	55.6g	炭水化物	19.6g	58.0g	炭水化物	24.6g	63.0g
	ナトリウム	958mg	1481mg	ナトリウム	644mg	1167mg	ナトリウム	737mg	1260mg	ナトリウム	815mg	1338mg	ナトリウム	643mg	1166mg
	食塩相当量		3.8g	食塩相当量		3.0g	食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量		3.0g
		おかずセット			おかずセット				フルセット					おかずセット	
	エネルギー			エネルギー			エネルギー			エネルギー			エネルギー		1018kcal
	蛋白質					28.4g		11.7g			13.2g				28.7g
	脂質	17.0g	19.1g	脂質	21.7g	23.8g	脂質	18.5g	20.6g	脂質	20.5g	22.6g	脂質	22.9g	25.0g
	炭水化物	56.6g	171.8g	炭水化物	45.4g	160.6g	炭水化物	44.8g	160.0g	炭水化物	49.0g	164.2g	炭水化物	56.0g	171.2g
	ナトリウム				2090mg				3574mg					2008mg	
	食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量		9.1g
							及無旧二里								
	★はフルセッ	トのメニュー	です。おか	す セットには	付きません	0		ムー人食に	ょ消賀者庁	計可の特別	用述良品(えん下困難者	用良品)で	ょめりません	<i>)</i> o

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

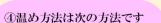
①ムースは冷蔵状態です。 ②お受け取り後は冷蔵庫で保管ください



③ラベルに書いてある「○温め可」と「×温め不可」を確認

○温め可





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



次にフタをして15分程 温めます。追加で火はかけ ません。

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



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



×温め不可

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 土 9:00~17:00

携帯電話からは…0570-001-911(有料)

(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

	(שיי אינייייייייייייייייייייייייייייייייי						
	11月	27日(月	目)	11月	328日(火	火)	11月	129日(7	K)	11月	30日(フ	†)	12,	月1日(金	$\left(\frac{1}{2}\right)$
	品名		アレルゲン			アレルゲン	品	9	アレルゲン	品名	9	アレルゲン	品	9	アレルゲン
_			アレルケン			アレルケン			アレルケン			アレルケン			アレルケン
	★ ごはん120	g		★ごはん12	:0g		★ごはん12	0g		★ごはん12	0g		★ごはん12	.0g	
	白菜と厚揚げの中	華そぼろ煮	乳麦落	大根と鶏肉	の味噌煮	麦	千草焼き		卵	豚肉と厚揚	げの煮物	乳麦	チーズオム	レツ	卵乳麦
	大根とひじき			青菜と高野豆			鶏ミンチと小	松並の者物		竹の子のカレー			豚挽き肉と切っ		
	キャベツとベーコ	ンの和え物	丱乳麦	コンニャクの	あおさ炒め	麦	コールスロ	一サフタ	丱乳麦	キャロット	フヘ	麦	インゲンの	こま和え	麦
朝	Г	おかず	ご飯セット	1	ナンナンギ	ご飯セット		ナンナンギ	ご飯セット	1	おかず	ご飯セット	-	ナンナンギ	ご飯セット
食		00.0			おかず			おかず			,			おかず	
		188kcal		エネルギー	151kcal		エネルギー	156kcal		エネルギー			エネルギー	167kcal	360kcal
	たんぱく質	10.6g	13.9g	たんぱく質	10.3g	13.6g	たんぱく質	7. 3g	10.6g	たんぱく質	9. 2g	12. 5g	たんぱく質	9. 1g	12. 4g
	脂質	10. 1g		脂質	7. 1g	7. 6g	脂質	8. 6g	9. 1g	脂質	7. 2g		脂質	9. 1g	9. 6g
		13. 9g													5.05
				炭水化物	11.8g		炭水化物	12. 5g		炭水化物	17. 0g	58. 9g	炭水化物	12.8g	54. 7g
		692mg		ナトリウム			ナトリウム	609mg		ナトリウム	534mg		ナトリウム	563mg	564mg
	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1. 5g	1.6g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.4g	1.4g
	★ごはん120	ø		★ごはん12	()p		★ごはん12	0g		★ごはん12			★ごはん12	0g	
	こんがりハン		回主	赤魚のカレ			照焼チキン	_	±	鯖の磯辺焼		麦	ホイコーロ		麦落
			孔友			麦			麦			友			
	ケチャップ			インゲンソ		乳麦	ピーマンソ	ァー	卵乳麦	平さやいん			麩の野菜あ		麦
	きのこソテ-	_	乳麦	鶏肉の青じ	そ南蛮	麦	大根の柚香	煮	麦	ブロッコリー	の玉子とじ	卵麦	大根のマヨネ	ヘズ和え	卵乳麦
	ブロッコリー			ひじきと大			菜の花のツナ			ひじきと挽肉					
					. <u></u> (0) //: (N)	Ø.	米 の心のファ	C 6/11/C	Ø.	0.05570	מון כט פא כט ו	北久			
	切干と人参の	ハリハリ	友												
昼										ĺ					
少															
食		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット	1	おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
				~											
		224kcal	41/Kcal	エネルギー	279kcal		エネルギー	246kcal	439Kca1	エネルギー	269kcal		エネルギー	247kcal	440kcal
	たんぱく質		16.5g	たんぱく質	20. 2g	23. 5g	たんぱく質	18. 2g		たんぱく質	16.9g	20. 2g	たんぱく質	12. 7g	16. 0g
	脂質	12. 1g	12.6g	脂質	14.9g	15. 4g	脂質	13. 9g	14. 4g	脂質	16.1g	16. 6g	脂質	13. 9g	14. 4g
	炭水化物	16. 5g		炭水化物	15. 8g		炭水化物	10. 8g		炭水化物	12. 3g		炭水化物	17. 0g	58. 9g
			(<u> </u>	
	ナトリウム	818mg		ナトリウム			ナトリウム	615mg		ナトリウム	660mg		ナトリウム	760mg	761mg
		0 1	0 1~	今悔扣业具	1 1	1 1		1 6	1 6	ᅀᄹᄱᅭᄝ	1 7	1 7		1 0	1 0
	食塩相当量	2. 1g	2.1g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1. 0g	1.6g	食塩相当量	1. 7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g
	食塩相当重 ◎牛乳180g	Z. 1g	Z. 1g	良塩阳ヨ里 ◎牛乳180g			良塩相 (回車		1. 0g	良塩性ヨ里 ◎牛乳180g		1. /g	長塩相ヨ里 ◎牛乳180g		1.9g
間食	◎牛乳180g		Z. 1g	◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g		1. /g	◎牛乳180g		1. 9g
間食	◎牛乳180g ◎バナナ90g		Z. 1g	◎牛乳180g◎牛ウイフ	ルーツ150		◎牛乳180g◎グレープ	フルーツ2		◎牛乳180g ◎オレンジ	200g	1. /g	◎牛乳180g ◎りんご15	0g	1.9g
間食	◎牛乳180g ◎バナナ90g ★ごはん120	g		◎牛乳180g◎キウイフ★ごはん12	ルーツ150)g	◎牛乳180g ◎グレープ ★ごはん12	フルーツ2 0g		◎牛乳180g◎オレンジ★ごはん12	200g 0g		◎牛乳180g◎りんご15★ごはん12	0g 0g	
間食	○牛乳180g○バナナ90g★ごはん120ホッケの幽屑	ig を焼	<u>Z. Ig</u> 麦	◎牛乳180g◎キウイフ★ごはん12肉丼の具	ルーツ150 0g)g 麦	◎牛乳180g ◎グレープ ★ごはん12 サワラの味	フルーツ2 0g 噌煮	200g	○牛乳180g○オレンジ★ごはん12ロールキャベッの	200g 0g トマト煮込み		◎牛乳180g ◎りんご15 ★ごはん12 あぶらかれ	0g 0g 0g い生姜煮	
間食	◎牛乳180g ◎バナナ90g ★ごはん120	ig を焼		◎牛乳180g◎キウイフ★ごはん12	ルーツ150 0g)g 麦	◎牛乳180g ◎グレープ ★ごはん12	フルーツ2 0g 噌煮		◎牛乳180g◎オレンジ★ごはん12	200g 0g トマト煮込み		◎牛乳180g◎りんご15★ごはん12	0g 0g 0g い生姜煮	
間食	○牛乳180g○バナナ90g★ごはん120ホッケの幽履平さやいん(*)	g を焼 ずん	麦	◎牛乳180g◎キウイフ★ごはん12肉丼の具さつま揚げと小り	ルーツ150 0g 松菜の煮浸し)g 麦 卵麦	◎牛乳180g◎グレープ★ごはん12サワラの味人参のきん	フルーツ2 0g 噌煮 ぴら	200g 麦	◎牛乳180g◎オレンジ★ごはん12□ールキャベッの塩ゆでアス	200g 0g トマト煮込み パラ	卵乳麦	◎牛乳180g ◎りんご15 ★ごはん12 あぶらかれ ブロッコリ	0g 0g い生姜煮 一	麦
間食	◎牛乳180g◎バナナ90g★ごはん120ホッケの幽尾平さやいんに豚肉とふきの	g を焼 げん D炒め煮	麦麦	◎牛乳180g◎キウイフ★ごはん12肉丼の具	ルーツ150 0g 松菜の煮浸し)g 麦 卵麦	◎牛乳180g ◎グレープ ★ごはん12 サワラの味 人参のきん さつま芋と彫	フル <u>ーツ2</u> 0g 噌煮 ぴら §肉の揚煮	200g 麦 麦	◎牛乳180g◎オレンジ★ごはん12□ールキャベッの塩ゆでアス大豆とごぼ	200g 0g トマト煮込み パラ うの煮物	卵乳麦麦	◎牛乳180g◎りんご15★ごはん12あぶらかれブロッコリュ腐のあっさり	0g 0g 0g い生姜煮 ー カレー煮込み	麦乳麦
間食	○牛乳180g○バナナ90g★ごはん120ホッケの幽履平さやいん(*)	g を焼 げん D炒め煮	麦	◎牛乳180g◎キウイフ★ごはん12肉丼の具さつま揚げと小り	ルーツ150 0g 松菜の煮浸し)g 麦 卵麦	◎牛乳180g◎グレープ★ごはん12サワラの味人参のきん	フル <u>ーツ2</u> 0g 噌煮 ぴら §肉の揚煮	200g 麦 麦	◎牛乳180g◎オレンジ★ごはん12□ールキャベッの塩ゆでアス	200g 0g トマト煮込み パラ うの煮物	卵乳麦麦	◎牛乳180g ◎りんご15 ★ごはん12 あぶらかれ ブロッコリ	0g 0g 0g い生姜煮 ー カレー煮込み	麦乳麦
間食	◎牛乳180g◎バナナ90g★ごはん120ホッケの幽尾平さやいんに豚肉とふきの	g を焼 げん D炒め煮	麦麦	◎牛乳180g◎キウイフ★ごはん12肉丼の具さつま揚げと小り	ルーツ150 0g 松菜の煮浸し)g 麦 卵麦	◎牛乳180g ◎グレープ ★ごはん12 サワラの味 人参のきん さつま芋と彫	フル <u>ーツ2</u> 0g 噌煮 ぴら §肉の揚煮	200g 麦 麦	◎牛乳180g◎オレンジ★ごはん12□ールキャベッの塩ゆでアス大豆とごぼ	200g 0g トマト煮込み パラ うの煮物	卵乳麦麦	◎牛乳180g◎りんご15★ごはん12あぶらかれブロッコリュ腐のあっさり	0g 0g 0g い生姜煮 ー カレー煮込み	麦乳麦
	◎牛乳180g◎バナナ90g★ごはん120ホッケの幽尾平さやいんに豚肉とふきの	g を焼 げん D炒め煮	麦麦	◎牛乳180g◎キウイフ★ごはん12肉丼の具さつま揚げと小り	ルーツ150 0g 松菜の煮浸し)g 麦 卵麦	◎牛乳180g ◎グレープ ★ごはん12 サワラの味 人参のきん さつま芋と彫	フル <u>ーツ2</u> 0g 噌煮 ぴら §肉の揚煮	200g 麦 麦	◎牛乳180g◎オレンジ★ごはん12□ールキャベッの塩ゆでアス大豆とごぼ	200g 0g トマト煮込み パラ うの煮物	卵乳麦麦	◎牛乳180g◎りんご15★ごはん12あぶらかれブロッコリュ腐のあっさり	0g 0g 0g い生姜煮 ー カレー煮込み	麦乳麦
9	◎牛乳180g◎バナナ90g★ごはん120ホッケの幽尾平さやいんに豚肉とふきの	g を焼 げん D炒め煮	麦麦	◎牛乳180g◎キウイフ★ごはん12肉丼の具さつま揚げと小り	ルーツ150 0g 松菜の煮浸し)g 麦 卵麦	◎牛乳180g ◎グレープ ★ごはん12 サワラの味 人参のきん さつま芋と彫	フル <u>ーツ2</u> 0g 噌煮 ぴら §肉の揚煮	200g 麦 麦	◎牛乳180g◎オレンジ★ごはん12□ールキャベッの塩ゆでアス大豆とごぼ	200g 0g トマト煮込み パラ うの煮物	卵乳麦麦	◎牛乳180g◎りんご15★ごはん12あぶらかれブロッコリュ腐のあっさり	0g 0g 0g い生姜煮 ー カレー煮込み	麦乳麦
	◎牛乳180g◎バナナ90g★ごはん120ホッケの幽尾平さやいんに豚肉とふきの	ig を焼 げん D炒め煮 こ	麦麦卵乳麦	◎牛乳180g◎キウイフ★ごはん12肉丼の具さつま揚げと小り	ルーツ150 0g 松菜の煮浸し ポン酢和え)g 麦 聚麦 麦	◎牛乳180g ◎グレープ ★ごはん12 サワラの味 人参のきん さつま芋と彫	フルーツ2 Og 噌煮 ぴら 塚肉の揚煮 ^{のおろし和え}	200g 麦 麦 麦	◎牛乳180g◎オレンジ★ごはん12□ールキャベッの塩ゆでアス大豆とごぼ	200g 0g トマト煮込み パラ うの煮物 ーサラダ	卵乳麦 麦 乳麦	◎牛乳180g ◎りんご15 ★ごはん12 あぶらかれ ブロッカッさり 野菜のピーガー	0g 0g 0g い生姜煮 ー カレー煮込み ーッツ和え	麦乳麦落
9	◎牛乳180g◎バナナ90g★ごはん120ホッケの幽尾平さやいんに豚肉とふきの	g を焼 げん D炒め煮	麦野乳麦奶乳麦	◎牛乳180g◎キウイフ★ごはん12肉丼の具さつま場げと小り白菜のおかか	ルーツ15(0g 松菜の煮浸し ポン酢和え)g 麦 卵麦 麦	◎牛乳180g ◎ゲレープ ★ごはん12 サワラの味 人参のま芋と服 オクラとコーン	フルーツ2 Og 噌煮 ぴら 塚肉の揚煮 のおろし和え	200g 麦 麦 麦 麦	◎牛乳180g◎オレンジ★ごはん12□ールキャベッの塩ゆとごごびバンバンジ	200g 0g トマト煮込み パラ うの煮物	卵乳麦 麦 乳麦	◎牛乳180g ◎りんご15 ★ごはん12 あぶらかれブロッコリュ 豆腐のあっさり 野菜のピーガー	0g 0g 0g い生姜煮 ー カレー煮込み	麦乳麦落
9	◎牛乳180g ◎バナナ90g ★ごはん120 ホッケの幽風 平さやいん・ 豚肉玉子とし エネルギー	g を焼 がん の炒め煮 む	麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 410kcal	◎牛乳180g◎キウイフ★ごはん12肉丼の具さつま場げと小り白菜のおかか	ルーツ15(0g 松菜の煮浸し ポン酢和え おかず 232kcal	ま 要 要 表 を ご飯セット 425kcal	◎牛乳180g ◎ゲレープ ★ごはん12 サウラのきん さつま芋と服 オクラとコーン エネルギー	フルーツ2 Og 噌煮 ぴら 豚肉の揚煮 のおろし和え おかず 230kcal	表 表 表 を <u>ご飯セット</u> 423kcal	 ◎牛乳180g ◎オレンジ ★ごはん12 □ールキャベアス 太豆とバンバンジ エネルギー 	200g 0g トマト煮込み パラ うの煮物 ーサラダ おかず 228kcal	卵乳麦 麦 乳麦 乳麦 ご飯セット 421kcal	◎牛乳180g ◎りんご15 ★ごはん12 あぶらかれブロッコリュ腐のあっさり 野菜のピーガー エネルギー	0g 0g い生姜煮 ー カレー煮込み ーッツ和え おかず 203kcal	麦 乳麦 麦 ご飯セット 396kcal
9	◎牛乳180g ◎バナナ90g ★ごはん120 ホッケの幽界 平さやいん・ 豚肉とふきの 麩の玉子とし エネルギー	g を焼 がん の炒め煮 む	麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 410kcal	◎牛乳180g◎キウイフ★ごはん12肉丼の具さつま場げと小り白菜のおかか	ルーツ15(0g 松菜の煮浸し ポン酢和え おかず 232kcal	ま 要 要 表 を ご飯セット 425kcal	◎牛乳180g ◎ゲレープ ★ごはん12 サワラの味 人参のま芋と服 オクラとコーン	フルーツ2 Og 噌煮 ぴら 塚肉の揚煮 のおろし和え	表 表 表 を <u>ご飯セット</u> 423kcal	 ◎牛乳180g ◎オレンジ ★ごはん12 □ールキャベアス 太豆とバンバンジ エネルギー 	200g 0g トマト煮込み パラ うの煮物 ーサラダ	卵乳麦 麦 乳麦 乳麦 ご飯セット 421kcal	◎牛乳180g ◎りんご15 ★ごはん12 あぶらかれブロッコリュ 豆腐のあっさり 野菜のピーガー	0g 0g い生姜煮 ー カレー煮込み ーッツ和え	麦 乳麦 麦 ご飯セット 396kcal
9	◎牛乳180g ◎バナナ90g ★ごはん120 ホッケの幽界 平させいから 豚肉玉子とし エネルギー たんぱく質	g を焼 がん の炒め煮 シ おかず 217kcal 17.1g	麦 麦 卵乳麦 <u>ご飯セット</u> 410kcal 20.4g	◎牛乳180g◎牛乳イフ★ごはん12肉井の具さつま場げと小り白菜のおかか エネルギー たんぱく質	ルーツ15(0g 松菜の煮浸し ポン酢和え おかず 232kcal 12.5g	ま 要 要 表 <u>ご飯セット 425kcal</u> 15.8g	◎牛乳180g ◎ゲレープ ★ごはん12 サワ参のませる オクラとコーン エネルばく たんぱく	フルーツ2 0g 噌 煮 ぴら 豚肉の揚煮 のおろし和え おかず 230kcal	表 表 表 を ご飯セット 423kcal 18. 7g	 ◎牛乳180g ◎オレンジ ★ごはん12 □ールキャベアごゆ 塩ワング ホンバンジ エネルギーたんぱく質 	200g 0g トマト煮込み パラ うの煮物 ーサラダ おかず 228kcal 14.0g	卵乳麦 麦 乳麦 乳麦 17.3g	 ◎牛乳180g ◎りんご15 ★ごはん12 あぶロッコラック 野菜のピープ エネルギー質 たんぱく 	0g 0g い生姜煮 ー カレー煮込み ーッツ和え おかず 203kcal 20.6g	麦 乳麦 麦落 ご飯セット 396kcal 23.9g
9	◎牛乳180g◎バナナ90g★ごはん120ホッケの幽界平さとようとし基本ルギーたんぱく質脂質	g を焼 がん か炒め煮 シ おかず 217kcal 17.1g 9.5g	麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 410kcal 20.4g 10.0g	 ◎牛乳180g ◎キウイフ ★ごはん12 肉丼の場所である 中華のおかかり エネルギーたんぱく 脂質 	ルーツ15(0g 松菜の煮浸し ポン酢和え おかず 232kcal 12.5g 10.9g	麦 卵麦 麦 ご飯セット 425kcal 15.8g	◎牛乳180g ◎ゲレーカー ★ごはん12 サウラのきまった オクラとコーン エネルばく たら質 上の たり たり だり で で で が が で が </th <th>フルーツ2 0g 噌煮 ぴら 塚肉の揚煮 のおろし和え おかず 230kcal 15.4g 9.3g</th> <th>表 表 表 で飯セット 423kcal 18. 7g 9. 8g</th> <th> ◎牛乳180g ◎オレンジ ★ごはん12 塩中・マンバング エネルギー たんぱく 脂質 </th> <th>200g 0g トマト煮込み パラ うの煮物 ーサラダ おかず 228kcal 14.0g 9.3g</th> <th>卵乳麦 麦 乳麦 ご飯セット 421kcal 17.3g 9.8g</th> <th> ◎牛乳180g ◎りんご15 ★ごはん12 あぶロッカーカック 野菜のピーガー エネルギー たんぱ 脂質 </th> <th>0g 0g い生姜煮 ー カレー煮込み ーッツ和え おかず 203kcal 20.6g 5.4g</th> <th>麦 乳麦 麦 ご飯セット 396kcal 23.9g 5.9g</th>	フルーツ2 0g 噌煮 ぴら 塚肉の揚煮 のおろし和え おかず 230kcal 15.4g 9.3g	表 表 表 で飯セット 423kcal 18. 7g 9. 8g	 ◎牛乳180g ◎オレンジ ★ごはん12 塩中・マンバング エネルギー たんぱく 脂質 	200g 0g トマト煮込み パラ うの煮物 ーサラダ おかず 228kcal 14.0g 9.3g	卵乳麦 麦 乳麦 ご飯セット 421kcal 17.3g 9.8g	 ◎牛乳180g ◎りんご15 ★ごはん12 あぶロッカーカック 野菜のピーガー エネルギー たんぱ 脂質 	0g 0g い生姜煮 ー カレー煮込み ーッツ和え おかず 203kcal 20.6g 5.4g	麦 乳麦 麦 ご飯セット 396kcal 23.9g 5.9g
9	○牛乳180g○バナナ90g★ごはん120ホッやのとからからの本・ルギーたんぱく質一炭水化物	g を焼 がん か炒め煮 217kcal 17.1g 9.5g 12.8g	麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 410kcal 20.4g 10.0g 54.7g	 ◎牛乳180g ◎牛ウイフ ★ごはん12 肉さつま場げといり 白菜のおかか エネルギーたんぱく質 たんぱく物	ルーツ15(0g 松菜の煮浸し ポン酢和え 232kcal 12.5g 10.9g 20.5g	麦 卵麦 麦 ご飯セット 425kcal 15.8g 11.4g 62.4g	◎牛乳180g ◎ゲレーカー ★ごはん12 サワクター サフラのます。 オクラとコーン エネルギー質 たんぱく質 大物 大り	フルーツ2 0g 噌煮 ぴら 塚肉の揚煮 のおろし和え おかず 230kcal 15.4g 9.3g 20.0g	表 表 表 で飯セット 423kcal 18. 7g 9. 8g 61. 9g	 ◎ 牛乳 180g ◎ オン 12 □ カール 中でといる エネルギー たんぱく質 炭水化物 	200g 0g トマト煮込み パラ うの煮物 一サラダ おかず 228kcal 14.0g 9.3g 23.2g	卵乳麦 麦 乳麦 ご飯セット 421kcal 17.3g 9.8g 65.1g	 ◎牛乳180g ◎りんご15 ★ごはん12 あぶ口のあいっさり 野菜のピープ エネルギー たんぱ 臓水化物 	0g 0g い生姜煮 ー カレー煮込み ーッツ和え おかず 203kcal 20.6g 5.4g 18.3g	麦 乳麦 素 ご飯セット 396kcal 23.9g 5.9g 60.2g
9	◎牛乳180g ◎バナナ90g ★ごはん120 ホッやいかきの 本ごなかいかきの 本ではたいますの 本ではたいますの 本の 本がまする より <p< th=""><th>g を焼 がん か炒め煮 シ おかず 217kcal 17.1g 9.5g</th><th>麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 410kcal 20.4g 10.0g 54.7g</th><th> ◎牛乳180g ◎キウイフ ★ごはん12 肉丼の場所である 中華のおかかり エネルギーたんぱく 脂質 </th><th>ルーツ15(0g 松菜の煮浸し ポン酢和え おかず 232kcal 12.5g 10.9g</th><th>麦 卵麦 麦 ご飯セット 425kcal 15.8g 11.4g 62.4g</th><th>◎ 牛乳180g ◎ ケレス はん12 ★ ごはん12 サリ参のますった。 オクラとコーン エネルばく たり 大り 大り カーリウム</th><th>フルーツ2 0g 噌煮 ぴら 塚肉の揚煮 のおろし和え おかず 230kcal 15.4g 9.3g</th><th>表 表 表 を ご飯セット 423kcal 18. 7g 9. 8g 61. 9g</th><th> ◎牛乳180g ◎オレンジ ★ごはん12 塩中・マンバング エネルギー たんぱく 脂質 </th><th>200g 0g トマト煮込み パラ うの煮物 ーサラダ おかず 228kcal 14.0g 9.3g</th><th>卵乳麦 麦 乳麦 ご飯セット 421kcal 17.3g 9.8g 65.1g</th><th> ○牛乳180g ○りんご15 ★ごはん12 あぶ口のあいののののののののののがです。 エネルばくります。 たん質が水りのムカルウム </th><th>0g 0g い生姜煮 ー カレー煮込み ーッツ和え おかず 203kcal 20.6g 5.4g 18.3g 867mg</th><th>麦 乳麦 麦 ご飯セット 396kcal 23.9g 5.9g</th></p<>	g を焼 がん か炒め煮 シ おかず 217kcal 17.1g 9.5g	麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 410kcal 20.4g 10.0g 54.7g	 ◎牛乳180g ◎キウイフ ★ごはん12 肉丼の場所である 中華のおかかり エネルギーたんぱく 脂質 	ルーツ15(0g 松菜の煮浸し ポン酢和え おかず 232kcal 12.5g 10.9g	麦 卵麦 麦 ご飯セット 425kcal 15.8g 11.4g 62.4g	◎ 牛乳180g ◎ ケレス はん12 ★ ごはん12 サリ参のますった。 オクラとコーン エネルばく たり 大り 大り カーリウム	フルーツ2 0g 噌煮 ぴら 塚肉の揚煮 のおろし和え おかず 230kcal 15.4g 9.3g	表 表 表 を ご飯セット 423kcal 18. 7g 9. 8g 61. 9g	 ◎牛乳180g ◎オレンジ ★ごはん12 塩中・マンバング エネルギー たんぱく 脂質 	200g 0g トマト煮込み パラ うの煮物 ーサラダ おかず 228kcal 14.0g 9.3g	卵乳麦 麦 乳麦 ご飯セット 421kcal 17.3g 9.8g 65.1g	 ○牛乳180g ○りんご15 ★ごはん12 あぶ口のあいののののののののののがです。 エネルばくります。 たん質が水りのムカルウム 	0g 0g い生姜煮 ー カレー煮込み ーッツ和え おかず 203kcal 20.6g 5.4g 18.3g 867mg	麦 乳麦 麦 ご飯セット 396kcal 23.9g 5.9g
9	○牛乳180g○バナナ90g★ごはん120ホッやのとからからの本・ルギーたんぱく質一炭水化物	g を焼 がん か炒め煮 217kcal 17.1g 9.5g 12.8g	麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 410kcal 20.4g 10.0g 54.7g 657mg	 ◎牛乳180g ◎牛ウイフ ★ごはん12 肉さつま場げといり 白菜のおかか エネルギーたんぱく質 たんぱく物	ルーツ150 0g 松菜の煮浸し ポン酢和え 232kcal 12.5g 10.9g 20.5g 1020mg	麦 卵麦 麦 ご飯セット 425kcal 15.8g 11.4g 62.4g	◎牛乳180g ◎ゲレーカー ★ごはん12 サワクター サフラのます。 オクラとコーン エネルギー質 たんぱく質 大物 大り	フルーツ2 0g 噌煮 ぴら 塚肉の揚煮 のおろし和え おかず 230kcal 15.4g 9.3g 20.0g	表 表 表 で飯セット 423kcal 18. 7g 9. 8g 61. 9g	 ◎ 牛乳 180g ◎ オン 12 □ カール 中でといる エネルギー たんぱく質 炭水化物 	200g 0g トマト煮込み パラ うの煮物 一サラダ おかず 228kcal 14.0g 9.3g 23.2g	卵乳麦 麦 乳麦 ご飯セット 421kcal 17.3g 9.8g 65.1g	 ◎牛乳180g ◎りんご15 ★ごはん12 あぶ口のあいっさり 野菜のピープ エネルギー たんぱ 臓水化物 	0g 0g い生姜煮 ー カレー煮込み ーッツ和え おかず 203kcal 20.6g 5.4g 18.3g 867mg	麦 乳麦 素 ご飯セット 396kcal 23.9g 5.9g 60.2g
9	◎牛乳180g ◎バナナ90g ★ごはん120 ホッやいかきの 本ごなかいかきの 本ではたいますの 本ではたいますの 本の 本がまする より <p< th=""><th>g を焼 がん か炒め煮 217kcal 17.1g 9.5g 12.8g 656mg 1.7g</th><th>麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 410kcal 20.4g 10.0g 54.7g 657mg 1.7g</th><th> ◎牛乳180g ◎キウム12 肉ったはの場所である 中ではの場所である 中ではのはののは、 中ではのは、 中ではのは、 中では、 中では、<th>ルーツ150 0g 松菜の煮浸し ポン酢和え おかず 232kcal 12.5g 10.9g 20.5g 1020mg 2.6g</th><th>麦 卵麦 麦 ご飯セット 425kcal 15.8g 11.4g 62.4g 1021mg 2.6g</th><th>◎ 牛乳180g ◎ ケレス はん12 ★ ごはん12 サリ参のますった。 オクラとコーン エネルばく たり 大り 大り カーリウム</th><th>フルーツ2 0g 噌煮 ぴら 豚肉の揚煮 のおろし和え おかず 230kcal 15.4g 9.3g 20.0g 700mg 1.8g</th><th>表表表 ご飯セット 423kcal 18. 7g 9. 8g 61. 9g 701mg 1. 8g</th><th> ◎牛乳180g ◎オンム12 □ールゆ豆ンバン・ルボーク エールば 化ウム 上のより たん質 (物) 食塩 大り 大り </th><th>200g 0g トマト煮込み パラ うの煮物 一サラダ おかず 228kcal 14.0g 9.3g 23.2g 732mg 1.9g</th><th>卵乳麦 麦 乳麦 ご飯セット 421kcal 17.3g 9.8g 65.1g 733mg 1.9g</th><th> ●牛乳180g ●りんご15 ★ごはん12 あブロ腐ののピーク エたんぱ 上たり 炭水化ウ 食塩水化ウ </th><th>0g 0g い生姜煮 ー カレー煮込み ーッツ和え おかず 203kcal 20.6g 5.4g 18.3g 867mg 2.2g</th><th>麦 乳麦 麦 ご飯セット 396kcal 23.9g 5.9g 60.2g 868mg 2.2g</th></th></p<>	g を焼 がん か炒め煮 217kcal 17.1g 9.5g 12.8g 656mg 1.7g	麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 410kcal 20.4g 10.0g 54.7g 657mg 1.7g	 ◎牛乳180g ◎キウム12 肉ったはの場所である 中ではの場所である 中ではのはののは、 中ではのは、 中ではのは、 中では、 中では、<th>ルーツ150 0g 松菜の煮浸し ポン酢和え おかず 232kcal 12.5g 10.9g 20.5g 1020mg 2.6g</th><th>麦 卵麦 麦 ご飯セット 425kcal 15.8g 11.4g 62.4g 1021mg 2.6g</th><th>◎ 牛乳180g ◎ ケレス はん12 ★ ごはん12 サリ参のますった。 オクラとコーン エネルばく たり 大り 大り カーリウム</th><th>フルーツ2 0g 噌煮 ぴら 豚肉の揚煮 のおろし和え おかず 230kcal 15.4g 9.3g 20.0g 700mg 1.8g</th><th>表表表 ご飯セット 423kcal 18. 7g 9. 8g 61. 9g 701mg 1. 8g</th><th> ◎牛乳180g ◎オンム12 □ールゆ豆ンバン・ルボーク エールば 化ウム 上のより たん質 (物) 食塩 大り 大り </th><th>200g 0g トマト煮込み パラ うの煮物 一サラダ おかず 228kcal 14.0g 9.3g 23.2g 732mg 1.9g</th><th>卵乳麦 麦 乳麦 ご飯セット 421kcal 17.3g 9.8g 65.1g 733mg 1.9g</th><th> ●牛乳180g ●りんご15 ★ごはん12 あブロ腐ののピーク エたんぱ 上たり 炭水化ウ 食塩水化ウ </th><th>0g 0g い生姜煮 ー カレー煮込み ーッツ和え おかず 203kcal 20.6g 5.4g 18.3g 867mg 2.2g</th><th>麦 乳麦 麦 ご飯セット 396kcal 23.9g 5.9g 60.2g 868mg 2.2g</th>	ルーツ150 0g 松菜の煮浸し ポン酢和え おかず 232kcal 12.5g 10.9g 20.5g 1020mg 2.6g	麦 卵麦 麦 ご飯セット 425kcal 15.8g 11.4g 62.4g 1021mg 2.6g	◎ 牛乳180g ◎ ケレス はん12 ★ ごはん12 サリ参のますった。 オクラとコーン エネルばく たり 大り 大り カーリウム	フルーツ2 0g 噌煮 ぴら 豚肉の揚煮 のおろし和え おかず 230kcal 15.4g 9.3g 20.0g 700mg 1.8g	表表表 ご飯セット 423kcal 18. 7g 9. 8g 61. 9g 701mg 1. 8g	 ◎牛乳180g ◎オンム12 □ールゆ豆ンバン・ルボーク エールば 化ウム 上のより たん質 (物) 食塩 大り 大り 	200g 0g トマト煮込み パラ うの煮物 一サラダ おかず 228kcal 14.0g 9.3g 23.2g 732mg 1.9g	卵乳麦 麦 乳麦 ご飯セット 421kcal 17.3g 9.8g 65.1g 733mg 1.9g	 ●牛乳180g ●りんご15 ★ごはん12 あブロ腐ののピーク エたんぱ 上たり 炭水化ウ 食塩水化ウ 	0g 0g い生姜煮 ー カレー煮込み ーッツ和え おかず 203kcal 20.6g 5.4g 18.3g 867mg 2.2g	麦 乳麦 麦 ご飯セット 396kcal 23.9g 5.9g 60.2g 868mg 2.2g
9	○牛乳180g○バナナ90g★ごはん120ホッやいんけったホッさめるエネんぱく質ボルサウム食塩食塩	g 転焼 がん かかず 217kcal 17.1g 9.5g 12.8g 656mg 1.7g おかず	麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 410kcal 20.4g 10.0g 54.7g 657mg 1.7g ご飯セット	 ◎牛乳180g ◎牛乳インフ ★ごはん12 肉される具体のは、 内内のおかり エネルギー たんぱく質 脂皮水りのより ボトリウム 食塩相当量 	ルーツ150 Og 松菜の煮浸し ポン酢和え おかず 232kcal 12.5g 10.9g 20.5g 1020mg 2.6g	麦 卵麦 麦 ご飯セット 425kcal 15.8g 11.4g 62.4g 1021mg 2.6g ご飯セット	 ◎牛乳180g ◎ゲレム12 サワかまなります。 オクラとコーン エたんぱく エたり 大り 上り 上り 上り 	フルーツ2 0g 噌煮 ぴら 塚肉の揚煮 のおろし和え おかず 230kcal 15. 4g 9. 3g 20. 0g 700mg 1. 8g おかず	表表表 ご飯セット 423kcal 18. 7g 9. 8g 61. 9g 701mg 1. 8g ご飯セット	 ◎牛乳180g ◎オレん12 □ールゆ豆バングラール・マングラール・マングラール・マングラーのでは、 エネルギーたんぱく質能水・リウム食塩 大り出生のより 	200g 0g トマト煮込み パラ うの煮物 一サラダ 228kcal 14.0g 9.3g 23.2g 732mg 1.9g おかず	卵乳麦 麦 乳麦 ご飯セット 421kcal 17.3g 9.8g 65.1g 733mg 1.9g ご飯セット	 ◎牛乳180g ◎りんご15 ★ごはん12 あぶらのあったり 野菜のピーガー エネルギー質 炭水化ウム 食塩相当量 	0g 0g い生姜煮 ー カレー煮込み ーッツ和え おかず 203kcal 20.6g 5.4g 18.3g 867mg 2.2g おかず	麦 乳麦 麦 ご飯セット 396kcal 23.9g 5.9g 60.2g 868mg 2.2g ご飯セット
9	 ○牛乳180g ○バナナ90g ★ごはん120 ホッさいのとう ホッさいのを エネルばく 大りウム 食塩相当量 エネルギー 	g 転焼 がん かがず 217kcal 17.1g 9.5g 12.8g 656mg 1.7g おかず 629kcal	麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 410kcal 20.4g 10.0g 54.7g 657mg 1.7g ご飯セット	 ○牛乳180g ○牛乳140g ○牛乳140g ○牛乳140g ○キプロイン ○キプロイン ○キプロイン ○キプロイン ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	ルーツ15(0g 松菜の煮浸し ポン酢和え おかず 232kcal 12.5g 10.9g 20.5g 1020mg 2.6g おかず 662kcal	麦 卵麦 麦 ご飯セット 425kcal 15.8g 11.4g 62.4g 1021mg 2.6g ご飯セット	 ◎牛乳180g ◎ゲレム12 サノかった オクラとコーン エスルばく エスル・ 工スル・ エスルギー 	フルーツ2 0g 噌煮 ぴら 塚肉の揚煮 のおろし和え 230kcal 15, 4g 9, 3g 20, 0g 700mg 1, 8g おかず 632kcal	表表表 ご飯セット 423kcal 18.7g 9.8g 61.9g 701mg 1.8g ご飯セット	 ◎牛乳180g ◎オレん12 □ールゆ豆バングライン エネルばくり 上り出り 上ります 上ります 上のより エネルギー エネルギー 	200g 0g トマト煮込み パラ うの煮物 一サラダ おかず 228kcal 14.0g 9.3g 23.2g 732mg 1.9g おかず 663kcal	卵乳麦 麦 乳麦 ご飯セット 421kcal 17.3g 9.8g 65.1g 733mg 1.9g ご飯セット	 ◎牛乳180g ◎りんご15 ★ごはん12 あびりのありますのののののののののののののののののののののののののである。 エネルギー質 臓水化ウム量 エネルギー 	0g 0g い生姜煮 ー カレー煮込み ーッツ和え おかず 203kcal 20.6g 5.4g 18.3g 867mg 2.2g おかず 617kcal	表 乳麦 麦落 ご飯セット 396kcal 23.9g 5.9g 60.2g 868mg 2.2g ご飯セット 1196kcal
9	 ○牛乳180g ○バナナ90g ★ごはん120 ホッさ内のとます ホッさとより エスルギー エネルギー 	g を焼 がん かがず 217kcal 17.1g 9.5g 12.8g 656mg 1.7g おかず 629kcal 40.9g	麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 410kcal 20.4g 10.0g 54.7g 657mg 1.7g ご飯セット 1208kcal 50.8g	 ◎牛乳180g ◎牛乳インフ ★ごはん12 肉される具体のは、 内内のおかり エネルギー たんぱく質 脂皮水りのより ボトリウム 食塩相当量 	ルーツ150 Og W菜の煮浸し ポン酢和え おかず 232kcal 12.5g 10.9g 20.5g 1020mg 2.6g おかず 662kcal 43.0g	麦 卵麦 麦 ご飯セット 425kcal 15.8g 11.4g 62.4g 1021mg 2.6g ご飯セット 1241kcal 52.9g	 ◎牛乳180g ◎ゲレム12 サワかまなります。 オクラとコーン エたんぱく エたり 大り 上り 上り 上り 	フルーツ2 0g 噌煮 ぴら 塚肉の揚煮 のおろし和え おかず 230kcal 15. 4g 9.3g 20.0g 700mg 1.8g おかず 632kcal 40.9g	表表表 ご飯セット 423kcal 18. 7g 9. 8g 61. 9g 701mg 1. 8g ご飯セット 1211kcal 50. 8g	 ◎牛乳180g ◎オンジ ★ごはも12 塩中ルゆ豆 バンバンボー たんぱく たりより 大トリカム 食塩 	200g 0g トマト煮込み パラ うの煮物 一サラダ おかず 228kcal 14.0g 9.3g 23.2g 732mg 1.9g おかず 663kcal 40.1g	卵乳麦 麦 乳麦 ご飯セット 421kcal 17.3g 9.8g 65.1g 733mg 1.9g ご飯セット 1242kcal 50.0g	 ◎牛乳180g ◎りんご15 ★ごはん12 あぶらのあったり 野菜のピーガー エネルギー質 炭水化ウム 食塩相当量 	0g 0g い生姜煮 ー カレー煮込み ーッツ和え おかず 203kcal 20.6g 5.4g 18.3g 867mg 2.2g おかず 617kcal 42.4g	麦 乳麦 麦 ご飯セット 396kcal 23.9g 5.9g 60.2g 868mg 2.2g ご飯セット 1196kcal 52.3g
9	 ○牛乳180g ○バナナ90g ★ごはん120 ホッさいのとう ホッさいのを エネルばく 大りウム 食塩相当量 エネルギー 	g を焼 がん かがず 217kcal 17.1g 9.5g 12.8g 656mg 1.7g おかず 629kcal 40.9g	麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 410kcal 20.4g 10.0g 54.7g 657mg 1.7g ご飯セット 1208kcal 50.8g	 ○牛乳180g ○牛乳140g ○牛乳140g ○牛乳140g ○キプロイン ○キプロイン ○キプロイン ○キプロイン ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	ルーツ150 Og W菜の煮浸し ポン酢和え おかず 232kcal 12.5g 10.9g 20.5g 1020mg 2.6g おかず 662kcal 43.0g	麦 卵麦 麦 ご飯セット 425kcal 15.8g 11.4g 62.4g 1021mg 2.6g ご飯セット 1241kcal 52.9g	 ◎牛乳180g ◎ゲレム12 サノかった オクラとコーン エスルばく エスル・ 工スル・ エスルギー 	フルーツ2 0g 噌煮 ぴら 塚肉の揚煮 のおろし和え おかず 230kcal 15. 4g 9.3g 20.0g 700mg 1.8g おかず 632kcal 40.9g	表表表 ご飯セット 423kcal 18. 7g 9. 8g 61. 9g 701mg 1. 8g ご飯セット 1211kcal 50. 8g	 ◎牛乳180g ◎オレん12 □ールゆ豆バングライン エネルばくり 上り出り 上ります 上ります 上のより エネルギー エネルギー 	200g 0g トマト煮込み パラ うの煮物 一サラダ おかず 228kcal 14.0g 9.3g 23.2g 732mg 1.9g おかず 663kcal 40.1g	卵乳麦 麦 乳麦 ご飯セット 421kcal 17.3g 9.8g 65.1g 733mg 1.9g ご飯セット 1242kcal 50.0g	 ◎牛乳180g ◎りんご15 ★ごはん12 あびりのありますのののののののののののののののののののののののののである。 エネルギー質 臓水化ウム量 エネルギー 	0g 0g い生姜煮 ー カレー煮込み ーッツ和え おかず 203kcal 20.6g 5.4g 18.3g 867mg 2.2g おかず 617kcal 42.4g	表 乳麦 麦落 ご飯セット 396kcal 23.9g 5.9g 60.2g 868mg 2.2g ご飯セット 1196kcal 52.3g
夕食	 ○牛乳180g ○バナナ90g ★ごはん120 ホッさ肉の ホルポく エたに覧 成とり 大り 大り 上の たり よんぱく ない たり よんぱく まれんぱく ない たり よんぱく またんぱく ない たんぱく に質 	g 転焼 がん かがず 217kcal 17.1g 9.5g 12.8g 656mg 1.7g おかず 629kcal 40.9g 31.7g	麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 410kcal 20.4g 10.0g 54.7g 657mg 1.7g ご飯セット 1208kcal 50.8g 33.2g	 ○牛乳180g ○牛乳180g ○牛乳140g ○牛乳140g ○キごはの場所をある。 ・ルはります。 ・ルはり、 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	ルーツ150 Og 松菜の煮浸し ポン酢和え おかず 232kcal 12.5g 10.9g 20.5g 1020mg 2.6g おかず 662kcal 43.0g 32.9g	表 卵麦 麦 ご飯セット 425kcal 15.8g 11.4g 62.4g 1021mg 2.6g ご飯セット 1241kcal 52.9g 34.4g	 ○牛乳180g ○ゲンはん12 サノはん12 サフラのまとコージーをはいません。 エたん質が、いり相ばくり当ば、 エネルばり エネルばり エネルばり エネルばり 	フルーツ2 0g 噌煮 ぴら 塚肉の揚煮 のおろし和え 230kcal 15. 4g 9. 3g 20. 0g 700mg 1. 8g おかず 632kcal 40. 9g 31. 8g	表表表 ご飯セット 423kcal 18.7g 9.8g 61.9g 701mg 1.8g ご飯セット 1211kcal 50.8g 33.3g	 ◎牛乳180g ◎オプはも12 塩大バ エルルは エルポく 脂質 ボルリー 上塩 エネルば 上塩 エネルば 上塩 エネルば 上塩 エネルば 上塩 エネルば 上塩 エネルば 脂質 	200g 0g トマト煮込み パラ うの煮物 一サラダ おかず 228kcal 14.0g 9.3g 23.2g 732mg 1.9g おかず 663kcal 40.1g 32.6g	卵乳麦 麦 乳麦 ご飯セット 421kcal 17.3g 9.8g 65.1g 733mg 1.9g ご飯セット 1242kcal 50.0g 34.1g	 ◎牛乳180g ◎りりんご15 ★ごはん12 あブロのあのピープ エスんぱ 上り 大り当 エスルぱく 上り 上へばく 上 上へばく 上 上<th>0g 0g い生姜煮 ー カレー煮込み ーッツ和え おかず 203kcal 20.6g 5.4g 18.3g 867mg 2.2g おかず 617kcal 42.4g 28.4g</th><th>表 乳麦 麦 三飯セット 396kcal 23.9g 5.9g 60.2g 868mg 2.2g 三飯セット 1196kcal 52.3g 29.9g</th>	0g 0g い生姜煮 ー カレー煮込み ーッツ和え おかず 203kcal 20.6g 5.4g 18.3g 867mg 2.2g おかず 617kcal 42.4g 28.4g	表 乳麦 麦 三飯セット 396kcal 23.9g 5.9g 60.2g 868mg 2.2g 三飯セット 1196kcal 52.3g 29.9g
夕食合計	 ○牛乳180g ○バナナ90g ★ごけん120 ホ平下豚麩 エたりのの 本れん質 木り当量 エネんぱく エネんぱく 大り相 エネんぱく 大り相 エネんぱく 大り 大り	g を焼 がん の炒め煮 217kcal 17.1g 9.5g 12.8g 656mg 1.7g おかず 629kcal 40.9g 31.7g 43.2g	麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 410kcal 20.4g 10.0g 54.7g 657mg 1.7g ご飯セット 1208kcal 50.8g 33.2g 168.9g	 ○ 牛乳180g ○ 牛乳180g ○ 十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二	ルーツ150 Og 松葉の煮浸し ポン酢和え おかず 232kcal 12.5g 10.9g 20.5g 1020mg 2.6g おかず 662kcal 43.0g 32.9g 48.1g	麦 卵麦 麦 - ご飯セット 425kcal 15.8g 11.4g 62.4g 1021mg 2.6g ご飯セット 1241kcal 52.9g 34.4g 173.8g	◎牛乳180g ◎ケストリー・ ※サリクラン・ がはいたいますが、 がはいたいますが、 がはいたいますが、 がはいたいますが、 がはいたいますが、 がいたいますが、 がいますが、 がいまずが、 がいますが、 がいまがりますが、 がいまがりますが、 がいまがりまがり、 がいまがりまがり、 がいまがりまがり、 がいまがりまがりまがり、 がいまがりまがりまがりまがりまがりまがりまがりまがりまがりまがりまがりまがりまがりま	フルーツ2 Og 噌煮 ぴら 塚肉の揚煮 たわず 230kcal 15. 4g 9. 3g 20. 0g 700mg 1. 8g おかず 632kcal 40. 9g 31. 8g 43. 3g	表表表 ご飯セット 423kcal 18. 7g 9. 8g 61. 9g 701mg 1. 8g ご飯セット 1211kcal 50. 8g 33. 3g 169. 0g	◎ 牛乳180g ◎ オごはもでという。 エたんぽ 化り当 上の出する。 エたんぽ 大り相 エネルぱ 大り 上の出する。 エネルぱ 大り 上の出する。 エネルぱ 大り 上の出する。 エネルぱ 大り 上の出する。 エネルぱ 大り 上の出する。 上の出する。 上の出する。 上の出する。 上の出する。 上の出する。 上の出する。 上のより、 上の出する。 上のより、 上のまり、 上のまり 上のまり、 上のま	200g Og トマト煮込み パラ うの煮物 一サラダ おかず 228kcal 14.0g 9.3g 23.2g 732mg 1.9g おかず 663kcal 40.1g 32.6g 52.5g	卵乳麦 麦 乳麦 二飯セット 421kcal 17.3g 9.8g 65.1g 733mg 1.9g 二飯セット 1242kcal 50.0g 34.1g 178.2g	 ◎牛乳180g ◎りはん12 ★ごはん12 あブロのあののののののののののののののです。 エスん質に物の大きないです。 上のは、カーラののののです。 エスんぱり、カーラのでは、カー	0g 0g い生姜煮 ー カレー煮込み ーッツ和え 203kcal 20.6g 5.4g 18.3g 867mg 2.2g おかず 617kcal 42.4g 28.4g 48.1g	表 乳麦 麦 三飯セット 396kcal 23.9g 5.9g 60.2g 868mg 2.2g 三飯セット 1196kcal 52.3g 29.9g 173.8g
夕食合計	●牛乳180g ●バナナ90g ★ごけん120 ホ平下豚麩 本でもとる エたのの 本れん質が、たり相 ボートがより 大り、大りは エネんぱく エネんぱく 大り、大りは エネんぱく エネんぱく 大り、大りは エネんぱく 大り、大りは エネんぱく エネんぱく 大り、大りは エネんぱく エネんな エるな エるな エるな エるな エるな エるな エるな エる	g を焼 げん ひ炒め煮 217kcal 17.1g 9.5g 12.8g 656mg 1.7g おかず 629kcal 40.9g 31.7g 43.2g 2166mg	麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 410kcal 20.4g 10.0g 54.7g 657mg 1.7g ご飯セット 1208kcal 50.8g 33.2g 168.9g 2169mg	 ○牛乳180g ○牛乳180g ○牛乳180g ○牛乳10 ○牛乳10	ルーツ150 Og 松菜の煮浸し ポン酢和え おかず 232kcal 12.5g 10.9g 20.5g 1020mg 2.6g おかず 662kcal 43.0g 32.9g 48.1g 2129mg	麦 卵麦 麦 - ご飯セット 425kcal 15.8g 11.4g 62.4g 1021mg 2.6g ご飯セット 1241kcal 52.9g 34.4g 173.8g 2132mg	 ○牛乳180g ○ゲンは カイラックランド ・サリクランド ・サリクランド ・カリカー ・エルは 別次トリ相 ・エルば 別次トリ相 ・エルば 別次トリ相 ・エルば 別次トリ相 ・エルば 別次トリカー ・エルば 別次トリカー ・エルは カー質 ・エルは カー質 ・エルに 関連 ・エルに 関連<!--</th--><th>フルーツ2 Og 噌煮 ぴら 塚肉の揚煮 たかず 230kcal 15.4g 9.3g 20.0g 700mg 1.8g おかず 632kcal 40.9g 31.8g 43.3g 1924mg</th><th>表表表 ご飯セット 423kcal 18. 7g 9. 8g 61. 9g 701mg 1. 8g ご飯セット 1211kcal 50. 8g 33. 3g 169. 0g 1927mg</th><th> ○ 牛乳180g ○ オプレイ・リール・サール・サール・サール・サール・サーム・サール・サーム・サーム・サーム・サーム・サーム・サーム・サーム・サーム・サーム・サーム</th><th>200g Og トマト煮込み パラ うの煮物 一サラダ おかず 228kcal 14.0g 9.3g 23.2g 732mg 1.9g おかず 663kcal 40.1g 32.6g 52.5g 1926mg</th><th>卵乳麦 麦 乳麦 17.3g 9.8g 65.1g 733mg 1.9g ご飯セット 1242kcal 50.0g 34.1g 178.2g 1929mg</th><th> ◎牛乳180g ◎りはん12 ★ごはん12 あブロのあののののののののののののののののののののです。 本ればり当場では、 大りは相ばいる。 大りは相ばいる。 大りはないのは、 はないのは、 <l< th=""><th>0g 0g い生姜煮 ー カレー煮込み ーッツ和え おかず 203kcal 20.6g 5.4g 18.3g 867mg 2.2g おかず 617kcal 42.4g 28.4g 48.1g 2190mg</th><th>表 乳麦 麦 三飯セット 396kcal 23.9g 5.9g 60.2g 868mg 2.2g 三飯セット 1196kcal 52.3g 29.9g 173.8g 2193mg</th></l<></th>	フルーツ2 Og 噌煮 ぴら 塚肉の揚煮 たかず 230kcal 15.4g 9.3g 20.0g 700mg 1.8g おかず 632kcal 40.9g 31.8g 43.3g 1924mg	表表表 ご飯セット 423kcal 18. 7g 9. 8g 61. 9g 701mg 1. 8g ご飯セット 1211kcal 50. 8g 33. 3g 169. 0g 1927mg	 ○ 牛乳180g ○ オプレイ・リール・サール・サール・サール・サール・サーム・サール・サーム・サーム・サーム・サーム・サーム・サーム・サーム・サーム・サーム・サーム	200g Og トマト煮込み パラ うの煮物 一サラダ おかず 228kcal 14.0g 9.3g 23.2g 732mg 1.9g おかず 663kcal 40.1g 32.6g 52.5g 1926mg	卵乳麦 麦 乳麦 17.3g 9.8g 65.1g 733mg 1.9g ご飯セット 1242kcal 50.0g 34.1g 178.2g 1929mg	 ◎牛乳180g ◎りはん12 ★ごはん12 あブロのあののののののののののののののののののののです。 本ればり当場では、 大りは相ばいる。 大りは相ばいる。 大りはないのは、 はないのは、 <l< th=""><th>0g 0g い生姜煮 ー カレー煮込み ーッツ和え おかず 203kcal 20.6g 5.4g 18.3g 867mg 2.2g おかず 617kcal 42.4g 28.4g 48.1g 2190mg</th><th>表 乳麦 麦 三飯セット 396kcal 23.9g 5.9g 60.2g 868mg 2.2g 三飯セット 1196kcal 52.3g 29.9g 173.8g 2193mg</th></l<>	0g 0g い生姜煮 ー カレー煮込み ーッツ和え おかず 203kcal 20.6g 5.4g 18.3g 867mg 2.2g おかず 617kcal 42.4g 28.4g 48.1g 2190mg	表 乳麦 麦 三飯セット 396kcal 23.9g 5.9g 60.2g 868mg 2.2g 三飯セット 1196kcal 52.3g 29.9g 173.8g 2193mg
夕食合計	●牛乳180g ●バナナ90g ★ボナナ90g ★ボナナ90g ★ボナナのの 本・カーではなりでする。 ・ボールでは、カートにはは、カートにはは、カートにはは、カートにはは、カートにはは、カートにはは、カートにはは、カート	g を焼 がん の炒め煮 217kcal 17.1g 9.5g 12.8g 656mg 1.7g おかず 629kcal 40.9g 31.7g 43.2g 2166mg 5.6g	麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 410kcal 20.4g 10.0g 54.7g 657mg 1.7g ご飯セット 1208kcal 50.8g 33.2g 168.9g 2169mg 5.6g	 ○ 牛乳180g ○ 十割180g ○ 十割180g ○ 十割180g ○ 十割180g ○ 十二日 ○ 1000 ○	ルーツ150 Og 松菜の煮浸し ポン酢和え おかず 232kcal 12.5g 10.9g 20.5g 1020mg 2.6g おかず 662kcal 43.0g 32.9g 48.1g 2129mg 5.5g	麦 卵麦 麦 - ご飯セット 425kcal 15.8g 11.4g 62.4g 1021mg 2.6g ご飯セット 1241kcal 52.9g 34.4g 173.8g 2132mg 5.5g	◎牛丁は、おおおります。 ◎ケブは すりずまとす。 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	フルーツ2 Og 噌煮 ぴら 塚肉の揚煮 かず 230kcal 15. 4g 9. 3g 20. 0g 700mg 1. 8g おかず 632kcal 40. 9g 31. 8g 43. 3g 1924mg 4. 9g	表表表 ご飯セット 423kcal 18. 7g 9. 8g 61. 9g 701mg 1. 8g ご飯セット 1211kcal 50. 8g 33. 3g 169. 0g 1927mg 5. 0g	◎ 中乳180g ◎ オごはキャでとバールは エたん質 ・ルリ相 ・エんば ・エんば ・エんば ・エんば ・エんば ・エんば ・エんば ・エんば ・エんば ・エんば ・エんば ・エんば ・エんば ・エんば ・エんば ・エんば ・エんば ・エんば ・ルリカ当 ・エんば ・エんば ・エんば ・エんば ・エんば ・ルリカ当 ・エんば ・カールウム ・カールウム ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	200g Og トマト煮込み パラ うの煮物 一サラダ おかず 228kcal 14.0g 9.3g 23.2g 732mg 1.9g おかず 663kcal 40.1g 32.6g 52.5g	卵乳麦 麦 乳麦 17.3g 9.8g 65.1g 733mg 1.9g ご飯セット 1242kcal 50.0g 34.1g 178.2g 1929mg	 ◎牛乳180g ◎りはん12 ★ごはん12 あブロのあののののののののののののののです。 エスん質に物の大きないです。 上のは、カーラののののです。 エスんぱり、カーラのでは、カー	0g 0g い生姜煮 ー カレー煮込み ーッツ和え 203kcal 20.6g 5.4g 18.3g 867mg 2.2g おかず 617kcal 42.4g 28.4g 48.1g	表 乳麦 麦 三飯セット 396kcal 23.9g 5.9g 60.2g 868mg 2.2g 三飯セット 1196kcal 52.3g 29.9g 173.8g
夕食合計	●牛乳180g ●バナナ90g ★ボナナ90g ★ボナナ90g ★ボナナのの 本・カーではなりでする。 ・ボールでは、カートにはは、カートにはは、カートにはは、カートにはは、カートにはは、カートにはは、カートにはは、カート	g を焼 がん の炒め煮 217kcal 17.1g 9.5g 12.8g 656mg 1.7g おかず 629kcal 40.9g 31.7g 43.2g 2166mg 5.6g	麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 410kcal 20.4g 10.0g 54.7g 657mg 1.7g ご飯セット 1208kcal 50.8g 33.2g 168.9g 2169mg 5.6g	 ○ 牛乳180g ○ 十割180g ○ 十割180g ○ 十割180g ○ 十割180g ○ 十二日 ○ 1000 ○	ルーツ150 Og 松菜の煮浸し ポン酢和え おかず 232kcal 12.5g 10.9g 20.5g 1020mg 2.6g おかず 662kcal 43.0g 32.9g 48.1g 2129mg 5.5g	麦 卵麦 麦 - ご飯セット 425kcal 15.8g 11.4g 62.4g 1021mg 2.6g ご飯セット 1241kcal 52.9g 34.4g 173.8g 2132mg 5.5g	◎牛丁は、おおおります。 ◎ケブは すりずまとす。 ・ボーン・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	フルーツ2 Og 噌煮 ぴら 塚肉の揚煮 かず 230kcal 15. 4g 9. 3g 20. 0g 700mg 1. 8g おかず 632kcal 40. 9g 31. 8g 43. 3g 1924mg 4. 9g	表表表 ご飯セット 423kcal 18. 7g 9. 8g 61. 9g 701mg 1. 8g ご飯セット 1211kcal 50. 8g 33. 3g 169. 0g 1927mg 5. 0g	◎ 中乳180g ◎ オごはキャでとバールは エたん質 ・ルリ相 ・エんば ・エんば ・エんば ・エんば ・エんば ・エんば ・エんば ・エんば ・エんば ・エんば ・エんば ・エんば ・エんば ・エんば ・エんば ・エんば ・エんば ・エんば ・ルリカ当 ・エんば ・エんば ・エんば ・エんば ・エんば ・ルリカ当 ・エんば ・カールウム ・カールウム ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	200g Og トマト煮込み パラ うの煮物 一サラダ おかず 228kcal 14.0g 9.3g 23.2g 732mg 1.9g おかず 663kcal 40.1g 32.6g 52.5g 1926mg 5.0g	卵乳麦 麦 乳麦 二飯セット 421kcal 17.3g 9.8g 65.1g 733mg 1.9g 二飯セット 1242kcal 50.0g 34.1g 178.2g 1929mg 5.0g	 ◎牛乳180g ◎りはん12 ★ごぶらのののののののののののののののののののののののののののののののののののの	0g 0g い生姜煮 ー カレー煮込み ーッツ和え おかず 203kcal 20.6g 5.4g 18.3g 867mg 2.2g おかず 617kcal 42.4g 28.4g 48.1g 2190mg 5.5g	表 乳麦 麦 三飯セット 396kcal 23.9g 5.9g 60.2g 868mg 2.2g 三飯セット 1196kcal 52.3g 29.9g 173.8g 2193mg
夕食合計合	● 牛乳180g ● バニッと肉の ・ ボーッと 内のの ・ ボーッと 内のの ・ ボーッと 内のの ・ ボール ポート は ・ ボール ボート は ・ ボート は ・ ボール は ・	を を を が が を を が が を を を を を を を を を を を を を	麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 410kcal 20.4g 10.0g 54.7g 657mg 1.7g ご飯セット 1208kcal 50.8g 33.2g 168.9g 2169mg 5.6g	 ○ 牛乳 180g ○ 十二 180g ○ 180g<!--</th--><th>ルーツ150 Og 松菜の煮浸し ポン酢和え おかず 232kcal 12.5g 10.9g 20.5g 1020mg 2.6g おかず 662kcal 43.0g 32.9g 48.1g 2129mg 5.5g 863kcal</th><th>表 卵麦 麦 デ変をセット 425kcal 15.8g 11.4g 62.4g 1021mg 2.6g ご飯セット 1241kcal 52.9g 34.4g 173.8g 2132mg 5.5g</th><th>◎ 牛 サ人されり 180g ◎ 大 サ人されり 180g ◎ グ 12 中人 2 かり 1 かり</th><th>フルーツ2 Og 噌煮 ぴら 塚肉の揚煮 かず 230kcal 15. 4g 9. 3g 20. 0g 700mg 1. 8g おかず 632kcal 40. 9g 31. 8g 43. 3g 1924mg 4. 9g 829kcal</th><th>表表表 ご飯セット 423kcal 18.7g 9.8g 61.9g 701mg 1.8g ご飯セット 1211kcal 50.8g 33.3g 169.0g 1927mg 5.0g</th><th>◎ # 180g ◎ # 180g ◎ # 1 1 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2</th><th>200g Og トマト煮込み パラ うの煮物 一サラダ おかず 228kcal 14.0g 9.3g 23.2g 732mg 1.9g おかず 663kcal 40.1g 32.6g 52.5g 1926mg 5.0g 862kcal</th><th>卵乳麦 麦 乳麦 二飯セット 421kcal 17.3g 9.8g 65.1g 733mg 1.9g 二飯セット 1242kcal 50.0g 34.1g 178.2g 1929mg 5.0g</th><th> ◎牛乳180g ◎りはん12 ★ごぶらのののののののののののののののののののののののののののののののののののの</th><th>0g 0g い生姜煮 ー カレー煮込み ーッツ和え 203kcal 20.6g 5.4g 18.3g 867mg 2.2g おかず 617kcal 42.4g 28.4g 48.1g 2190mg 5.5g</th><th>表 乳麦 麦 三飯セット 396kcal 23.9g 5.9g 60.2g 868mg 2.2g 三飯セット 1196kcal 52.3g 29.9g 173.8g 2193mg 5.5g 1403kcal</th>	ルーツ150 Og 松菜の煮浸し ポン酢和え おかず 232kcal 12.5g 10.9g 20.5g 1020mg 2.6g おかず 662kcal 43.0g 32.9g 48.1g 2129mg 5.5g 863kcal	表 卵麦 麦 デ変をセット 425kcal 15.8g 11.4g 62.4g 1021mg 2.6g ご飯セット 1241kcal 52.9g 34.4g 173.8g 2132mg 5.5g	◎ 牛 サ人されり 180g ◎ 大 サ人されり 180g ◎ グ 12 中人 2 かり 1 かり	フルーツ2 Og 噌煮 ぴら 塚肉の揚煮 かず 230kcal 15. 4g 9. 3g 20. 0g 700mg 1. 8g おかず 632kcal 40. 9g 31. 8g 43. 3g 1924mg 4. 9g 829kcal	表表表 ご飯セット 423kcal 18.7g 9.8g 61.9g 701mg 1.8g ご飯セット 1211kcal 50.8g 33.3g 169.0g 1927mg 5.0g	◎ # 180g ◎ # 180g ◎ # 1 1 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2	200g Og トマト煮込み パラ うの煮物 一サラダ おかず 228kcal 14.0g 9.3g 23.2g 732mg 1.9g おかず 663kcal 40.1g 32.6g 52.5g 1926mg 5.0g 862kcal	卵乳麦 麦 乳麦 二飯セット 421kcal 17.3g 9.8g 65.1g 733mg 1.9g 二飯セット 1242kcal 50.0g 34.1g 178.2g 1929mg 5.0g	 ◎牛乳180g ◎りはん12 ★ごぶらのののののののののののののののののののののののののののののののののののの	0g 0g い生姜煮 ー カレー煮込み ーッツ和え 203kcal 20.6g 5.4g 18.3g 867mg 2.2g おかず 617kcal 42.4g 28.4g 48.1g 2190mg 5.5g	表 乳麦 麦 三飯セット 396kcal 23.9g 5.9g 60.2g 868mg 2.2g 三飯セット 1196kcal 52.3g 29.9g 173.8g 2193mg 5.5g 1403kcal
夕食合計合計	● 牛乳180g ● バニッと肉の ・ ボーッと 内のの ・ ボーッと 内のの ・ ボーッと 内のの ・ ボーッと 大変 ・ ボール	g 転焼 げん の炒め煮 217kcal 17.1g 9.5g 12.8g 656mg 1.7g おかず 629kcal 40.9g 31.7g 43.2g 2166mg 5.6g 827kcal 47.8g	麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 410kcal 20.4g 10.0g 54.7g 657mg 1.7g ご飯セット 1208kcal 50.8g 33.2g 168.9g 2169mg 5.6g 1406kcal 57.7g	 ○ 牛乳 180g ○ 牛乳 180g ○ キンス 180g	ルーツ150 Og 松菜の煮浸し ポン酢和え おかず 232kcal 12.5g 10.9g 20.5g 1020mg 2.6g おかず 662kcal 43.0g 32.9g 48.1g 2129mg 5.5g 863kcal 50.4g	表 卵麦 麦 デ変をですり、 425kcal 15.8g 11.4g 62.4g 1021mg 2.6g ご飯セット 1241kcal 52.9g 34.4g 173.8g 2132mg 5.5g 1442kcal 60.3g	◎サ大サ人さオ エた脂炭ナ食 エた脂炭ナ食 エた脂炭ナ は 中 は いっちゅう マーク は で かっちゅう エ た 脂炭 水 ト 塩 エ た 脂炭 水 ト 塩 ス ん 質 水 ト 塩 ス ん 質 水 ト 塩 ス んぱ で いっちゅう は で かっちゅう は で かっ 当 で で かっ は で で かっ 当 で で で かっ よ し で で で で かっ よ し で で で で で で で で で で で で で で で で で で	フルーツ2 Og 噌煮 ぴら 塚肉の揚煮 かず 230kcal 15. 4g 9. 3g 20. 0g 700mg 1. 8g おかず 632kcal 40. 9g 31. 8g 43. 3g 1924mg 4. 9g 829kcal 48. 6g	表表表 ご飯セット 423kcal 18. 7g 9. 8g 61. 9g 701mg 1. 8g ご飯セット 1211kcal 50. 8g 33. 3g 169. 0g 1927mg 5. 0g 1408kcal 58. 5g	◎ # 180g ◎ # 180g ◎ # 1 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2	200g Og トマト煮込み パラ うの煮物 一サラダ おかず 228kcal 14.0g 9.3g 23.2g 732mg 1.9g おかず 663kcal 40.1g 32.6g 52.5g 1926mg 5.0g 862kcal 48.0g	卵乳麦 麦 乳麦 ご飯セット 421kcal 17.3g 9.8g 65.1g 733mg 1.9g ご飯セット 1242kcal 50.0g 34.1g 178.2g 1929mg 5.0g	 ◎牛乳180g ◎りはん12 ★ごぶらのののののののののののののののののです。 本の質が、よのは、大りは、大りは、大りは、大りは、大りは、大りは、大りは、大りは、大りは、大り	0g 0g い生姜煮 ー カレー煮込み ーッツ和え おかず 203kcal 20. 6g 5. 4g 18. 3g 867mg 2. 2g おかず 617kcal 42. 4g 28. 4g 48. 1g 2190mg 5. 5g 824kcal 48. 5g	表 乳麦 麦 三飯セット 396kcal 23.9g 5.9g 60.2g 868mg 2.2g 三飯セット 1196kcal 52.3g 29.9g 173.8g 2193mg 5.5g 1403kcal 58.4g
夕食 合計 合計(●牛乳180g ●バニッと ・バニッと ・バニッと ・バニッと ・バニッと ・バニッと ・バーリー ・バー ・バーリー ・バー ・バー ・バー ・バー ・バー ・バー ・バー ・バ	g を焼 げん ひ炒め煮 217kcal 17.1g 9.5g 12.8g 656mg 1.7g おかず 629kcal 40.9g 31.7g 43.2g 2166mg 5.6g 827kcal 47.8g 38.7g	麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 410kcal 20.4g 10.0g 54.7g 657mg 1.7g ご飯セット 1208kcal 50.8g 33.2g 168.9g 2169mg 5.6g 1406kcal 57.7g 40.2g	 ○ 牛乳 180g ○ 牛乳 180g ○ キご井 180g ○ キン 180g ○ トラン 180g ○ トラン 180g ○ トラン 180g ○ トラン 180g ○ 180g ○	ルーツ150 のg 松菜の煮浸し ポン酢和え おかず 232kcal 12.5g 10.9g 20.5g 1020mg 2.6g おかず 662kcal 43.0g 32.9g 48.1g 2129mg 5.5g 863kcal 50.4g 39.9g	ま 卵麦 麦 卵麦 麦 ご飯セット 425kcal 15.8g 11.4g 62.4g 1021mg 2.6g ご飯セット 1241kcal 52.9g 34.4g 173.8g 2132mg 5.5g 1442kcal 60.3g 41.4g	◎ サ人さオ エた脂炭ナ食 エた脂炭ナ食 本ん質 化リ相 ギく 物 つ当 ギく 物 し当 ギく な し 当 で いっち と	フルーツ2 Og 噌煮 ぴら 塚肉の揚煮 たわず 230kcal 15.4g 9.3g 20.0g 700mg 1.8g おかず 632kcal 40.9g 31.8g 43.3g 1924mg 4.9g 829kcal 48.6g 38.8g	表表表 ご飯セット 423kcal 18. 7g 9. 8g 61. 9g 701mg 1. 8g ご飯セット 1211kcal 50. 8g 33. 3g 169. 0g 1927mg 5. 0g 1408kcal 58. 5g 40. 3g	◎ 中型 180g ◎ オニルゆ豆ン エた脂炭 12 地の 12	200g Og トマト煮込み パラ うの煮物 一サラダ おかず 228kcal 14.0g 9.3g 23.2g 732mg 1.9g おかず 663kcal 40.1g 32.6g 52.5g 1926mg 5.0g 862kcal 48.0g 39.6g	卵乳麦 麦 乳麦 二飯セット 421kcal 17.3g 9.8g 65.1g 733mg 1.9g 二飯セット 1242kcal 50.0g 34.1g 178.2g 1929mg 5.0g 1441kcal 57.9g 41.1g	 ◎牛乳180g ◎サイル・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	0g 0g い生姜煮 ー カレー煮込み ーッツ和え 203kcal 20.6g 5.4g 18.3g 867mg 2.2g おかず 617kcal 42.4g 28.4g 48.1g 2190mg 5.5g 824kcal 48.5g 35.5g	表 乳麦 麦 三飯セット 396kcal 23.9g 5.9g 60.2g 868mg 2.2g 三飯セット 1196kcal 52.3g 29.9g 173.8g 2193mg 5.5g 1403kcal 58.4g 37.0g
夕食 合計 合計(間	● 牛乳180g ● バニッと肉の ・ ボーッと 内のの ・ ボーッと 内のの ・ ボーッと 内のの ・ ボーッと 大変 ・ ボール	g 転焼 げん の炒め煮 217kcal 17.1g 9.5g 12.8g 656mg 1.7g おかず 629kcal 40.9g 31.7g 43.2g 2166mg 5.6g 827kcal 47.8g	麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 410kcal 20.4g 10.0g 54.7g 657mg 1.7g ご飯セット 1208kcal 50.8g 33.2g 168.9g 2169mg 5.6g 1406kcal 57.7g 40.2g	 ○ 牛乳 180g ○ 牛乳 180g ○ キンス 180g	ルーツ150 Og 松菜の煮浸し ポン酢和え おかず 232kcal 12.5g 10.9g 20.5g 1020mg 2.6g おかず 662kcal 43.0g 32.9g 48.1g 2129mg 5.5g 863kcal 50.4g	ま 卵麦 麦 卵麦 麦 ご飯セット 425kcal 15.8g 11.4g 62.4g 1021mg 2.6g ご飯セット 1241kcal 52.9g 34.4g 173.8g 2132mg 5.5g 1442kcal 60.3g 41.4g	◎サ大サ人さオ エた脂炭ナ食 エた脂炭ナ食 エた脂炭ナ は 中 は いっちゅう マーク は で かっちゅう エ た 脂炭 水 ト 塩 エ た 脂炭 水 ト 塩 ス ん 質 水 ト 塩 ス ん 質 水 ト 塩 ス んぱ で いっちゅう は で かっちゅう は で かっ 当 で で かっ は で で かっ 当 で で で かっ よ し で で で で かっ よ し で で で で で で で で で で で で で で で で で で	フルーツ2 Og 噌煮 ぴら 塚肉の揚煮 かず 230kcal 15. 4g 9. 3g 20. 0g 700mg 1. 8g おかず 632kcal 40. 9g 31. 8g 43. 3g 1924mg 4. 9g 829kcal 48. 6g	表表表 ご飯セット 423kcal 18. 7g 9. 8g 61. 9g 701mg 1. 8g ご飯セット 1211kcal 50. 8g 33. 3g 169. 0g 1927mg 5. 0g 1408kcal 58. 5g 40. 3g	◎ # 180g ◎ # 180g ◎ # 1 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2	200g Og トマト煮込み パラ うの煮物 一サラダ おかず 228kcal 14.0g 9.3g 23.2g 732mg 1.9g おかず 663kcal 40.1g 32.6g 52.5g 1926mg 5.0g 862kcal 48.0g	卵乳麦 麦 乳麦 二飯セット 421kcal 17.3g 9.8g 65.1g 733mg 1.9g 二飯セット 1242kcal 50.0g 34.1g 178.2g 1929mg 5.0g 1441kcal 57.9g 41.1g	 ◎牛乳180g ◎りはん12 ★ごぶらのののののののののののののののののです。 本の質が、よのは、大りは、大りは、大りは、大りは、大りは、大りは、大りは、大りは、大りは、大り	0g 0g い生姜煮 ー カレー煮込み ーッツ和え おかず 203kcal 20. 6g 5. 4g 18. 3g 867mg 2. 2g おかず 617kcal 42. 4g 28. 4g 48. 1g 2190mg 5. 5g 824kcal 48. 5g	表 乳麦 麦 三飯セット 396kcal 23.9g 5.9g 60.2g 868mg 2.2g 三飯セット 1196kcal 52.3g 29.9g 173.8g 2193mg 5.5g 1403kcal 58.4g 37.0g 205.7g
夕食合計合計(間食	● 牛乳180g ● ドラリック サイン サイン サイン 120g ● バごっさ肉の オール は 120g ・ ボーッ さ肉の オール は 120g ・ ボーッ さ肉の オーク 120g ・ ボーク 120g	g を焼 げん ひ炒め煮 217kcal 17.1g 9.5g 12.8g 656mg 1.7g おかず 629kcal 40.9g 31.7g 43.2g 2166mg 5.6g 827kcal 47.8g 38.7g 72.1g	麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 410kcal 20.4g 10.0g 54.7g 657mg 1.7g ご飯セット 1208kcal 50.8g 33.2g 168.9g 2169mg 5.6g 1406kcal 57.7g 40.2g 197.8g	 ○ 牛肉 さ白 □ キー はの場合の □ キー はの場合の □ キー はの場合の □ キー はの場合の □ オールの □ 大上塩ネルの □ 大上塩・カー・ □ 大上土・ □ 大上土・	ルーツ150 のg 松菜の煮浸し ポン酢和え おかず 232kcal 12.5g 10.9g 20.5g 1020mg 2.6g おかず 662kcal 43.0g 32.9g 48.1g 2129mg 5.5g 863kcal 50.4g 39.9g 77.0g	ま 卵麦 麦 卵麦 麦 ご飯セット 425kcal 15.8g 11.4g 62.4g 1021mg 2.6g ご飯セット 1241kcal 52.9g 34.4g 173.8g 2132mg 5.5g 1442kcal 60.3g 41.4g 202.7g	◎ ★サ人さオ エた脂炭ナ食 エた脂炭ナ食 スん質水ト塩 れば 化リ相 ルぱ 化リ相 ボラッキング ボール では カー では 大き エカル では 大き できる かっちょう かんぱ ボール は かっ 当 ギ く 物 カー 質 で 大き で で で で で で で で で で で で で で で で で	フルーツ2 Og 噌煮 ぴら 塚肉の揚煮 たかず 230kcal 15. 4g 9. 3g 20. 0g 700mg 1. 8g おかず 632kcal 40. 9g 31. 8g 43. 3g 1924mg 4. 9g 829kcal 48. 6g 38. 8g 71. 1g	表表表 ご飯セット 423kcal 18. 7g 9. 8g 61. 9g 701mg 1. 8g ご飯セット 1211kcal 50. 8g 33. 3g 169. 0g 1927mg 5. 0g 1408kcal 58. 5g 40. 3g 196. 8g	◎ 中型 180g ◎ オニール 中豆ン エた脂炭 ナ 食 エネん質 化リール は 120g エネん質 水 リ 相 エネんぱ 大 12 生 12	200g Og トマト煮込み パラ うの煮物 一サラダ おかず 228kcal 14. 0g 9. 3g 23. 2g 732mg 1. 9g おかず 663kcal 40. 1g 32. 6g 52. 5g 1926mg 5. 0g 862kcal 48. 0g 39. 6g 80. 7g	原乳麦 麦 乳麦 二飯セット 421kcal 17.3g 9.8g 65.1g 733mg 1.9g 二飯セット 1242kcal 50.0g 34.1g 178.2g 1929mg 5.0g 1441kcal 57.9g 41.1g 206.4g	 ◎牛乳180g ◎中乳180g ●りはん12 ★ごぶりののののののののではいます。 本ん質水り相はいます。 本たん質水り相ばくり、 大を塩ネルばり、 大り出れり、 大り出れり、 大り、 大り、<!--</th--><th>のg Og UV生姜煮 一 カレー煮込み ーツツ和え おかず 203kcal 20.6g 5.4g 18.3g 867mg 2.2g おかず 617kcal 42.4g 28.4g 48.1g 2190mg 5.5g 824kcal 48.5g 35.5g 80.0g</th><th>表 乳麦 麦 三飯セット 396kcal 23.9g 5.9g 60.2g 868mg 2.2g 三飯セット 1196kcal 52.3g 29.9g 173.8g 2193mg 5.5g 1403kcal 58.4g 37.0g 205.7g</th>	のg Og UV生姜煮 一 カレー煮込み ーツツ和え おかず 203kcal 20.6g 5.4g 18.3g 867mg 2.2g おかず 617kcal 42.4g 28.4g 48.1g 2190mg 5.5g 824kcal 48.5g 35.5g 80.0g	表 乳麦 麦 三飯セット 396kcal 23.9g 5.9g 60.2g 868mg 2.2g 三飯セット 1196kcal 52.3g 29.9g 173.8g 2193mg 5.5g 1403kcal 58.4g 37.0g 205.7g
夕食 合計 合計 間食	● 牛乳180g ● ドラリック サイン サイン サイン 120g ● バごっさ肉の オール は 120g ・ ボーッ さ肉の オール は 120g ・ ボーッ さ肉の オーク 120g ・ ボーク 120g	g を焼 げん ひ炒め煮 217kcal 17.1g 9.5g 12.8g 656mg 1.7g おかず 629kcal 40.9g 31.7g 43.2g 2166mg 5.6g 827kcal 47.8g 38.7g	麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 410kcal 20.4g 10.0g 54.7g 657mg 1.7g ご飯セット 1208kcal 50.8g 33.2g 168.9g 2169mg 5.6g 1406kcal 57.7g 40.2g 197.8g 2243mg	 ○ 牛乳 180g ○ 牛乳 180g ○ キご井 180g ○ キン 180g ○ トラン 180g ○ トラン 180g ○ トラン 180g ○ トラン 180g ○ 180g ○	ルーツ150 のg 松菜の煮浸し ポン酢和え おかず 232kcal 12.5g 10.9g 20.5g 1020mg 2.6g おかず 662kcal 43.0g 32.9g 48.1g 2129mg 5.5g 863kcal 50.4g 39.9g	ま 卵麦 麦 卵麦 麦 ご飯セット 425kcal 15.8g 11.4g 62.4g 1021mg 2.6g ご飯セット 1241kcal 52.9g 34.4g 173.8g 2132mg 5.5g 1442kcal 60.3g 41.4g 202.7g 2209mg	◎ サ人さオ エた脂炭ナ食 エた脂炭ナ食 本ん質 化リ相 ギく 物 つ当 ギく 物 し当 ギく な し 当 で いっち と	フルーツ2 Og 噌煮 ぴら 塚肉の揚煮 たわず 230kcal 15.4g 9.3g 20.0g 700mg 1.8g おかず 632kcal 40.9g 31.8g 43.3g 1924mg 4.9g 829kcal 48.6g 38.8g	表表表 ご飯セット 423kcal 18. 7g 9. 8g 61. 9g 701mg 1. 8g ご飯セット 1211kcal 50. 8g 33. 3g 169. 0g 1927mg 5. 0g 1408kcal 58. 5g 40. 3g 196. 8g 2003mg	◎ 中型 180g ◎ オニルゆ豆ン エた脂炭 12 地の 12	200g Og トマト煮込み パラ うの煮物 一サラダ おかず 228kcal 14.0g 9.3g 23.2g 732mg 1.9g おかず 663kcal 40.1g 32.6g 52.5g 1926mg 5.0g 862kcal 48.0g 39.6g	原乳麦 麦 乳麦 二飯セット 421kcal 17.3g 9.8g 65.1g 733mg 1.9g 二飯セット 1242kcal 50.0g 34.1g 178.2g 1929mg 5.0g 1441kcal 57.9g 41.1g 206.4g 2005mg	 ◎牛乳180g ◎サイル・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	0g 0g い生姜煮 ー カレー煮込み ーッツ和え 203kcal 20.6g 5.4g 18.3g 867mg 2.2g おかず 617kcal 42.4g 28.4g 48.1g 2190mg 5.5g 824kcal 48.5g 35.5g	表 乳麦 麦 三飯セット 396kcal 23.9g 5.9g 60.2g 868mg 2.2g 三飯セット 1196kcal 52.3g 29.9g 173.8g 2193mg 5.5g 1403kcal 58.4g 37.0g

※献立は予告無く変更することがあります。

※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。

※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召し上がりください。 ※「◎」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11月28日(火)までにご連絡下さい。 12月9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 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℃)



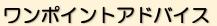
電子レンジで温める 場合は、お皿に移し、 ラップをして、 温めて下さい。



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!)



- ●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

(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

	11 F	27日()	∄)	11 F	128日(火	()	11 F	39日(7	k)	11 F	30日(7	k)	121	月1日(金	``)
	品名		アレルゲン	品ź		アレルゲン	品:		アレルゲン	品名		アレルゲン	品		アレルゲン
	<u> </u>		テレルケン	<u>カロ・</u> ★ごはん15		テレルケン	<u>nn:</u> ★ごはん15	1 1	テレルケン	<u>ロロ1</u> ★ごはん15		テレルケン	<u></u>	<u>⊔</u> ∩∝	テレルケン
		_	可丰井			<u>+</u>		oug	50			∞l ±			60 회 士
	白菜と厚揚げの「			大根と鶏肉			千草焼き	10 # 0 # 45	卵	豚肉と厚揚			チーズオム		卵乳麦
	大根とひじき			青菜と高野豆			鶏ミンチと小			竹の子のカレー			豚挽き肉と切干		
	キャベツとベー:			コンニャクの		麦	コールスロ		卵乳麦	キャロット		麦	インゲンの		麦
	★すまし汁(えのき	き・おつゆ麩)	麦	★味噌汁(揚	げ・白菜)		★味噌汁(若	芽・白菜)		★味噌汁(巻	麩・揚げ)	麦	★味噌汁(豆腐	霉・小松菜)	
朝		1												ī	
食			ご飯汁物セット		おかずのみ	ご飯汁物セット		おかずのみ	ご飯汁物セット		おかずのみ			おかずのみ	
	エネルギー	188kcal		エネルギー	151kcal		エネルギー	156kcal		エネルギー	166kcal		エネルギー	167kcal	429kcal
	たんぱく質			たんぱく質			たんぱく質			たんぱく質	9. 2g		たんぱく質	9.1g	14. 7g
	脂質	10.1g		脂質	7. 1g		脂質	8. 6g	9. 4g	脂質	7. 2g		脂質	9.1g	10.1g
	炭水化物	13.9g		炭水化物	11.8g		炭水化物	12. 5g		炭水化物	17. 0g		炭水化物	12. 8g	68. 0g
	ナトリウム	0		ナトリウム			ナトリウム	609mg	856mg	ナトリウム	534mg		ナトリウム	563mg	793mg
	食塩相当量		2.1g	食塩相当量		2. 0g	食塩相当量		2. 2g	食塩相当量		1.9g	食塩相当量		2. 0g
	★ごはん15			★ごはん15	x		★ごはん15	-		★ごはん15	_		★ごはん15		
	こんがりハ		乳麦	赤魚のカレ		麦	照焼チキン		麦	鯖の磯辺焼		麦	ホイコーロ		麦落
	ケチャップ			インゲンソ		乳麦	ピーマンソ			平さやいん			麩の野菜あ		麦
	きのこソテ		乳麦	鶏肉の青じ		麦	大根の柚香		麦	ブロッコリー			大根のマヨネ		
	ブロッコリ			ひじきと大	豆の煮物	麦	菜の花のツブ		麦	ひじきと挽肉		乳麦	★味噌汁(巻麴	き・しめじ)	麦
	切干と人参の		麦	★すまし汁(豆	腐・えのき)	麦	★味噌汁(おつゆ	麩・キャベツ)	麦	★すまし汁(えのき	き・おつゆ麩)	麦			
昼	★味噌汁(白芽	を・なめこ)													
食															
		•	ご飯汁物セット			ご飯汁物セット			ご飯汁物セット		おかずのみ			おかずのみ	
	エネルギー			エネルギー	279kcal		エネルギー	246kcal		エネルギー	269kcal		エネルギー	247kcal	509kcal
	たんぱく質	13. 2g	18.3g	たんぱく質			たんぱく質		23. 8g	たんぱく質	16.9g		たんぱく質	12. 7g	18. 4g
	脂質	12. 1g		脂質	14. 9g	15.7g	脂質	13.9g	14.8g	脂質	16.1g		脂質	13. 9g	14. 8g
	炭水化物	16.5g		炭水化物	15.8g		炭水化物	10.8g	66. 9g	炭水化物	12.3g		炭水化物	17. 0g	72. 7g
	ナトリウム	818mg	1046mg	ナトリウム	533mg	681mg	ナトリウム	615mg		ナトリウム	660mg		ナトリウム	760mg	986mg
	食塩相当量		2.7g	食塩相当量		1.7g	食塩相当量		2. 1g	食塩相当量	1.7g	2.1g	食塩相当量	1.9g	2. 5g
問食	◎牛乳180g		2. 7g	◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g		2. 1g	◎牛乳180g		2. 5g
間食	◎牛乳180g ◎バナナ90	g	2. 7g	◎牛乳180g◎牛ウイフ	: ルーツ150		◎牛乳180g ◎グレーブ	゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚		◎牛乳180g ◎オレンジ	200g	2. 1g	◎牛乳180g ◎りんご15	0g	2. 5g
間食	◎牛乳180g◎バナナ90★ごはん15	g Og		◎牛乳180g◎キウイフ★ごはん15	: ルーツ150)g	◎牛乳180g◎グレーブ★ごはん15	: 'フルーツ2 0g		◎牛乳180g◎オレンジ★ごはん15g	200g 0g		◎牛乳180g ◎りんご15 ★ごはん15	0g 0g	
間食	○牛乳180g○バナナ90★ごはん15ホッケの幽	g 0g 庵焼	2.7g 麦	◎牛乳180g◎キウイフ★ごはん15肉丼の具	ルーツ150 0g)g 麦	◎牛乳180g◎グレープ★ごはん15サワラの味	プルーツ2 0g 噌煮	200g	○牛乳180g○オレンジ★ごはん15gロールキャベッの	200g 0g トマト煮込み		◎牛乳180g ◎りんご15 ★ごはん15 あぶらかれ	0g 0g い生姜煮	
間食	◎牛乳180g◎バナナ90★ごはん15ホッケの幽平さやいん	g 0g 庵焼 げん	麦	◎牛乳180g◎キウイフ★ごはん15肉丼の具さつま揚げと小り	ルーツ150 0g 松菜の煮浸し)g 麦 卵麦	◎牛乳180g◎グレープ★ごはん15サワラの味人参のきん	プルーツ2 0g 噌煮 ぴら	200g 麦	◎牛乳180g◎オレンジ★ごはん15□ールキャベッの塩ゆでアス	200g 0g トマト煮込み パラ	卵乳麦	◎牛乳180g ◎りんご15 ★ごはん15 あぶらかれ ブロッコリ	0g 0g い生姜煮 ー	麦
間食	◎牛乳180g◎バナナ90★ごはん15ホッケの幽平さやいん豚肉とふき	g Og 庵焼 げん の炒め煮	麦麦	○牛乳180g○牛ウイフ★ごはん15肉丼の具さつま揚げと小り白菜のおかか	ルーツ150 0g 松菜の煮浸し ポン酢和え)g 麦 卵麦	○牛乳180g○グレープ★ごはん15サワラの味人参のきんさつま芋と服	フルーツ2 0g 噌煮 ぴら 塚肉の揚煮	200g 麦 麦	◎牛乳180g◎オレンジ★ごはん15□ールキャベッの塩ゆでアス大豆とごぼ	200g 0g トマト煮込み パラ うの煮物	卵乳麦麦	◎牛乳180g◎りんご15★ごはん15あぶらかれブロッコリュggのあっさり	0g 0g い生姜煮 ー _{カレー煮込み}	麦乳麦
間食	◎牛乳180g ◎バナナ90 ★ごはん15 ホッケの幽 平さやいん 豚肉とふき 麩の玉子と	g Og 庵焼 げん の炒め煮 じ	麦	◎牛乳180g◎キウイフ★ごはん15肉丼の具さつま揚げと小り	ルーツ150 0g 松菜の煮浸し ポン酢和え)g 麦 卵麦	◎牛乳180g ◎ゲレーブ ★ごはん15 サワラの味 人参のきん さつま芋と服力のますとますのまた	プルーツ2 0g 噌煮 ぴら 塚肉の揚煮 のおろし和え	200g 麦 麦 麦	◎牛乳180g◎オレンジ★ごはん150□ールキャベッの塩ゆでアス大豆とごぼバンバンジ	200g 0g トマト煮込み パラ うの煮物 ーサラダ	卵乳麦麦	◎牛乳180g◎りんご15★ごはん15あぶらかれブロッコリ^{豆腐のあっさり}野菜のピーナ	0g 0g い生姜煮 ー _{カレー煮込み} -ッツ和え	麦乳麦
間食	◎牛乳180g◎バナナ90★ごはん15ホッケの幽平さやいん豚肉とふき	g Og 庵焼 げん の炒め煮 じ	麦麦	○牛乳180g○牛ウイフ★ごはん15肉丼の具さつま揚げと小り白菜のおかか	ルーツ150 0g 松菜の煮浸し ポン酢和え)g 麦 卵麦	○牛乳180g○グレープ★ごはん15サワラの味人参のきんさつま芋と服	プルーツ2 0g 噌煮 ぴら 塚肉の揚煮 のおろし和え	200g 麦 麦 麦	◎牛乳180g◎オレンジ★ごはん15□ールキャベッの塩ゆでアス大豆とごぼ	200g 0g トマト煮込み パラ うの煮物 ーサラダ	卵乳麦麦	◎牛乳180g◎りんご15★ごはん15あぶらかれブロッコリュggのあっさり	0g 0g い生姜煮 ー _{カレー煮込み} -ッツ和え	麦乳麦
	◎牛乳180g ◎バナナ90 ★ごはん15 ホッケの幽 平さやいん 豚肉とふき 麩の玉子と	g Og 庵焼 げん の炒め煮 じ	麦麦	○牛乳180g○牛ウイフ★ごはん15肉丼の具さつま揚げと小り白菜のおかか	ルーツ150 0g 松菜の煮浸し ポン酢和え)g 麦 卵麦	◎牛乳180g ◎ゲレーブ ★ごはん15 サワラの味 人参のきん さつま芋と服力のますとますのまた	プルーツ2 0g 噌煮 ぴら 塚肉の揚煮 のおろし和え	200g 麦 麦 麦	◎牛乳180g◎オレンジ★ごはん150□ールキャベッの塩ゆでアス大豆とごぼバンバンジ	200g 0g トマト煮込み パラ うの煮物 ーサラダ	卵乳麦麦	◎牛乳180g◎りんご15★ごはん15あぶらかれブロッコリ^{豆腐のあっさり}野菜のピーナ	0g 0g い生姜煮 ー _{カレー煮込み} -ッツ和え	麦乳麦
間食	◎牛乳180g◎バナナ90★ごはん15ホッケの幽平さやいん豚肉玉子と★味噌汁(豆腐	g Og 庵焼 げん の炒め煮 じ 貳・小松菜)	麦	○牛乳180g○牛ウイフ★ごはん15肉丼の具さつま揚げと小り白菜のおかか	ルーツ15(0g 松菜の煮浸し ポン酢和え かじ・切干))g 麦 麦 麦 麦	◎牛乳180g ◎ゲレーブ ★ごはん15 サワラの味 人参のきん さつま芋と服力のますとますのまた	フルーツ2 0g 噌煮 ぴ肉の揚煮 のあるし のあき のまき)	200g 麦麦麦麦	◎牛乳180g◎オレンジ★ごはん15□ールキャベッの塩ウとごび大豆でごび★味噌汁(白)	200g 0g トマト煮込み パラ うの煮物 ーサラダ 菜・人参)	卵乳麦 麦 乳麦	◎牛乳180g◎りんご15★ごはん15あぶらかれブロッコリ^{豆腐のあっさり}野菜のピーナ	Og Og い生姜煮 ー カレー煮込み - ッツ和え き・おつゆ麩)	麦麦麦落
g	◎牛乳180g ◎バナナ90 ★ごはん15 ホッケいの 下さやといる を 数の *** *** *** *** *** *** *** *** ***	g Og 庵焼 げかめ煮 じま・小松菜) おかずのみ	麦 麦 卵乳麦 ご飯汁物セット	◎牛乳180g◎キウイフ★ごはん15肉丼の具さつま揚げと小り白菜のおかか★味噌汁(しめ)	ルーツ150 のg 松菜の煮浸し ポン酢和え かじ・切干))g 麦 野 麦 麦 麦 麦	◎牛乳180g ◎ゲレープ ★ごはん15 サクラのきん さつまキューン ★すまし汁(豆	フルーツ2 Og 噌 煮 ぴら 豚肉の揚煮 のおろし和き) おかずのみ	200g 麦 麦 麦 麦 麦	◎牛乳180g◎オレンジ★ごはん15□ールキャベッの塩ゆでとごべ大豆とバング★味噌汁(白)	200g 0g トマト煮込み パラ うの煮物 一サラダ 菜・人参) おかずのみ	卵乳麦 麦 乳麦 ご飯汁物セット	◎牛乳180g◎りんご15★ごはん15あぶらかれブロッカーカー野菜のピーガ*★すまし汁(えの)	Og Og い生姜煮 ー カレー煮込み - ッツ和え き・おつゆ麩)	麦 乳麦落 麦 ご飯汁物セット
g	◎ 件乳180g ◎バナナ90 ★ごはん15 ホッさんのいる 本味噌汁(豆腐 エネルギー	g Og 庵焼 げん の炒め煮 じ る・小松菜) おかずのみ 217kcal	麦 麦 卵乳麦 ご飯汁物セット 479kcal	◎牛乳180g◎キウイフ★ごはん15肉木の具さつま揚げと小り白菜のおかか★味噌汁(しめ) エネルギー	ルーツ15(0g 松菜の煮浸し ポン酢和え かじ・切干) おかずのみ 232kcal	度 麦 卵麦 麦 - ご飯汁物セット 487kcal	◎牛乳180g ◎ゲレープ ★ごはん15 サワ参のきと オクラとし汁(豆 エネルギー	フルーツ2 0g 噌煮 ぴ肉の揚煮 のおろし和き) おかずのみ 230kca	表 表 表 表 表 者 484kcal	 ◎ 牛乳180g ◎ オレンジ ★ごはん15 □ールキャベッの 塩豆バンス 大味噌汁(白) エネルギー	200g 0g トマト煮込み パラ うの煮物 ーサラダ 菜・人参) おかずのみ 228kcal	卵乳麦 麦 乳麦 乳麦	◎牛乳180g ◎りんご15 ★ごはん15 あぶらかれ 豆腐のあっさり 野菜のピーナ ★すまし汁(えの) エネルギー	Og Og い生姜煮 ー カレー煮込み - ッツ和え き・おつゆ麩) おかずのみ 203kcal	麦 乳麦落 麦 ご飯汁物セット 459kcal
g	◎牛乳180g◎バナナ90★ごはん15ホッさやとる子の★味噌汁(豆腐エネルギーたんぱく質	g 0g 庵焼 げかめ煮 じま・小松菜) おかずのみ 217kcal	麦 麦 卵乳麦 ご飯汁物セット 479kcal 22.7g	 ◎牛乳180g ◎キウイフ ★ごはん15 肉丼の具 さつま揚げとから 白菜のおかか ★味噌汁(しょ エネルギー たんぱく質	ルーツ15(のg 松菜の煮浸し ポン酢和え かじ・切干) おかずのみ 232kcal 12.5g	麦 野麦 麦 ご飯汁物セット 487kcal 17.6g	◎牛乳180g ◎ケレーガン ★ごはん15 サウ参のませる オクラとは オクラとは オクラとは エネルギー たんぱく	フルーツ2 0g 噌 煮 ぴ 内の 揚煮 のおうし、 あんし、 あんし、 あんし、 できり おかずのみ 230kcal 15.4g	麦 麦 麦 麦 麦 麦 七飯汁物セット 484kcal 20.5g	 ◎ 牛乳180g ◎ オレンジ ★ごはん15 □ールキャでという ★味噌汁(白) エネルギーたんぱく質 	200g 0g トマト煮込み パラ うの煮物 ーサラダ 菜・人参) おかずのみ 228kcal 14.0g	卵乳麦 麦 乳麦 乳麦 19.0g	 ◎牛乳180g ◎りんご15 ★ごはん15 あぶらいれり 豆腐のあっさり 野菜のピーガ ★すまし汁(えの) エネルギーたんぱく質	0g 0g い生姜煮 ー カレー煮込み ーッツ和え き・おつゆ麩) おかずのみ 203kcal 20.6g	麦 乳麦落 麦 ご飯汁物セット 459kcal 25.8g
g	○牛乳180g○バナナ90★ごはん15ホッさ肉の吸水・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	g 0g 庵焼 の炒め煮 じま・小松菜) おかずのみ 217kcal 17.1g 9.5g	麦 東 卵乳麦 ご飯汁物セット 479kcal 22.7g 10.5g	◎牛乳180g◎キウイフ★ごはん15肉っま場げとかか★味噌汁(しめエネルギーたんぱく質脂質	ルーツ15(0g W菜の煮浸し ポン酢和え かじ・切干) おかずのみ 232kcal 12.5g 10.9g	麦 野麦 麦 - ご飯汁物セット 487kcal - 17. 6g - 11. 7g	◎牛乳180g ◎ケンス・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・	フルーツ2 0g 噌 煮 ぴら 豚肉の揚煮 のおろし和き) おかずのみ 230kcal 15.4g 9.3g	麦麦麦麦麦 麦 <u>*******************************</u>	 ○ 牛乳180g ○ オレンジ ★ごはん15 □ールゆ豆・バッの 大、水・味噌汁・(白) エネルぱく 脂質 	200g 0g トマト煮込み パラ うの煮物 ーサラダ 菜・人参) おかずのみ 228kcal 14.0g 9.3g	卵乳麦 麦 乳麦 乳麦 ご飯汁物セット 485kcal 19.0g 10.1g	 ◎牛乳180g ◎りんご15 ★ごはん15 あぶらっれり 豆腐のあっさりり *すまし汁(えの) エネルギーたんぱく質 脂質 	0g 0g い生姜煮 ー カレー煮込み - ッツ和え き・おつゆ麩) おかずのみ 203kcal 20.6g 5.4g	麦 乳麦落 麦 ご飯汁物セット 459kcal 25.8g 6.1g
g	○ 牛乳180g○ バナナ90★ ごはん15ホッさ肉の噌汁エネルばくエネんぱく質ボセ物	g 0g 庵焼 げん の炒め煮 じょ・小松菜) 217kcal 17.1g 9.5g 12.8g	麦 麦 卵乳麦 	 ○牛乳180g ○牛ごはん15 肉される具体がある ★味噌汁(しまれる) エネルギーたんぱく質 た物 	ルーツ150 のg 松菜の煮浸し ポン酢和え かじ・切干) おかずのみ 232kcal 12.5g 10.9g 20.5g	麦 卵麦 麦 ご飯汁物セット 487kcal 17.6g 11.7g 75.1g	◎ 件乳180g ◎ 件乳10d ★ けん15 かごはののきなり オクラましい オクラましい オールで エネルばく で	フルーツ2 0g 噌煮 ぴら 豚肉の揚煮 のおろえのき) おかずのみ 230kcal 15.4g 9.3g 20.0g	麦麦麦麦 麦麦 1484kcal 20.5g 10.1g 74.2g	 ○牛乳180g ○オレンジャンはん15 □ールキャでといず・(ロックス) ★ 味噌汁・(ロックス) エネルギーをんぱく質能水化物 	200g 0g トマト煮込み パラ うの煮物 ーサラダ 菜・人参) おかずのみ 228kcal 14.0g 9.3g 23.2g	卵乳麦 麦 乳麦 乳麦 18. 2g 19. 0g 10. 1g 78. 2g	 ◎牛乳180g ◎りんご15 ★ごはん15 あぶらったのあったののあるピースのはまましけ(えの) エネルギーたんぱく質 炭水化物 	0g 0g い生姜煮 ー カレー煮込み ーツツ和え き・おつゆ麩) おかずのみ 203kcal 20.6g 5.4g 18.3g	麦 乳麦 麦 ご飯汁物セット 459kcal 25.8g 6.1g 73.2g
g	◎ 牛乳180g ◎ バナチ90 ★ ごはん15 ホッさ肉の噌汁 ・ ルポく ・ ルポく ・ ルポく ボッカー ・ たん質 ・ たん質 ・ たりウム	g Og 庵焼 げん の炒め煮 じょ・小松菜) 217kcal 17.1g 9.5g 12.8g 656mg	麦 麦 卵乳麦 	 ○牛乳180g ○牛乳100g ○牛乳100g	ルーツ150 のg 松菜の煮浸し ポン酢和え かじ・切干) おかずのみ 232kcal 12.5g 10.9g 20.5g 1020mg	麦 卵麦 麦 - ご飯汁物セット 487kcal 17.6g 11.7g 75.1g 1246mg	 ○牛乳180g ○ケンはん15 サ大さカクラましたが ★すましたが エネルばく エたり ボー質 オウラム 	フルーツ2 0g 噌煮 ぴら 豚肉の揚煮 のおろえのき) おかずのみ 230kcal 15.4g 9.3g 20.0g 700mg	麦麦麦麦 麦麦 1484kcal 20.5g 10.1g 74.2g 848mg	 ○牛乳180g ○オレンジャンはん15 □ールキャでといず・ ★ ボール・マアごン(自) エネルばく質 上、カール・カール・カール・リウム 	200g 0g トマト煮込み パラ うの煮物 一サラダ 菜・人参) おかずのみ 228kcal 14.0g 9.3g 23.2g 732mg	卵乳麦 麦 乳麦 18表 25歳汁物セット 485kcal 19.0g 10.1g 78.2g 960mg	 ○ 牛乳180g ○ りりんご15 ★ごはん15 あぶりのあったりのあるピーク ★すまし汁(えの) エネルギーたんぱく質 炭水化物ナトリウム 	0g 0g い生姜煮 ー カレー煮込み - ッツ和え き・おつゆ麩) おかずのみ 203kcal 20.6g 5.4g 18.3g 867mg	麦 乳麦 麦 <u>********************************</u>
g	○ 牛乳180g○ バナナ90★ ごはん15ホッさ肉の噌汁エネルばくエネんぱく質ボセ物	g Og 庵焼 げん の炒め煮 じ い小松菜) 217kcal 17.1g 9.5g 12.8g 656mg 1.7g	麦 麦 卵乳麦 - 10.15g - 10.5g - 68.0g - 886mg - 2.3g	 ○牛乳180g ○牛乳140g ○牛乳140g ○牛力15 肉さする 大水が 大水が エネんぱく エネんぱく 大・リウム 食塩 大り 大り 大り 大り 	ルーツ150 のg 松葉の煮浸し ポン酢和え かじ・切干) おかずのみ 232kcal 12.5g 10.9g 20.5g 1020mg 2.6g	麦 卵麦 麦 1000 17.6g 11.7g 75.1g 1246mg 3.2g	 ○牛乳180g ○サレム15 ★プリ参のまとした。 ★すまとればいから オールはの エートの <	フルーツ2 0g 噌煮 ぴら 豚肉の揚煮 のおろし和え 高・えのき) おかずのみ 230kcal 15.4g 9.3g 20.0g 700mg 1.8g	表表表表 表表表 1.20.5g 10.1g 74.2g 848mg 2.2g	 ○牛乳180g ○オレンジャンはん15 □ールキャでといず ★ ボール・マンン・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	200g 0g トマト煮込み パラ うの煮物 一サラダ 菜・人参) おかずのみ 228kcal 14.0g 9.3g 23.2g 732mg 1.9g	卵乳麦 麦 乳麦 乳麦 19.0g 10.1g 78.2g 960mg 2.4g	 ◎牛乳180g ◎りんご15 ★ごはん15 あぶらいったののあったりののあったののあったのが ★すまし汁(えのが) エネルギー質形水・サウム食物の大・リウム食物の大・リウム食物の大・リウム食物の大・リウム食物の大・リウム食物の大・リウム食物の大・リウム食物の大・リウム食物の大・リウム食物の大・リウム食物の大・リウム食物の大・リウム食物の大・リウム食物の大・リウム食物の大・リウム食物の大・リウム食物の大・リー・ 	0g 0g い生姜煮 一 カレー煮込み ーツツ和え き・おつゆ麩) おかずのみ 203kcal 20.6g 5.4g 18.3g 867mg 2.2g	麦 乳麦 麦 <u>********************************</u>
g	 ○ 牛乳180g ○ バナ90 ★ ボナ40 ★ ボナルのいふ子(京学) ボルック ボルック ボルック 大塩 大塩 	g Og 庵焼 げん の炒め煮 じい小松菜) 217kcal 17.1g 9.5g 12.8g 656mg 1.7g	麦 麦 卵乳麦 ご飯汁物セット 479kcal 22. 7g 10. 5g 68. 0g 886mg 2. 3g	 ○牛乳180g ○牛乳180g	ルーツ150 のg 松菜の煮浸し ポン酢和え かじ・切干) おかずのみ 232kcal 12.5g 10.9g 20.5g 1020mg 2.6g	麦 卵麦 麦 ご飯汁物セット 487kcal 17. 6g 11. 7g 75. 1g 1246mg 3. 2g	 ○牛乳180g ○サレイ15 サレイ15 サウラのまとした。 オナすまとればいります。 エネルばく エネルは中央 エキリー エキリー エキリー エキリー エー質 サウ当 	フルーツ2 0g 噌煮 ぴら 豚肉の揚煮 のおろし和き) おかずのみ 230kcal 15.4g 9.3g 20.0g 700mg 1.8g	麦麦麦麦 麦麦麦 10.1g 74.2g 848mg 2.2g	 ○牛乳180g ○オンジャンはん15 □ールキャでといず ★ ボール・マンン・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	200g 0g トマト煮込み パラ うの煮物 ーサラダ 菜・人参) おかずのみ 228kcal 14.0g 9.3g 23.2g 732mg 1.9g おかずのみ	卵乳麦 麦 乳麦 13. 1g. 1g. 10g. 10. 1g. 78. 2g. 960mg 2. 4g	 ○牛乳180g ○りりにはん15 ★ごはん15 あぶりのあったりののあったりののあるピーカスすまし汁(えの) エネルギーたんぱく質 炭水化ウム 食塩相当量 	0g 0g い生姜煮 一 カレー煮込み ーツツ和え き・おつゆ麩) おかずのみ 203kcal 20.6g 5.4g 18.3g 867mg 2.2g おかずのみ	表 乳麦 麦 三飯汁物セット 459kcal 25.8g 6.1g 73.2g 1014mg 2.6g ご飯汁物セット
g	 ○牛乳180g ○バはケ90 ★ボナカ15 ホッさ肉の噌汁 ボルポく ボルリカ当 エネル エネル エネル 	g Og 庵焼 げん の炒め煮 じ る・小松菜) 217kcal 17. 1g 9. 5g 12. 8g 656mg 1. 7g おかずのみ 629kcal	麦 麦 卵乳麦 - 10.5g - 10.5g - 68.0g - 886mg - 2.3g - 1403kcal	 ○牛乳180g ○牛乳180g ○牛力15 ○牛力16 ○牛力15 ○牛力16 ○牛力16	ルーツ150 のg 松葉の煮浸し ポン酢和え かじ・切干) おかずのみ 232kcal 12.5g 10.9g 20.5g 1020mg 2.6g おかずのみ 662kcal	麦 卵麦 麦 17.6g 11.7g 75.1g 1246mg 3.2g ご飯汁物セル 1438kcal	 ○牛乳180g ○サレイ15 サレイ15 サウクラまとした。 オーナー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー	フルーツ2 0g 噌煮 ぴら 豚肉の揚煮 のおろし和え 腐・えのき) おかずのみ 230kcal 15.4g 9.3g 20.0g 700mg 1.8g おかずのみ 632kcal	麦麦麦麦麦 を 10.1g 74.2g 848mg 2.2g で飯汁物セット 1406kcal	 ○牛乳180g ○オレンジャンはん15 □ールキャでといず・ ★ ボール・マング・ ★ 本 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	200g 0g トマト煮込み パラ うの煮物 一サラダ 菜・人参) おかずのみ 228kcal 14.0g 9.3g 23.2g 732mg 1.9g おかずのみ 663kcal	卵乳麦 麦 乳麦 185kcal 19 0g 10.1g 78.2g 960mg 2.4g ご飯汁物セル 1449kcal	 ◎牛乳180g ◎りんご15 ★ごはん15 あぶらいったののあっピーガーをすまし汁(えの) エネルばく質 版水リウム食塩 エネルギー 	0g 0g い生姜煮 ー カレー煮込み ーツツ和え き・おつゆ数) 203kcal 20.6g 5.4g 18.3g 867mg 2.2g おかずのみ 617kcal	表 表 表 差 25. 8g 6. 1g 73. 2g 1014mg 2. 6g 二飯汁物セット 1397kcal
夕食	◎ 牛乳180g ◎ バナ90 ★ ボッさ 内の ボーン かっと 玉 ボーン に かった と 玉 ボーン に がった と 玉 ボーン に で がった かった かった かった かった かった かった かった かった かった か	g Og 庵焼 げん の炒め煮 じ る・小松菜) 217kcal 17. 1g 9. 5g 12. 8g 656mg 1. 7g おかずのみ 629kcal 40. 9g	麦 麦 卵乳麦 ご飯汁物セット 479kcal 22.7g 10.5g 68.0g 886mg 2.3g ご飯汁物セット 1403kcal 56.8g	 ○牛乳180g ○牛乳180g ○牛力15 ○牛力16 ○牛力16 ○牛力17 ○牛力18 ○牛力18	ルーツ150 のg 松菜の煮浸し ポン酢和え かじ・切干) おかずのみ 232kcal 12.5g 10.9g 20.5g 1020mg 2.6g おかずのみ 662kcal 43.0g	麦 卵麦 麦 100 17.6g 11.7g 75.1g 1246mg 3.2g ご飯汁物セル 1438kcal 59.0g	 ○牛乳180g ○サレイ15 サレイ15 サウクラまとした。 オーナー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー	フルーツ2 0g 噌煮 ぴら 豚肉の揚煮 のおろし和え 腐・えのき) おかずのみ 230kcal 15. 4g 9. 3g 20. 0g 700mg 1. 8g おかずのみ 632kcal 40. 9g	麦麦麦麦麦麦	 ○牛乳180g ○オレル15 □カールキャでといず ★ エネんぱ エネル・リウ当 エネルよう エネルば エネルば 	200g 0g トマト煮込み パラ うの煮物 一サラダ 菜・人参) おかずのみ 228kcal 14.0g 9.3g 23.2g 732mg 1.9g おかずのみ 663kcal 40.1g	卵乳麦 麦 乳麦 乳麦 19.0g 10.1g 78.2g 960mg 2.4g ご飯汁物セット 1449kcal 56.6g	 ◎牛乳180g ◎りんご15 ★ごはん15 あぶらいったののあっピーガーをすまし汁(えの) エネルばく質 広水リウム 食塩エネルギーたんぱく質 	0g 0g い生姜煮 一 カレー煮込み ーツツ和え き・おつゆ数) 203kcal 20.6g 5.4g 18.3g 867mg 2.2g おかずのみ 617kcal 42.4g	表 表 表 表 之 (((((((((((((((
夕食	 ○ 牛乳180g ○ バロック・ ○ ボーン・ ○ バロック・ ○ ボーン・ <li< th=""><th>g Og 庵焼 げん の炒め煮 じ る・小松菜) 217kcal 17. 1g 9. 5g 12. 8g 656mg 1. 7g おかずのみ 629kcal 40. 9g 31. 7g</th><th>麦 麦 卵乳麦 - *** *** *** *** *** *** *** *** *** *</th><th> ○牛乳180g ○牛乳180g ○牛力15 ○牛力16 ○牛力15 ○牛力16 ○牛力16 ○牛力17 ○牛力16 ○牛力16</th><th>ルーツ150 のg 松菜の煮浸し ポン酢和え かじ・切干) おかずのみ 232kcal 12.5g 10.9g 20.5g 1020mg 2.6g おかずのみ 662kcal 43.0g 32.9g</th><th>麦 卵麦 麦 - ご飯汁物セット 487kcal 17.6g 11.7g 75.1g 1246mg 3.2g - ご飯汁物セット 1438kcal 59.0g 36.1g</th><th> ○牛乳180g ○サ大けにする ○サンはする 大けにする オナすま ルルプラント エネんば 木り当 エネんば エネんば エネんば エネんば 本ルプラ エネんば エネんば 大り当 エネんば エネんば 大り当 エネんば アーケット アーケット</th></li<><th>フルーツ2 のg 噌煮 ぴら 豚肉の揚煮 のおろし和え 高・えのき) おかずのみ 230kcal 15.4g 9.3g 20.0g 700mg 1.8g おかずのみ 632kcal 40.9g 31.8g</th><th>表表表表 表表表表 20.5g 10.1g 74.2g 848mg 2.2g ご飯汁物セット 1406kcal 56.7g 34.3g</th><th> ○牛乳180g ○オごはん15 □カールや豆ンバ・ ★ エネルポイン 食塩水・リ相 エネルポイン 上たればく 上たればく 上たればく 上本ればく 上本ればく 指質 </th><th>200g 0g トマト煮込み パラ うの煮物 一サラダ 菜・人参) おかずのみ 228kcal 14.0g 9.3g 23.2g 732mg 1.9g おかずのみ 663kcal 40.1g 32.6g</th><th>卵乳麦 麦 乳麦 18.2g 19.0g 10.1g 78.2g 960mg 2.4g ご飯汁物セット 1449kcal 56.6g 35.8g</th><th> ◎牛乳180g ◎りんご15 ★ごはん15 あぶ口のあっピーカー ★すまし汁(えの) エネルばく質脆水・リウム量 エネルばく質脂質 たんぱく質脂質 </th><th>0g 0g い生姜煮 一 カレー煮込み ーツツ和え き・おつゆ麩) おかずのみ 203kcal 20.6g 5.4g 18.3g 867mg 2.2g おかずのみ 617kcal 42.4g 28.4g</th><th>表 表 表 表 多 25. 8g 6. 1g 73. 2g 1014mg 2. 6g 2. 6g 2. 6g 2. 1397kcal 1397kcal 58. 9g 31. 0g</th>	g Og 庵焼 げん の炒め煮 じ る・小松菜) 217kcal 17. 1g 9. 5g 12. 8g 656mg 1. 7g おかずのみ 629kcal 40. 9g 31. 7g	麦 麦 卵乳麦 - *** *** *** *** *** *** *** *** *** *	 ○牛乳180g ○牛乳180g ○牛力15 ○牛力16 ○牛力15 ○牛力16 ○牛力16 ○牛力17 ○牛力16 ○牛力16	ルーツ150 のg 松菜の煮浸し ポン酢和え かじ・切干) おかずのみ 232kcal 12.5g 10.9g 20.5g 1020mg 2.6g おかずのみ 662kcal 43.0g 32.9g	麦 卵麦 麦 - ご飯汁物セット 487kcal 17.6g 11.7g 75.1g 1246mg 3.2g - ご飯汁物セット 1438kcal 59.0g 36.1g	 ○牛乳180g ○サ大けにする ○サンはする 大けにする オナすま ルルプラント エネんば 木り当 エネんば エネんば エネんば エネんば 本ルプラ エネんば エネんば 大り当 エネんば エネんば 大り当 エネんば アーケット アーケット	フルーツ2 のg 噌煮 ぴら 豚肉の揚煮 のおろし和え 高・えのき) おかずのみ 230kcal 15.4g 9.3g 20.0g 700mg 1.8g おかずのみ 632kcal 40.9g 31.8g	表表表表 表表表表 20.5g 10.1g 74.2g 848mg 2.2g ご飯汁物セット 1406kcal 56.7g 34.3g	 ○牛乳180g ○オごはん15 □カールや豆ンバ・ ★ エネルポイン 食塩水・リ相 エネルポイン 上たればく 上たればく 上たればく 上本ればく 上本ればく 指質 	200g 0g トマト煮込み パラ うの煮物 一サラダ 菜・人参) おかずのみ 228kcal 14.0g 9.3g 23.2g 732mg 1.9g おかずのみ 663kcal 40.1g 32.6g	卵乳麦 麦 乳麦 18.2g 19.0g 10.1g 78.2g 960mg 2.4g ご飯汁物セット 1449kcal 56.6g 35.8g	 ◎牛乳180g ◎りんご15 ★ごはん15 あぶ口のあっピーカー ★すまし汁(えの) エネルばく質脆水・リウム量 エネルばく質脂質 たんぱく質脂質 	0g 0g い生姜煮 一 カレー煮込み ーツツ和え き・おつゆ麩) おかずのみ 203kcal 20.6g 5.4g 18.3g 867mg 2.2g おかずのみ 617kcal 42.4g 28.4g	表 表 表 表 多 25. 8g 6. 1g 73. 2g 1014mg 2. 6g 2. 6g 2. 6g 2. 1397kcal 1397kcal 58. 9g 31. 0g
夕食	 ○ 牛乳180g ○ 小ごはかいた → これのの ★ ホーン 中の ボーン 大の ボーン ボー	g Og 庵焼 げん の炒め煮 じ ま・小松菜) 217kcal 17. 1g 9. 5g 12. 8g 656mg 1. 7g おかずのみ 629kcal 40. 9g 31. 7g 43. 2g	麦 麦 卵乳麦 - *** *** *** *** *** *** *** *** *** *	 ○牛乳180g ○牛乳180g ○牛乳180g ○牛乳10 ○牛乳10	ルーツ150 のg 松菜の煮浸し ポン酢和え かじ・切干) おかずのみ 232kcal 12.5g 10.9g 20.5g 1020mg 2.6g おかずのみ 662kcal 43.0g 32.9g 48.1g	麦 卵麦 麦 2で飯汁物セット 487kcal 17.6g 11.7g 75.1g 1246mg 3.2g ご飯汁物セット 1438kcal 59.0g 36.1g 211.9g	◎牛乳180g ◎ケボリックラット ● ボワックラット ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	フルーツ2 のg 噌煮 ぴら 豚肉の揚煮 のおろし和え 腐・えのき) おかずのみ 230kcal 15. 4g 9. 3g 20. 0g 700mg 1. 8g おかずのみ 632kcal 40. 9g 31. 8g 43. 3g	麦麦麦麦麦 ご飯汁物セット 484kcal 20.5g 10.1g 74.2g 848mg 2.2g ご飯汁物セット 1406kcal 56.7g 34.3g 208.5g	◎ # 180g ◎ # 180g ◎ # 1 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2	200g 0g トマト煮込み パラ うの煮物 一サラダ 菜・人参) おかずのみ 228kcal 14.0g 9.3g 23.2g 732mg 1.9g おかずのみ 663kcal 40.1g 32.6g 52.5g	卵乳麦 麦 乳麦 185kcal 19 0g 10.1g 78.2g 960mg 2.4g ご飯汁物せり 1449kcal 56.6g 35.8g 218.2g	◎牛乳180g ◎りはん15 ★ごはん15 あぶ口のあののの ★すまし汁(えの) エたんぱ 上、たいは、カーナー 大り出 上、たいは、カーナー 大り出 上、たいは、カーナー 大り出 上、たいは、カーナー 大り出 上、たいは、カーナー 大り出 上、たいは、カーナー 大り出 上、たいは、カーナー 大り出 上、たいは、カーナー 大り出 上、たいは、カーナー 大り出 上、たいは、カーナー 大り出 上、たいは、カーナー 大り出 上、たいは、カーナー 大り出 上、たいは、カーナー 大り出 に、カーナー 大り出 に、カーナー 大り出 に、カーナー 大り出 に、カーナー 大り出 に、カーナー 大り出 に、カーナー 大り出 に、カーナー 大りに、	0g 0g い生姜煮 ー カレー煮込み ーツツ和え き・おつゆ麩) 203kcal 20.6g 5.4g 18.3g 867mg 2.2g おかずのみ 617kcal 42.4g 28.4g 48.1g	表 乳麦 麦 - *** *** *** *** *** *** *** *** *** *
夕食	● 牛乳180g ● バはケやと玉汁 ・ ボーンではないいか子(ロー・サーンではないのいか子) ・ ボーンではないがある。 ・ ボーンではないがある。 ・ ボーンでは、カーンで	g Og 庵焼 げん の炒め煮 じ。・小松菜) 217kcal 17. 1g 9. 5g 12. 8g 656mg 1. 7g おかずのみ 629kcal 40. 9g 31. 7g 43. 2g 2166mg	麦 麦 卵乳麦 	●牛乳180g ●牛力はん15 肉井ではん15 大力ではかりは 大力ではかりは 大力ではなります。 大力ではないができますないができます。 大力ではないができますないができます。 大力ではないができますないができます。 大力ではないができますないができまないができますないができますないができますないができまないができまないができまないができまないができまないができまないができまないができまないができまないができまないができまないができまないができまないができないができないができないができないができないができないができないができ	ルーツ150 のg 松菜の煮浸し ポン酢和え かじ・切干) おかずのみ 232kcal 12.5g 10.9g 20.5g 1020mg 2.6g おかずのみ 662kcal 43.0g 32.9g 48.1g 2129mg	麦 卵麦 麦 2で飯汁物セット 487kcal 17.6g 11.7g 75.1g 1246mg 3.2g ご飯汁物セット 1438kcal 59.0g 36.1g 211.9g 2730mg	 ○牛乳180g ○サ大け、カーリー ・サース・カーリー ・サース・カー ・サース・カー ・サース・カー ・サース・カー	フルーツ2 のg 噌煮 ぴら 豚肉の揚煮 のおろし和え 腐・えのき) おかずのみ 230kcal 15. 4g 9. 3g 20. 0g 700mg 1. 8g おかずのみ 632kcal 40. 9g 31. 8g 43. 3g 1924mg	表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表	● 牛乳180g ● オレム15 ・ エルキャベッの ・ エル・・ でといず ・ エール は でといず ・ エール は でといず ・ エール は でといず ・ エール は でもいます。 ・ エール は でもいまする。 ・ エール は でもいます。 ・ エール は でもいまする。 ・ エール は でもいます。 ・ エール は でもいます。 ・ エール は でもいます。 ・ エール は でもいます。 ・ エー	200g Og トマト煮込み パラ うの煮物 一サラダ 菜・人参) おかずのみ 228kcal 14.0g 9.3g 23.2g 732mg 1.9g おかずのみ 663kcal 40.1g 32.6g 52.5g 1926mg	卵乳麦 麦 乳麦 185kcal 19 0g 10.1g 78.2g 960mg 2.4g ご飯汁物セル 1449kcal 56.6g 35.8g 218.2g 2527mg	 ○ 牛乳180g ○ りょこ15 ★ごはん15 あぶ口のあのピーラットでは、これのは エネルばく 上りまれる 上りまれる 上りまれる 上りまれる 上のは エネルばく 上りまれる しまれる しまれる	0g 0g い生姜煮 ー カレー煮込み ーツツ和え き・おつゆ麩) おかずのみ 203kcal 20.6g 5.4g 18.3g 867mg 2.2g おかずのみ 617kcal 42.4g 28.4g 48.1g 2190mg	表 果麦素 麦 = 25.8g - 6.1g - 73.2g 1014mg - 2.6g = 1014mg - 2.6g = 1014mg - 2.6g = 1014mg - 397kcal - 58.9g - 31.0g - 213.9g - 2793mg
夕食合計	● 牛 180g ● バはケヤと玉汁 ・ マウと玉汁 ・ マウと玉汁 ・ マウと玉汁 ・ マウと玉汁 ・ マウと玉汁 ・ マウン ・ マ	g Og 庵焼 げん の炒め煮 じ。・小松菜) 217kcal 17. 1g 9. 5g 12. 8g 656mg 1. 7g おかずのみ 629kcal 40. 9g 31. 7g 43. 2g 2166mg 5. 6g	麦 麦 卵乳麦 - *** *** *** *** *** *** *** *** *** *	 ○ 牛 180g ○ 十 2 180g ○ 十 3 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2	ルーツ150 のg 松菜の煮浸し ポン酢和え かじ・切干) おかずのみ 232kcal 12.5g 10.9g 20.5g 1020mg 2.6g おかずのみ 662kcal 43.0g 32.9g 48.1g 2129mg 5.5g	麦 卵麦 麦 2で飯汁物セット 487kcal 17.6g 11.7g 75.1g 1246mg 3.2g ご飯汁物セット 1438kcal 59.0g 36.1g 211.9g 2730mg 6.9g	◎牛サ人さかまます。 ●サールののきないでは、カーリーのでは、カーの	フルーツ2 のg 噌煮 ぴら 豚肉の揚煮 のおろし和え 腐・えのき) おかずのみ 230kcal 15. 4g 9. 3g 20. 0g 700mg 1. 8g おかずのみ 632kcal 40. 9g 31. 8g 43. 3g 1924mg 4. 9g	表表表表 を表表表表 を表表表表 を表表表表 を表表表 を表表表 を表表表 を表表表表 を表表表表表表表表	◎ 井 180g ◎ オ 180g ◎ オ 180g ● オ 180g ▼ 1	200g Og トマト煮込み パラ うの煮物 一サラダ 菜・人参) おかずのみ 228kcal 14.0g 9.3g 23.2g 732mg 1.9g おかずのみ 663kcal 40.1g 32.6g 52.5g 1926mg 5.0g	卵乳麦 麦 乳麦 185kcal 19 0g 10.1g 78.2g 960mg 2.4g ご飯汁物セリ 1449kcal 56.6g 35.8g 218.2g 2527mg 6.4g	◎ 牛乳180g ◎ りはん15 ★ ごはん15 あぶ口のあのピースを 本すまし汁 だら ツッカッピースを 上れたが コッピースを エネんば 化ウ当 エネんば 大り相 エネんば 大り相 エネんば 大り相 エネんば 大り 上ば 大り 上げく で に対して、 にが、 にが、 にが、 にが、 にが、 にが、 にが、 にが	0g 0g い生姜煮 一 カレー煮込み ーツツ和え き・おつゆ麩) おかずのみ 203kcal 20.6g 5.4g 18.3g 867mg 2.2g おかずのみ 617kcal 42.4g 28.4g 48.1g 2190mg 5.5g	表 乳麦 麦 三飯汁物セット 459kcal 25.8g 6.1g 73.2g 1014mg 2.6g 三飯汁物セット 1397kcal 58.9g 31.0g 213.9g 2793mg 7.1g
夕食合計合	◎ 本小平豚麩★ エた脂炭ナ食 エん質 化リー はいっと を でいる ではない できる ではない できる できます かんり できます かんり できます かんり できます かんり できます かんり できます かんり はん しゅう はん しゅん しゅう はん しゅん しゅん しゅん しゅん しゅん しゅん しゅん しゅん しゅん しゅ	g Og 庵焼 げん の炒め煮 じ ま・小松菜) おかずのみ 217kcal 17. 1g 9. 5g 12. 8g 656mg 1. 7g おかずのみ 629kcal 40. 9g 31. 7g 43. 2g 2166mg 5. 6g 827kcal	表 表 卵乳表 	◎キウス 180g ◎キウス 180g ◎キウス 180g ◎キウス 150g ッキック 150g ッキャック 150g ッキック 150g ッキャンク 150g ッキック 150g ッキック 150g ッキック 150g ッキャンク 150g ッチャンク 150g ッチャンク 150g ッチャンク 150g ッキャンク 150g ッキャンク 150g ッキャンク 150g ッキャンク 150g ッチャンク 150g ッキャンク 150g ッチャンク 150g ッチャン	ルーツ150 のg 松菜の煮浸し ポン酢和え かじ・切干) おかずのみ 232kcal 12.5g 10.9g 20.5g 1020mg 2.6g おかずのみ 662kcal 43.0g 32.9g 48.1g 2129mg 5.5g 863kcal	表 卵麦 麦 パ を が を が を が を が を が が が を が が が が が が が が が が が が が	◎ ★サ人さカオ★ エた脂炭ナ食 エん質 水り 増加 本の質 水り は ラのきコード ボース の で で で で で で で で で で で で で で で で で で	フルーツ2 のg 噌煮 ぴら 豚肉の揚煮 のおろし和え 腐・えのき) おかずのみ 230kcal 15. 4g 9. 3g 20. 0g 700mg 1. 8g おかずのみ 632kcal 40. 9g 31. 8g 43. 3g 1924mg 4. 9g 829kcal	表表表表 ご飯汁物セット 484kcal 20.5g 10.1g 74.2g 848mg 2.2g ご飯汁物セット 1406kcal 56.7g 34.3g 208.5g 2546mg 6.5g 1603kcal	◎ 井 180g ◎ オ 180g ◎ オ 1 180g ◎ オ 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	200g Og トマト煮込み パラ うの煮物 一サラダ 菜・人参) おかずのみ 228kcal 14.0g 9.3g 23.2g 732mg 1.9g おかずのみ 663kcal 40.1g 32.6g 52.5g 1926mg 5.0g 862kcal	原乳麦 麦 乳麦 乳麦 185kcal 19 0g 10.1g 78.2g 960mg 2.4g ご飯汁物セリ 1449kcal 56.6g 35.8g 218.2g 2527mg 6.4g 1648kcal	◎ 牛乳 180g ◎ リニュー 180g ◎ リニュー 180g ● リニュー 180g ● リニュー 180g ● リニュー 180g ・ カース 180g	0g 0g い生姜煮 一 カレー煮込み ーツツ和え き・おつゆ麩) おかずのみ 203kcal 20.6g 5.4g 18.3g 867mg 2.2g おかずのみ 617kcal 42.4g 28.4g 48.1g 2190mg 5.5g 824kcal	表 乳麦 麦 三飯汁物セット 459kcal 25.8g 6.1g 73.2g 1014mg 2.6g 三飯汁物セット 1397kcal 58.9g 31.0g 213.9g 2793mg 7.1g 1604kcal
夕食合計合	◎ 本小平豚麩★ エた脂炭ナ食 エたの 間がしまれる ではない できる ではない できる ではない できる できます できる できます かい 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	g Og 庵焼 げん の炒め煮 じ さ・小松菜) おかずのみ 217kcal 17.1g 9.5g 12.8g 656mg 1.7g おかずのみ 629kcal 40.9g 31.7g 43.2g 2166mg 5.6g 827kcal 47.8g	表 表 卵乳表 ご飯汁物セット 479kcal 22. 7g 10. 5g 68. 0g 886mg 2. 3g ご飯汁物セット 1403kcal 56. 8g 34. 2g 208. 2g 2771mg 7. 1g 1601kcal 63. 7g	◎牛肉さ白★ エた脂炭ナ食 エた脂炭ナ食エたの質がより、 ・ はの場がおけ、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では	ルーツ150 のg 松菜の煮浸し ポン酢和え かじ・切干) おかずのみ 232kcal 12.5g 10.9g 20.5g 1020mg 2.6g おかずのみ 662kcal 43.0g 32.9g 48.1g 2129mg 5.5g 863kcal 50.4g	表 卵麦 麦 卵麦 麦 2000 487kcal 17.6g 11.7g 75.1g 1246mg 3.2g ご飯汁物セパ 1438kcal 59.0g 36.1g 211.9g 2730mg 6.9g 1639kcal 66.4g	◎★サ人さオ★ エた脂炭ナ食 エた脂炭ナ食・物・180g プラウラ オート は ラのきコード イン は でいまる かった は でいまる かった は でいまる かった は でいまる かった は でいまる は でいまる は でいまる かっと しょう はんしょう しょう はんしょう はんしょう はんしょう しょう はんしょう しょう しょう しょう しょう しょう はんしょう しょう しょう しょう しょう しょう しょう しょう しょう しょう	フルーツ2 のg 噌煮 ぴら 豚肉の揚煮 のおろし和え 腐・えのき) おかずのみ 230kcal 15. 4g 9. 3g 20. 0g 700mg 1. 8g おかずのみ 632kcal 40. 9g 31. 8g 43. 3g 1924mg 4. 9g 829kcal 48. 6g	表表表表 表表表表 20.5g 10.1g 74.2g 848mg 2.2g ご飯汁物セット 1406kcal 56.7g 34.3g 208.5g 2546mg 6.5g 1603kcal 64.4g	◎ はいますでは、 はいますでは、 はいますでは、 はいますでといいです。 はいますでといいです。 はいますでといいです。 はいますでといいです。 はいますが、 はいまが、 はいますが、 はいますが、 はいまが、 はいま	200g Og トマト煮込み パラ うの煮物 一サラダ 菜・人参) おかずのみ 228kcal 14.0g 9.3g 23.2g 732mg 1.9g おかずのみ 663kcal 40.1g 32.6g 52.5g 1926mg 5.0g 862kcal 48.0g	卵乳麦 麦 乳麦 二飯汁物セット 485kcal 19 0g 10.1g 78.2g 960mg 2.4g 二飯汁物セット 1449kcal 56.6g 35.8g 218.2g 2527mg 6.4g 1648kcal 64.5g	◎ 中乳180g ◎ りはん15 ★ ごはん15 ★ ごはん15 大 が で で で で で で で で で で で で で で で で で で	0g 0g い生姜煮 ー カレー煮込み ーツツ和え き・おつゆ麩) おかずのみ 203kcal 20.6g 5.4g 18.3g 867mg 2.2g おかずのみ 617kcal 42.4g 28.4g 48.1g 2190mg 5.5g 824kcal 48.5g	表 乳麦麦 麦 三飯汁物セット 459kcal 25.8g 6.1g 73.2g 1014mg 2.6g 三飯汁物セット 1397kcal 58.9g 31.0g 213.9g 2793mg 7.1g 1604kcal 65.0g
夕食合計合	◎ 本ホ平豚麩★ エた脂炭ナ食 エた脂炭ナ食エた脂炭ナ食エん質 でもいい。子は「一質」では、「一種」では、「」では、「一種」では、「一種」では、「一種」	g Og 庵焼 げん の炒め煮 じ さ・小松菜) おかずのみ 217kcal 17.1g 9.5g 12.8g 656mg 1.7g おかずのみ 629kcal 40.9g 31.7g 43.2g 2166mg 5.6g 827kcal 47.8g 38.7g	表 表 卵乳表 二飯汁物セット 479kcal 22. 7g 10. 5g 68. 0g 886mg 2. 3g 二飯汁物セット 1403kcal 56. 8g 34. 2g 208. 2g 2771mg 7. 1g 1601kcal 63. 7g 41. 2g	 ○ 牛肉さ白★ 工た脂炭ナ食 工た脂炭ナり 本本ん質水ト塩 本ん質水ト塩 本ん質水・塩ネん質水・塩ネん質 エた脂炭ナ (物・ウ・当ギく) エた脂炭 (物・ウ・当・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	ルーツ150 のg 松菜の煮浸し ポン酢和え かじ・切干) おかずのみ 232kcal 12.5g 10.9g 20.5g 1020mg 2.6g おかずのみ 662kcal 43.0g 32.9g 48.1g 2129mg 5.5g 863kcal 50.4g 39.9g	表 卵麦 麦 卵麦 麦 2000 487kcal 17.6g 11.7g 75.1g 1246mg 3.2g ご飯汁物セパ 1438kcal 59.0g 36.1g 211.9g 2730mg 6.9g 1639kcal 66.4g 43.1g	◎★サ人さオ★ エた脂炭ナ食 エた脂炭ナ食エた脂炭ナ は ラのまとし ルぱ 化リ相 ルぱ 化リ相 ルぱ 化リ相 ルぱ ボウ当ギく 物ウ当ギく 物ク当ギく で かん質 かんぱ かり当ぞく かん質 かんぱ かり は 一質	フルーツ2 のg 噌煮 びら 豚肉の揚煮 のおろし和え 腐・えのき) おかずのみ 230kcal 15. 4g 9. 3g 20. 0g 700mg 1. 8g おかずのみ 632kcal 40. 9g 31. 8g 43. 3g 1924mg 4. 9g 829kcal 48. 6g 38. 8g	表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表	◎ はいっぱい はいっぱい はいます はいます はいます でとい 噌 いっぱ かっぱ かっぱ かっとい 噌 いっぱ かっとい 噌 かっぱ かっとい 噌 かっぱ かっとい 噌 かっとい 間 水 ト 塩 かっぱ できない はい かっ 当 できない はい かっと しょう はい かっと しょう はい かっと しょう はい かっと しょう はい かっと はい かっと しょう はい かっと はい はい かっと はい かっと はい	200g Og トマト煮込み パラ うの煮物 一サラダ 菜・人参) おかずのみ 228kcal 14.0g 9.3g 23.2g 732mg 1.9g おかずのみ 663kcal 40.1g 32.6g 52.5g 1926mg 5.0g 862kcal 48.0g 39.6g	原乳麦 麦 乳麦 二飯汁物セット 485kcal 19 0g 10. 1g 78. 2g 960mg 2. 4g 二飯汁物セット 1449kcal 56. 6g 35. 8g 218. 2g 2527mg 6. 4g 1648kcal 64. 5g 42. 8g	◎ 中乳180g ◎ りはん15 ★ ごはん15 ★ ごはん15 ★ ごはんかコっぱん 正 たん質 水 リリオ ボーク 上 なんぱ エ たんぱ 一 大 塩 エ たんぱ 上 本 たん 上 本 た 本 たん 上 本 たん 上 本 たん 上 本 た た も た も た も た も た も た も た も た も た も	Og Og Og い生姜煮 ー カレー煮込みーツツ和え き・おつゆ敷) 203kcal 20. 6g 5. 4g 18. 3g 867mg 2. 2g おかずのみ 617kcal 42. 4g 28. 4g 48. 1g 2190mg 5. 5g 824kcal 48. 5g 35. 5g	表 乳麦麦 麦麦 ご飯汁物セット 459kcal 25.8g 6.1g 73.2g 1014mg 2.6g ご飯汁物セット 1397kcal 58.9g 31.0g 213.9g 2793mg 7.1g 1604kcal 65.0g 38.1g
夕食 合計 合計(間食	 ○ 本ホ平豚麩★ エた脂炭ナ食 エた脂炭ナり エた脂炭ナウ エた脂炭ナウ<!--</th--><th>g Og 庵焼 げん の炒め煮 じ さ・小松菜) おかずのみ 217kcal 17. 1g 9. 5g 12. 8g 656mg 1. 7g おかずのみ 629kcal 40. 9g 31. 7g 43. 2g 2166mg 5. 6g 827kcal 47. 8g 38. 7g 72. 1g</th><th>表 表 卵乳表 - 10 5g - 10 5g - 10 5g - 886mg - 2. 3g - 1403kcal - 56. 8g - 34. 2g - 208. 2g - 2771mg - 7. 1g - 1601kcal - 63. 7g - 41. 2g - 237. 1g</th><th> ○ 牛肉さ白★ エた脂炭ナ食 エた脂炭水ト塩 エた脂炭水り増加 エた脂炭水の当ずく ボルポール ボルリオール ボルリオール ボルリカー ボルリカー ボルリカー ボルリカー ボルリカー ボルリカー ボルリカー ボルカー ボルカ</th><th>ルーツ150 のg 松葉の煮浸し ポン酢和え かじ・切干) おかずのみ 232kcal 12.5g 10.9g 20.5g 10.20mg 2.6g おかずのみ 662kcal 43.0g 32.9g 48.1g 2129mg 5.5g 863kcal 50.4g 39.9g 77.0g</th><th>表 卵麦 表 ボッキャット 487kcal 17. 6g 11. 7g 75. 1g 1246mg 3. 2g ご飯汁物セット 1438kcal 59. 0g 36. 1g 211. 9g 2730mg 6. 9g 1639kcal 66. 4g 43. 1g 240. 8g</th><th>◎★サ人さオ★ エた脂炭ナ食 エた脂炭ナ食 エた脂炭ナウ当ギット シブラッすすが、カーのでは一つのでは一つですが、カーのでは一つですが、カーのでは一つですが、カーのでは一つです。カーのでは、カーのでは、カーでは、カーでは、カーでは、カーでは、カーでは、カーでは、カーでは、カー</th><th>フルーツ2 のg 噌煮 ぴら 豚肉の揚煮 のおろし和え 底・えのき) おかずのみ 230kcal 15. 4g 9. 3g 20. 0g 700mg 1. 8g おかずのみ 632kcal 40. 9g 31. 8g 43. 3g 1924mg 4. 9g 829kcal 48. 6g 38. 8g 71. 1g</th><th>表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表</th><th>◎ は 大パ★ エた脂炭ナ食 エた脂炭水り は で で で で で で で で で で で で で で で で で で</th><th>200g Og トマト煮込み パラ うの煮物 一サラダ 菜・人参) おかずのみ 228kcal 14.0g 9.3g 23.2g 732mg 1.9g おかずのみ 663kcal 40.1g 32.6g 52.5g 1926mg 5.0g 862kcal 48.0g 39.6g 80.7g</th><th>原乳麦 麦 乳麦 185kcal 19.0g 10.1g 78.2g 960mg 2.4g 1449kcal 56.6g 35.8g 218.2g 2527mg 6.4g 1648kcal 64.5g 42.8g 246.4g</th><th>◎ 4 180g ◎ 4 180g ◎ りばん15 ★ ごがらります。 ★ ではらります。 ★ ではらります。 ※ するが、 は、 は、</th><th>のg Og Og い生姜煮 一 カレー煮込み ーツツ和え き・おつゆ敷) おかずのみ 203kcal 20. 6g 5. 4g 18. 3g 867mg 2. 2g おかずのみ 617kcal 42. 4g 28. 4g 48. 1g 2190mg 5. 5g 824kcal 48. 5g 35. 5g 80. 0g</th><th>表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表</th>	g Og 庵焼 げん の炒め煮 じ さ・小松菜) おかずのみ 217kcal 17. 1g 9. 5g 12. 8g 656mg 1. 7g おかずのみ 629kcal 40. 9g 31. 7g 43. 2g 2166mg 5. 6g 827kcal 47. 8g 38. 7g 72. 1g	表 表 卵乳表 - 10 5g - 10 5g - 10 5g - 886mg - 2. 3g - 1403kcal - 56. 8g - 34. 2g - 208. 2g - 2771mg - 7. 1g - 1601kcal - 63. 7g - 41. 2g - 237. 1g	 ○ 牛肉さ白★ エた脂炭ナ食 エた脂炭水ト塩 エた脂炭水り増加 エた脂炭水の当ずく ボルポール ボルリオール ボルリオール ボルリカー ボルリカー ボルリカー ボルリカー ボルリカー ボルリカー ボルリカー ボルカー ボルカ	ルーツ150 のg 松葉の煮浸し ポン酢和え かじ・切干) おかずのみ 232kcal 12.5g 10.9g 20.5g 10.20mg 2.6g おかずのみ 662kcal 43.0g 32.9g 48.1g 2129mg 5.5g 863kcal 50.4g 39.9g 77.0g	表 卵麦 表 ボッキャット 487kcal 17. 6g 11. 7g 75. 1g 1246mg 3. 2g ご飯汁物セット 1438kcal 59. 0g 36. 1g 211. 9g 2730mg 6. 9g 1639kcal 66. 4g 43. 1g 240. 8g	◎★サ人さオ★ エた脂炭ナ食 エた脂炭ナ食 エた脂炭ナウ当ギット シブラッすすが、カーのでは一つのでは一つですが、カーのでは一つですが、カーのでは一つですが、カーのでは一つです。カーのでは、カーのでは、カーでは、カーでは、カーでは、カーでは、カーでは、カーでは、カーでは、カー	フルーツ2 のg 噌煮 ぴら 豚肉の揚煮 のおろし和え 底・えのき) おかずのみ 230kcal 15. 4g 9. 3g 20. 0g 700mg 1. 8g おかずのみ 632kcal 40. 9g 31. 8g 43. 3g 1924mg 4. 9g 829kcal 48. 6g 38. 8g 71. 1g	表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表	◎ は 大パ★ エた脂炭ナ食 エた脂炭水り は で で で で で で で で で で で で で で で で で で	200g Og トマト煮込み パラ うの煮物 一サラダ 菜・人参) おかずのみ 228kcal 14.0g 9.3g 23.2g 732mg 1.9g おかずのみ 663kcal 40.1g 32.6g 52.5g 1926mg 5.0g 862kcal 48.0g 39.6g 80.7g	原乳麦 麦 乳麦 185kcal 19.0g 10.1g 78.2g 960mg 2.4g 1449kcal 56.6g 35.8g 218.2g 2527mg 6.4g 1648kcal 64.5g 42.8g 246.4g	◎ 4 180g ◎ 4 180g ◎ りばん15 ★ ごがらります。 ★ ではらります。 ★ ではらります。 ※ するが、 は、	のg Og Og い生姜煮 一 カレー煮込み ーツツ和え き・おつゆ敷) おかずのみ 203kcal 20. 6g 5. 4g 18. 3g 867mg 2. 2g おかずのみ 617kcal 42. 4g 28. 4g 48. 1g 2190mg 5. 5g 824kcal 48. 5g 35. 5g 80. 0g	表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表
夕食 合計 合計 間食	◎ 本ホ平豚麩★ エた脂炭ナ食 エた脂炭ナ食エた脂炭ナ食エん質 でもいい。子は「一質」では、「一種」では、「」では、「一種」では、「一種」では、「一種」	g Og 庵焼 げん の炒め煮 じ さ・小松菜) おかずのみ 217kcal 17. 1g 9. 5g 12. 8g 656mg 1. 7g おかずのみ 629kcal 40. 9g 31. 7g 43. 2g 2166mg 5. 6g 827kcal 47. 8g 38. 7g 72. 1g	表 表 卵乳表 二飯汁物セット 479kcal 22.7g 10.5g 68.0g 886mg 2.3g 二飯汁物セット 1403kcal 56.8g 34.2g 208.2g 2771mg 7.1g 1601kcal 63.7g 41.2g 2845mg	 ○ 牛肉さ白★ 工た脂炭ナ食 工た脂炭ナり 本本ん質水ト塩 本ん質水ト塩 本ん質水・塩ネん質水・塩ネん質 エた脂炭ナ (物・ウ・当ギく) エた脂炭 (物・ウ・当・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	ルーツ150 のg 松菜の煮浸し ポン酢和え かじ・切干) おかずのみ 232kcal 12.5g 10.9g 20.5g 1020mg 2.6g おかずのみ 662kcal 43.0g 32.9g 48.1g 2129mg 5.5g 863kcal 50.4g 39.9g	表 卵麦 表 「飯汁物セット 487kcal 17. 6g 11. 7g 75. 1g 1246mg 3. 2g ご飯汁物セット 1438kcal 59. 0g 36. 1g 211. 9g 2730mg 6. 9g 1639kcal 66. 4g 43. 1g 240. 8g 2807mg	◎★サ人さオ★ エた脂炭ナ食 エた脂炭ナ食エた脂炭ナ は ラのまとし ルぱ 化リ相 ルぱ 化リ相 ルぱ 化リ相 ルぱ ボウ当ギく 物ウ当ギく 物ク当ギく で かん質 かんぱ かり当ぞく かん質 かんぱ かり は 一質	フルーツ2 のg 噌煮 びら 豚肉の揚煮 のおろし和え 腐・えのき) おかずのみ 230kcal 15. 4g 9. 3g 20. 0g 700mg 1. 8g おかずのみ 632kcal 40. 9g 31. 8g 43. 3g 1924mg 4. 9g 829kcal 48. 6g 38. 8g	表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表	◎ はいっぱい はいっぱい はいます はいます はいます でとい 噌 いっぱ かっぱ かっぱ かっとい 噌 いっぱ かっとい 噌 かっぱ かっとい 噌 かっぱ かっとい 噌 かっとい 間 水 ト 塩 かっぱ できない はい かっ 当 できない はい かっと しょう はい かっと しょう はい かっと しょう はい かっと しょう はい かっと はい かっと しょう はい かっと はい はい かっと はい かっと はい	200g Og トマト煮込み パラ うの煮物 一サラダ 菜・人参) おかずのみ 228kcal 14.0g 9.3g 23.2g 732mg 1.9g おかずのみ 663kcal 40.1g 32.6g 52.5g 1926mg 5.0g 862kcal 48.0g 39.6g	原乳麦 麦 乳麦 乳麦 185kcal 19.0g 10.1g 78.2g 960mg 2.4g 1449kcal 56.6g 35.8g 218.2g 2527mg 6.4g 1648kcal 64.5g 42.8g 246.4g 2603mg	◎ 中乳180g ◎ りはん15 ★ ごはん15 ★ ごはん15 ★ ごはんかコっぱん 正 たん質 水 リリオ ボーク 上 なんぱ エ たんぱ 一 大 塩 エ たんぱ 上 本 たん 上 本 た 本 たん 上 本 たん 上 本 たん 上 本 た た も た も た も た も た も た も た も た も た も	Og Og Og い生姜煮 ー カレー煮込みーツツ和え き・おつゆ敷) 203kcal 20. 6g 5. 4g 18. 3g 867mg 2. 2g おかずのみ 617kcal 42. 4g 28. 4g 48. 1g 2190mg 5. 5g 824kcal 48. 5g 35. 5g	表 乳麦麦 麦麦 ご飯汁物セット 459kcal 25.8g 6.1g 73.2g 1014mg 2.6g ご飯汁物セット 1397kcal 58.9g 31.0g 213.9g 2793mg 7.1g 1604kcal 65.0g 38.1g

※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、商品は消費期限内にお召し上がりください。

※「◎」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11月28日(火)までにご連絡下さい。 12月9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



温め〇×は

×温め不可



温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



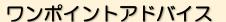
湯せんは鍋に水を張り、 惣菜の袋を入れて火に かけて下さい。 鍋肌から気泡がぽつぽつ 浮いてきたら火を止めて、 袋を取り出すまで 鍋に蓋をしておきます。 (約70~80℃)



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。



封を切って、 お皿に盛付けて 下さい。 (火傷に注意!)



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





ごはんなどをつけて、 1膳の完成です

生活協同組合おおさかパルコープ

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

生 9:00~17:00

(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

	44.5	707 m / l	- \	44 5	700 T /	L.V	44 5	100 m /	L	44 5	100 E /-		1 00 00 C 7	7 4 / ^	
		<u> </u>			128日(火			29日(7			30日(7			月1日(金	
	品:		アレルゲン	品		アレルゲン	品		アレルゲン	品		アレルゲン	品名		アレルゲン
	★ごはん15 豆腐ステー ナスの油炒 青のりポテ	キ	卵 麦 卵乳麦	★ごはん150 肉団子の中: 小倉金時 法蓮草のごま	華炒め		★ごはん15 揚げ真丈の柚子 揚茄子と玉れ かにかまサ	- おろしあん 3 ぎの 煮物		★ごはん15 目玉焼き コンニャクの パスタのサ	あおさ炒め		★ごはん150 キャベッと豚肉のが 野菜の味噌? 四色なます	カキソース炒め	卵麦 麦 麦
朝食	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム	25. 4g 22. 3g	ご飯セット 577kcal 8.7g 26.0g 75.1g 603mg 467mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム	おかず 312kcal 6.7g 17.3g 32.4g 528mg 478mg	10.8g 17.9g 85.2g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム	おかず 311kcal 4.5g 21.1g 25.3g 562mg 419mg	8.6g 21.7g 78.1g 563mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム		10.8g 18.8g 67.8g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム	おかず 234kcal 6.7g 11.2g 26.2g 786mg 574mg	ご飯セット 477kcal 10.8g 11.8g 79.0g 787mg 635mg
	リン	68mg	133mg	リン	118mg	183mg	リン	73mg	138mg	リン	103mg	168mg	リン	115mg	180mg
	食塩相当量			食塩相当量		1. 3g	食塩相当量			食塩相当量		1. 1g	食塩相当量		2. 0g
	★ごはん15 大根と鶏肉 野菜炒め マカロニサ	の煮物	麦 卵麦 卵麦	★ごはん150 野菜コロッ・オクラのペペ 大根と人参のキャベッとベー:	ケ ロンチーノ Dきんぴら		★ごはん15 豚肉と野菜の ジャガ芋の洋 明太春雨サ)中華炒め 風あんかけ	乳麦	★ごはん15 キャベツメ インゲンソ 麩とえのきのポテトサラ	ンチ テー)さっと煮	卵乳麦 乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150 サワラのチリ ブロッコリ- ごま風味炒 さつま芋サ	ソースかけ ー め	麦 麦 卵乳麦
昼食	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	19.8g 24.4g 693mg 392mg 100mg	13. 2g 20. 4g 77. 2g 694mg 453mg 165mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	17.8g 32.9g 628mg 580mg 137mg	11. 0g 18. 4g 85. 7g 629mg 641mg 202mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	おかず 328kcal 7.2g 20.9g 27.1g 704mg 508mg 120mg	11.3g 21.5g 79.9g 705mg 569mg 185mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	9.3g 24.4g 31.4g 629mg 520mg 150mg	13.4g 25.0g 84.2g 630mg 581mg 215mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	おかず 386kcal 15.0g 22.3g 29.2g 490mg 673mg 190mg	ご飯セット 629kcal 19.1g 22.9g 82.0g 491mg 734mg 255mg
	食塩相当量		1.8g	食塩相当量			食塩相当量		1.8g	食塩相当量		1. 6g	食塩相当量		1. 2g
間食	◯黄桃(缶)	75g	1. 8g	◎パイナッ	ブル(缶)	1. 6g 75g	◎黄桃(缶)	75g	1. 8g	◎みかん(台	5) 75g	1. 6g	◎黄桃(缶)	75g	1. 2g
間食		75g 0g げん ゃが煮	1. 8g 卵麦 乳麦 麦		プル(缶) 0g 炒め			75g 0g テー	麦乳麦		a) 75g 0g トリーブ焼 ー 土佐煮	1.6g 麦麦麦麦			卵麦
間のタウ	● 黄桃(缶)★ おいっと はいっと はいっと はいっと はいっと はいっと はいっと また はいっと また はいっと はいっと はいっと はいっと はいっと はいっと はいっと はいっと	75g 0g げん ゃが煮 ン おかず 337kcal 11. 2g 18. 6g 31. 0g 819mg 518mg	卵麦 乳麦 ご飯セット 580kcal 15.3g 19.2g 83.8g 820mg 579mg	◎ かまます	ブル(缶) 0g 炒め ラダ 331kcal 11.1g 19.2g 27.0g 777mg 409mg	表落 麦 卵麦 ご飯セット 574kcal 15.2g 19.8g 79.8g 778mg 470mg	●	75g 0g テー ロッケ おかず 333kcal 11.6g 20.9g 24.2g 572mg 299mg	表 乳麦 乳麦か ご飯セット 576kcal 15. 7g 21. 5g 77. 0g 573mg 360mg	◎みかん(台 ★ごはりに 鯖のバシャん 大んんき エネルば エネルば ボー たんば ボー 大い ボー 大い ボー 大い ボー 大い ボー 大い ボー 大い ボー ボー ボー ボー ボー ボー ボー ボー ボー ボー	示) 75g 0g トリーブ焼 一 土佐煮 う おかず 347kcal 11.8g 19.6g 29.3g 635mg 456mg	麦 麦 麦 <u>ご飯セット</u> 590kcal 15. 9g 20. 2g 82. 1g 636mg 517mg	●	75g 0g 一 グ マーボ炒め ダ 343kcal 5.6g - 22.8g - 27.8g - 642mg 366mg	卵 麦 麦か 卵 ご飯セット 586kcal 9. 7g 23. 4g 80. 6g 643mg 427mg
A	○黄桃(缶)★お田大春エた質化・カーエたがのカーエたがのカーエたがのよりエたがりよりエカリン	75g 0g げん ゃが煮 ン おかず 337kcal 11. 2g 18. 6g 31. 0g 819mg 518mg	卵麦 乳麦 麦 ご飯セット 580kcal 15.3g 19.2g 83.8g 820mg 579mg 230mg	● 本マ	ブル(缶) 0g 炒め ラダ 331kcal 11.1g 19.2g 27.0g 777mg 409mg 121mg	表落 麦 卵麦 ご飯セット 574kcal 15.2g 19.8g 79.8g 778mg 470mg 186mg	● 黄 (缶) ★ 15 乗 20 東 20 東 30 東 30	75g 0g テー ロッケ おかず 333kcal 11.6g 20.9g 24.2g 572mg 299mg 99mg	表 乳麦 乳麦か ご飯セット 576kcal 15.7g 21.5g 77.0g 573mg 360mg 164mg	○みかん(台 ★ごがん)15 鯖のがシスト 人れたたきエネん質化物 ナカリウム ナカリン	示) 75g 0g ーリーブ焼 一 土佐煮 う 347kcal 11.8g 19.6g 29.3g 635mg 456mg	麦 麦 麦 590kcal 15.9g 20.2g 82.1g 636mg 517mg 262mg	●	75g フ フ ブ マーボ炒め ダ おかず 343kcal 5.6g 22.8g 27.8g 642mg 366mg 82mg	卵 麦 麦か 卵 ご飯セット 586kcal 9. 7g 23. 4g 80. 6g 643mg 427mg 147mg
夕食合	◎黄だいでは、 ● 本の は、 ● 本の は、 ・ では、 ・ では、 ・ では、 ・ では、 ・ では、 ・ できる。 ・ できる	75g Og Ifん やが煮 ン おかず 337kcal 11.2g 18.6g 31.0g 819mg 518mg 165mg 2.1g おかず 983kcal 24.9g 63.8g 77.7g 2114mg 1316mg 333mg	卵麦 乳麦麦 ご飯セット 580kcal 15.3g 19.2g 83.8g 820mg - 579mg 230mg 230mg 230mg 211712kcal 37.2g 65.6g 236.1g 2117mg 1499mg 528mg	◎ ★マ	プル(缶) Og 炒め ラダ おかず 331kcal 11.1g 19.2g 27.0g 777mg 409mg 121mg 2.0g おかず 960kcal 24.7g 54.3g 92.3g 1933mg 1467mg 376mg	表	● 第ミけク エた脂炭ナカリ食塩 ネルば (ん) を で で で で で で で で で で で で で で で で で で	75g 0g テー ロッケ おかず 333kcal 11.6g 20.9g 24.2g 572mg 299mg 1.5g おかず 972kcal 23.3g 62.9g 76.6g 1838mg 1226mg 292mg	麦 乳麦 表 乳麦か ご飯セット 576kcal 15. 7g 21. 5g 573mg 360mg 1. 5g ご飯セット 1701kcal 35. 6g 64. 7g 235. 0g 1841mg 1409mg 487mg	◎みごからいた。 ★の参んた 本の参んた 本の参んた 本のででである。 本のでである。 本のでである。 本のでである。 本のでである。 本のでである。 本のでである。 本のでである。 本のでである。 本のでである。 本のでである。 本のでである。 本のでのである。 本のでのである。 本のでのである。 本のでのである。 本のでのである。 本のでのである。 本のでのである。 本のでのである。 本のでのである。 本のでのである。 本のでのである。 まるのである。 本のでのでのである。 本のでのである。 本のでのでのである。 本のでのでのである。 本のでのでのでのである。 本のでのでのでのでのでのでのでのでのでのでのでのでのでのでのでのでのでのでので	示) 75g 0g 1 リーブ焼 土佐煮 う おかず 347kcal 11.8g 19.6g 29.3g 456mg 456mg 1.6g おかず 989kcal 27.8g 62.2g 75.7g 1712mg 1107mg 450mg	麦麦麦麦 麦 590kcal 15.9g 20.2g 82.1g 636mg 517mg 262mg 1.6g 264mg 40.1g 64.0g 234.1g 1715mg 1290mg 645mg	● (缶) (五) (番) (番) (番) (番) (番) (番) (番) (番) (番) (番	75g 75g 7g 77 77 77 77 77 77 77 77 77 77 77 77	卵 麦 麦か 卵 ご飯セット 586kcal 9.7g 23.4g 80.6g 643mg 427mg 147mg 1.6g 1.6g 58.1g 241.6g 1921mg 1796mg 582mg
夕食合	◎黄ボース春 エた脂炭ナカリ食 本た脂炭ナカリ食 本に脂炭ナカリ な で で で で で で で で で で で で で で で で で で	75g Og Ifん やが煮 ン おかず 337kcal 11.2g 18.6g 31.0g 819mg 518mg 165mg 2.1g おかず 983kcal 24.9g 63.8g 77.7g 2114mg 1316mg 333mg 5.4g	卵麦 乳麦 麦 ご飯セット 580kcal 15.3g 19.2g 83.8g 820mg 230mg 2.1g ご飯セット 1712kcal 37.2g 65.6g 2117mg 1499mg 528mg 528mg 57.4g	◎ ★マ 竹マ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ 食 エた脂炭ナカリ	プル(缶) Og 炒め ラダ おかず 331kcal 11.1g 19.2g 27.0g 777mg 409mg 121mg 2.0g まかず 960kcal 24.7g 54.3g 92.3g 1933mg 1467mg 376mg 4.9g	表落 表 则表 574kcal 15. 2g 19. 8g 79. 8g 778mg 470mg 186mg 2. 0g ご飯セット 1689kcal 37. 0g 56. 1g 250. 7g 1936mg 571mg 4. 9g 1752kcal 37. 3g 56. 2g 265. 9g 1937mg	● 業鶏ミけク エた脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工を質水トリン塩ネん質水トリン塩ネん質水トリン塩ネん質水トリン塩ネん質水トリウ・増加・サイン・サイン・サイン・サイン・サイン・サイン・サイン・サイン・サイン・サイン	75g 0g 7- ロッケ おかず 333kcal 11.6g 20.9g 24.2g 572mg 99mg 1.5g 歩ったす 972kcal 23.3g 62.9g 76.6g 1838mg 1226mg 292mg 4.7g	麦 乳麦 表 乳麦 表 乳麦 ショ ショ ショ ショ ショ ショ ショ ショ ショ ショ	 ○みごの参んた 上た脂炭水トリン塩 エたパ質・化リウム エたパ質・化リウム エたパ質・化リウム エたパ質・化リウム エたパ質・化リウム エたパ質・化リウム エたパ質・化リウム エカリウム 	示) 75g 0g 1 リーブ焼 土佐煮 う おかず 347kcal 11.8g 19.6g 29.3g 635mg 456mg 19.7mg 1.6g 歩かず 989kcal 27.8g 62.2g 75.7g 1107mg 4.3g 1037kcal	表表表表 590kcal 15.9g 20.2g 82.1g 636mg 517mg 262mg 1.6g 二飯セット 1718kcal 40.1g 64.0g 234.1g 1715mg 1290mg 645mg 40.5g 64.1g 1766kcal 40.5g 64.1g 245.6g 1718mg 1346mg	● (金) (本) (本) (本) (本) (本) (本) (本) (本) (本) (本	75g 75g 7g 77 77 77 77 77 77 77 77 77 77 77 77	卵 麦 麦か 卵 ご飯セット 586kcal 9.7g 23.4g 80.6g 643mg 427mg 1.6g 147mg 1.6g 1.6g 20g 20g 20g 20g 20g 20g 20g 20g 20g 20

※献立は予告無く変更することがあります。

※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。

※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召し上がりください。

※「◎」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11月28日(火)までにご連絡下さい。 12月9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℃)



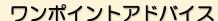
電子レンジで温める 場合は、お皿に移し、 ラップをして、



ココに表示 温め〇×は

X温め不可

封を切って、 お皿に盛付けて 下さい。 (火傷に注意!)



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





ごはんなどをつけて、 1膳の完成です

生活協同組合おおさかパルコープ

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

(たんぱく60g調整食) 週間献立表

		27日(月	月)		28日(火	火)		29日(7			30日(2			月1日(金	<u> </u>
	品名		アレルゲン			アレルゲン			アレルゲン	нн		アレルゲン	品		アレルゲン
	★ごはん180g			★ごはん18 0			★ごはん18			★ごはん18			★ごはん18		
	鶏肉と厚揚げ		乳麦	白身魚のし		卵麦	肉団子の玉	ねぎあん		豚肉と大根		麦	ミートイン		卵麦
	さつま揚げと小松芽			ジャガ芋の		乳麦	三色煮豆		麦	油揚げと菜の			けんちん煮		麦
	人参と春雨の	サフタ	乳麦	菜の花ときのこの	の酢味噌和え		キャベツのピー	ナッツ和え	麦洛	白菜のおかか	ホン酢和え	麦	キャベツと鶏肉の	甘酢生姜和ス	麦
4-		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット	1	おかず	ご飯セット	1	おかず	ご飯セット	1	おかず	ご飯セット
朝金		210kcal		エネルギー	181kcal		エネルギー	243kcal	533kcal	エネルギー	159kcal		エネルギー	151kcal	441kcal
食	たんぱく質	9.8g		たんぱく質	5. 5g	10. 4g	たんぱく質	10. 1g	15. 0g	たんぱく質		15. 4g	たんぱく質	7.7g	12. 6g
	脂質	9. 0g	9. 7g	脂質	7. 9g	8. 6g	脂質	9. 9g	10. 6g	脂質	6. 6g	7.3g	脂質	7. 0g	7.7g
		21. 4g	84.3g	炭水化物	23. 2g		炭水化物	27. 9g	90. 8g	炭水化物	13. 9g	76. 8g	炭水化物	14.6g	77. 5g
	ナトリウム	682mg	683mg	ナトリウム	616mg	617mg	ナトリウム	602mg	603mg	ナトリウム	737mg	738mg	ナトリウム	569mg	570mg
		355mg 128mg		カリウム リン	421mg 97mg		カリウム リン	511mg 156mg		カリウム リン	511mg 174mg		カリウム リン	282mg 85mg	354mg 162mg
	食塩相当量			リン 食塩相当量			食塩相当量		1. 5g	サン 食塩相当量			食塩相当量		1.4g
	★ごはん180g		1.78	★ごはん180		1.08	★ごはん18		1.05	★ごはん18		1.08	★ごはん18		1. 78
	豚たまキャベ		卵乳麦	赤魚の甘辛		乳麦	揚げ豆腐の		麦	鯖の磯辺焼	き	麦	鶏肉の香草		乳麦
	豆腐のかに風あ			塩ゆでアス			鶏肉のカレ		乳麦	きのこソテ		乳麦	ブロッコリ		
	カリフラワーのピーナッ	ッツ味噌和え	乳麦落	ナスの挽肉		乳麦	法蓮草のご	ま和え	乳麦	里芋のおろ		麦	ひとくちが		麦
				カボチャとハ	ムのサラダ	卵乳麦				えんどう豆の呀	未噌マヨ和え	卵麦	春雨フルー	ツサラダ	卵乳麦
	_	+>.4.+ *	- *&⊏ k l		ナノヤン士	- ^&⊏ L1	ŀ	ナンナンード	- *&⊏ L1	4	+>.4.+¥	- *&⊏ L1	ŀ	ナンナンード	- ^&⊏ kl
昼		<u>おかず</u> 280kcal	ご飯セット 570kcal	エネルギー	おかず 346kcal	ご飯セット 636kcal	エネルギー	おかず 242kcal	ご飯セット 532kcal	エネルギー	おかず 328kcal	ご飯セット 618kcal	エネルギー	おかず 332kcal	ご飯セット 622kcal
食		15. 6g	20. 5g	たんぱく質	15. 4g	20. 3g	たんぱく質	12. 6g	17. 5g	たんぱく質	13. 2g	18. 1g	たんぱく質	17. 6g	22. 5g
	脂質	16. 9g	17. 6g	脂質	22. 2g 21. 6g	22. 9g	脂質	12. 6g 21. 5g	13. 3g	脂質	21. 2g	21. 9g	脂質	22. 8g	23. 5g
	炭水化物	16.4g		炭水化物	21. 6g	84. 5g	炭水化物	21. 5g	84. 4g	炭水化物	19.8g		炭水化物	11.8g	74. 7g
		645mg	646mg	ナトリウム	617mg		ナトリウム	779mg	780mg	ナトリウム	703mg	704mg	ナトリウム	608mg	609mg
		544mg	616mg	カリウム リン	517mg		カリウム	513mg		カリウム	470mg	542mg	カリウム	327mg	399mg
		190mg 1.6g		食塩相当量	188mg 1.6g		リン 食塩相当量	146mg 2.0g	223mg 2.0g	リン 食塩相当量	188mg 1.8g		リン 食塩相当量	80mg 1.5g	157mg 1.5g
									Z. VS			1.05			1.05
間食	◎みかん(缶)	150g		◎パイナッ	ブル(缶)1	50g	◎黄桃(缶)	150g		◎みかん(台	터) 150g		◎黄桃(缶)	150g	
間食	★ごはん180g	5		★ごはん18 0	0g		★ごはん18)g		★ごはん18	0g		★ごはん18	0g	
間食	★ごはん180g ホッケの酒粕	; 焼	麦	★ごはん180 鶏肉のごま:	0g 焼き	麦	★ごはん18 ブリの西京)g 焼		★ごはん18 鶏の甘酢煮	0g	麦	★ごはん18 オニオンソース	0g スハンバーグ	乳麦
間食	★ごはん180g ホッケの酒粕 ピーマンのおか	。 焼 いか和え	麦	★ごはん180 鶏肉のごま! 人参グラッ	0g 焼き セ	麦 乳麦	★ごはん18 ブリの西京 平さやいん)g 焼 げん	回車	★ごはん18 鶏の甘酢煮 ミックスソ	0g テー	乳麦	★ごはん18 オニオンソース オクラのペペ	Og スハンバーグ ロンチーノ	
間食	★ごはん180g ホッケの酒粕 ピーマンのおか 肉野菜煮込み	 焼 か和え	麦麦	★ごはん180 鶏肉のごま! 人参グラッ・ 豚バラのす	0g 焼き セ き焼き煮	麦 乳麦 麦	★ごはん18 ブリの西京 平さやいん ひじきと挽肉)g 焼 げん Iの炒め物	乳麦	★ごはん18 鶏の甘酢煮 ミックスソ 麩と豚肉のチ	0g テー ·ャンプルー	乳麦 卵乳麦	★ごはん18 オニオンソース オクラのペペ 大豆と人参	0g ベハンバーグ ロンチーノ の煮物	麦
間食	★ごはん180g ホッケの酒粕 ピーマンのおか	 焼 か和え	麦麦	★ごはん180 鶏肉のごま! 人参グラッ	0g 焼き セ き焼き煮	麦 乳麦 麦	★ごはん18 ブリの西京 平さやいん)g 焼 げん Iの炒め物		★ごはん18 鶏の甘酢煮 ミックスソ	0g テー ·ャンプルー	乳麦	★ごはん18 オニオンソース オクラのペペ	0g ベハンバーグ ロンチーノ の煮物	麦
	★ごはん180g ホッケの酒粕 ピーマンのおか 肉野菜煮込み パスタのサラ	が 焼 かか和え ・ ダ おかず	麦麦卵乳麦ご飯セット	★ごはん18 鶏肉のごま! 人参グラッ! 豚バラのす 若芽としらす	0g 焼き セ き焼き煮 のおひたし おかず	麦乳麦麦麦	★ごはん18 ブリの西京 平さやいん ひじきと挽ゆ ゴボウのピリ	Dg 焼 げん Hの炒め物 P辛サラダ	卵乳麦 ご飯セット	★ごはん18 鶏の甘酢煮 ミックスソ 麩と豚肉のチ マッシュサ	0g テー ・ャンプルー ラダ おかず	乳麦 卵乳麦 卵乳麦 ご飯セット	★ごはん18 オニオンソース オクラのペペ 大豆と人参 法蓮草のごま	0g ベハンバーグ ロンチーノ の煮物 マヨネーズ おかず	麦卵麦 ご飯セット
g	★ごはん180g ホッケの酒粕 ピーマンのおか 肉野菜煮込み パスタのサラ	焼焼かか和え ・ ダ おかず 351kcal	麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 641kcal	★ごはん181 鶏肉のごま: 人参グラッ・ 豚バラのす 若芽としらす	0g 焼き セ き焼き煮 のおひたし おかず 299kcal	麦 乳麦 麦 麦 ご飯セット 589kcal	★ごはん18 ブリの西京 平さやいん ひじきと挽り ゴボウのピリ	Dg 焼 げん 耐の炒め物 マサラダ おかず 323kcal	卵乳麦 ご飯セット 613kcal	★ごはん18 鶏の甘酢煮 ミックスソ 麩と豚肉のチ マッシュサ	0g テー ・ャンプルー ラダ おかず 353kcal	乳麦 卵乳麦 卵乳麦 ご飯セット 643kcal	★ごはん18 オニオンソース オクラのペペ 大豆と人参 法蓮草のごま	0g ハンバーグ ロンチーノ の煮物 マヨネーズ おかず 285kcal	麦 卵麦 ご飯セット 575kcal
	★ごはん180g ホッケの酒粕 ピーマンのおか 肉野菜煮込み パスタのサラ エネルギー 3 たんぱく質	焼焼かか和え ・ ダ おかず 351kcal 17.1g	麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 641kcal 22.0g	★ごはん18/ 鶏肉のごま 人豚バラのす 若芽としらす エネルギー たんぱく質	0g 焼き セ き焼き煮 のおひたし おかず 299kcal 18.2g	麦 乳麦 麦 麦 <u>ご飯セット</u> 589kcal 23.1g	★ごはん18 ブリの西京 平さやいん ひじきと挽り ゴボウのピリ エネルギー たんぱく質	Dg 焼 げん Hの炒め物 I辛サラダ おかず 323kcal 17.9g	卵乳麦 ご飯セット 613kcal 22.8g	★ごはん18 鶏の甘酢煮 ミックスソ 麩と豚肉のチ マッシュサ エネルギー たんぱく質	0g テー ャンプルー ラダ おかず 353kcal 15.0g	乳麦 卵乳麦 卵乳麦 ご飯セット 643kcal 19.9g	★ごはん18 オニオンソース オクラのペペ 大豆と人参 法蓮草のごま エネルギー たんぱく質	0g ハンバーグ ロンチーノ の煮物 マヨネーズ おかず 285kcal 14.1g	麦 卵麦 ご飯セット 575kcal 19.0g
g	★ごはん180g ホッケの酒粕 ピーマンのおか 肉野菜煮込み パスタのサラ エネルギー 3 たんぱく質 脂質	焼 かか和え ダ おかず 351kcal 17.1g	麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 641kcal 22.0g 17.8g	★ごはん18/ 鶏肉のごま。 人家がラのすま 大がいまります。 大がいまする。 大がいます。 大がいまする。 大がいます。 大がいまる。 大がなる。 大がな。 大がなる。 大がなる。 大がな。 大がな。 大がな。 大がなる。 大がなる。 大がな。 大がな。 大がな。 大がな。 大がな。 大がな。 大がな。 大がな。	0g 焼き セ き焼き煮 のおひたし おかず 299kcal 18. 2g 18. 4g	麦 乳麦 麦 <u>ご飯セット</u> 589kcal 23.1g 19.1g	★ごはん18 ブリの西京 平さやいん ひじきと挽り ゴボウのピリ エネルギー たんぱく質 脂質	Dg 焼 げん 同の炒め物 !辛サラダ おかず 323kcal 17.9g 18.6g	卵乳麦 ご飯セット 613kcal 22.8g 19.3g	★ごはん18 鶏の甘酢煮 ミックスソ 麩と豚肉のチ マッシュサ エネルギー たんぱく 脂質	0g テー ャンプルー ラダ おかず 353kcal 15.0g 20.9g	乳麦 卵乳麦 卵乳麦 ご飯セット 643kcal 19.9g 21.6g	★ごはん18 オニオンソース オクラのペペ 大豆と人参 法蓮草のごま エネルギー たんぱく質 脂質	0g ハンバーグ ロンチーノ の煮物 マヨネーズ おかず 285kcal 14.1g 15.1g	麦 卵麦 ご飯セット 575kcal 19.0g 15.8g
g	★ごはん180g ホッケの酒粕 ピーマンのおみ 肉野菜素のサラ パスタのサラ エネルギー 3 たんぱく質 炭水化物	焼 かか和え ダ <u>おかず 351kcal</u> 17.1g 17.5g	麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 641kcal 22.0g 17.8g 90.4g	★ごはん18/ 実肉のグラのま 大下 まったい 大下 まったい 大下 まったい 大下 まったい 大下 まったい 大下 まったい 大下 まったい 大下 ない 大下 ない 、 大下 ない 大下 ない 大下 ない 大下 ない 大下 ない 大下 ない 大下 ない 大下 ない 大下 ない	0g 焼き セ き焼き煮 のおひたし よかず 299kcal 18.2g 18.4g	麦 乳麦 麦 ご飯セット 589kcal 23.1g 19.1g 75.9g	★ごはん18 ブリのお京 ひじきさいが ゴボウのピリ エネルギー たんぱく 脂質 炭水化物	Dg 焼 げん dの炒め物 キサラダ おかず 323kcal 17.9g 18.6g 18.8g	卵乳麦 ご飯セット 613kcal 22.8g 19.3g 81.7g	★ごはん18 鶏のけスのチマックを まと豚シュッチマッシュネルギー たんぱり 炭水化物	0g テー・ャンプルー ラダ おかず 353kcal 15.0g 20.9g 24.1g	乳麦 卵乳麦 卵乳麦 ご飯セット 643kcal 19.9g 21.6g 87.0g	★ごはん18 オニオンソース オクラのペペ 大豆草のごま エネルギー たんぱく質 炭水化物	0g ハンバーグ ロンチーノ の煮物 マヨネーズ <u>おかず</u> 285kcal 14.1g 15.1g 20.4g	麦 卵麦 ご飯セット 575kcal 19.0g 15.8g 83.3g
g	★ごはん180g ホッケの酒粕 ピーマンのおみ 肉野菜のサラ パスタのサラ エネルばく 上たん質 上たん質 上たりウム	焼 かか和え ダ おかず 351kcal 17.1g	麦 野乳麦 ご飯セット 641kcal 22.0g 17.8g 90.4g 712mg	★ごはん18 実内のグラのラックの 大水でである。 大水でである。 大水でである。 大水でである。 大水ではいる。 大いでは、 大いできる。 、 大いできる。 大いできる。 大いできる。 大いできる。 大いできる。 大いできる。 大いできる。 大いでをも。 大いできる。 大いできる。 大いできる。 大いできる。 もっな もっな もっな もっな も。	0g 焼き セ き焼き煮 のおひたし よかず 299kcal 18.2g 18.4g	麦 乳麦 麦 <u>ご飯セット</u> 589kcal 23.1g 19.1g 75.9g 764mg	★ごはん18 ブリのお京 ひじさきと見り ゴボウのピリ エネルギー たんぱく 脂炭水化物 ナトリウム	Dg 焼 げん Pの炒め物 キサラダ 323kcal 17.9g 18.6g 721mg	卵乳麦 ご飯セット 613kcal 22.8g 19.3g 81.7g 722mg	★ごはん18 鶏のけスのチマッシュ メットをマッシュング エネルポー たんぱ質 ボック ボック エネルポー 質 ボック ボック ボック ボック ボック ボック ボック ボック ボック ボック	0g テー・ャンプルー ラダ おかず 353kcal 15.0g 20.9g 24.1g 763mg	乳麦 卵乳麦 卵乳麦 - ご飯セット 643kcal - 19 9g - 21 6g - 87 0g - 764mg	★ごはん18 オニオンソース オクラのペペ 大豆草のごま エネルギー たんぱく質 炭水化物 ナトリウム	0g ハンバーグ ロンチーノ の煮物 マヨネーズ おかず 285kcal 14.1g 15.1g 20.4g 712mg	表 卵麦 ご飯セット 575kcal 19.0g 15.8g 83.3g 713mg
g	★ごはん180g ホッケンのあわり 肉野菜のの込みのいます。 スタのサラススタのサラススタのサラススタのサラススタのサラススをできます。 エネルばくります。 たん間度水切りムカリウムカリンカリン	焼 炉 が和え ダ 351kcal 17.1g 17.1g 27.5g 711mg 514mg 205mg	麦 野乳麦 ご飯セット 641kcal 22.0g 17.8g 90.4g 712mg 586mg 282mg	★ごはん18/ 実肉をバラしら 素力をした。 大力のである。 大力のでな。 大力のでな 大力のでな 大力のでな。 大力のでな。 大力のでな 大力のでな 大力のでな 大力のでな 大力のでな 大力のでな 大力ので 大力ので	0g 焼き セ き焼き煮 のおひたし 299kcal 18. 2g 18. 4g 13. 0g 763mg 551mg	表 乳麦 麦 <u>ご飯セット</u> 589kcal 23.1g 19.1g 75.9g 764mg 623mg 182mg	★ごはん18 ブリのやさきのいが ひばだっのいが エネルばく 上たん質 大トリウム カリン	Dg 焼 げん の炒め物 辛サラダ 323kcal 17.9g 18.6g 721mg 528mg 177mg	卵乳麦 ご飯セット 613kcal 22.8g 19.3g 81.7g 722mg 600mg 254mg	★ごはん18 鶏のけスのチマッシュを まと豚シュルギマッシュルギー 近水 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	0g テー・ャンプルー ラダ 353kcal 15.0g 20.9g 24.1g 763mg 383mg 142mg	乳麦 卵乳麦 卵乳麦 - ご飯セット 643kcal - 19.9g - 21.6g - 87.0g - 764mg - 455mg - 219mg	★ごはん18 オニオンソース オクラのペペ 大豆草のごま エネルギー たんぱく 脂炭水化物 ナトリウム カリウム リン	0g ハンバーグ ロンチーノ の煮物 マヨネーズ 285kcal 14.1g 15.1g 20.4g 712mg 713mg 213mg	麦 卵麦 ご飯セット 575kcal 19.0g 15.8g 83.3g
g	★ごはん180g ホッケンのの 肉野菜のの ススタップ エネルポイー 3 たん質 ルカリン カリン も も は カリン も も り り り り り り り り り り り り り り り り り	焼 炉 が和え ダ 351kcal 17.1g 17.1g 27.5g 711mg 514mg 205mg 1.8g	麦 東 卵乳麦 ご飯セット 641kcal 22.0g 17.8g 90.4g 712mg 586mg 282mg 1.8g	★ごはん18 素肉参バラしら 素肉参バラしら 本心質、化リウム 大力リウム	0g 焼き セ き焼き煮 のおひたし 299kcal 18. 2g 18. 4g 13. 0g 763mg 551mg 1.05mg	表 乳麦 麦 麦 <u>ご飯セット</u> 589kcal 23.1g -19.1g 75.9g 764mg 623mg 182mg 1.9g	★ごはん18 ブリさきのいださいが、 エネルばり、 エネルば 上たん質 炭水化ウム カリウム	Dg 焼 げん の炒め物 辛サラダ 323kcal 17.9g 18.6g 721mg 528mg 177mg 1.8g	卵乳麦 ご飯セット 613kcal 22.8g 19.3g 81.7g 722mg 600mg 254mg	★ごはん18 鶏のク肉のカ ミと豚シマット エネルば 上たん質 ボッサー 大トリウム カリウム	0g テー・ャンプルー ラダ 353kcal 15.0g 20.9g 24.1g 763mg 383mg 142mg 1.9g	乳麦 卵乳麦 小乳麦 643kcal 19.9g 21.6g 87.0g 764mg 455mg 219mg 1.9g	★ごはん18 オニオンソース オクラの人 大豆草の 大連草のごま エネルギー たんぱく質 炭水リウム カリウム	0g ハンバーグ ロンチーノ の煮物 マヨネーズ おかず 285kcal 14.1g 15.1g 20.4g 712mg 713mg 213mg 1.8g	麦 卵麦 ご飯セット 575kcal 19.0g 15.8g 83.3g 713mg 785mg 290mg 1.8g
g	★ごはん180g ホッケンのの 肉野菜のの ススタの エネルポイー 3 たん質 上を質 上を変 大トリウム カリン 食塩相当量	焼 が和え ダ <u>おかず</u> <u>351kcal</u> 17.1g 17.1g 27.5g 711mg 514mg 1.8g おかず	麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 641kcal 22.0g 17.8g 90.4g 712mg 586mg 282mg 1.8g ご飯セット	★ごはん18/ 実内参バすと 本では、カリウのでする。 本のグラのでは、カリウのです。 本の質がトリウムが、カリウは、カリウは、カリウムが、カ	0g 焼き セ き焼き煮 のおひたし <u>おかず</u> 299kca 18. 2g 18. 4g 13. 0g 763mg 551mg 105mg 1. 9g	表 乳麦 麦 麦 <u>ご飯セット</u> 589kcal 23 1g 19 1g 75.9g 764mg 623mg 182mg 1.9g	★ごはん18 ブリさじがゴニネん質 エネん質 ボーリン 相 リウム リウム リウム リウム リウム サウム 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	Dg 焼 げん の炒め物 キサラダ おかず 323kcal 17.9g 18.6g 721mg 528mg 177mg 1.8g	卵乳麦 ご飯セット 613kcal 22.8g 19.3g 81.7g 722mg 600mg 254mg 1.8g	★ごは18 鶏のり豚シマック エネルばく 上のでは 大ののカック エネルば 大りウム カリン は関連 ボーリウム カリン は関連 大りウム カリン は関連 大りりな カリン は関連 大りりな カリン は関連 大りりな カリン は関連 大りりな カリン は関連 大りりな カリン は関連 大りりな カリン は関連 大りりな カリン は関連 大りりな カリン は関連 大りりな カリン は関連 大りりな カリン は関連 大りりな カリン は関連 大りりな カリン は関連 大りりな カリン は関連 大りりな カリン は関連 は関連 は関連 は関連 は関連 は関連 は関連 は関連	0g テー ヤンプルー ラダ おかず 353kcal 15.0g 20.9g 24.1g 763mg 383mg 142mg 1.9g おかず	乳麦 卵乳麦 の 1 0 9g の 21 6g 87 0g 764mg 455mg 219mg 1 9g	★ごはん18 オニオンソース オクラのペペ 大豆草の人のご エネルばく 質 ボルリウム カリウム リン 食塩相当量	Og ハンバーグ ロンチーノ の煮物 マヨネーズ おかず 285kcal 14.1g 15.1g 20.4g 712mg 713mg 213mg 1.8g おかず	麦 卵麦 ご飯セット 575kcal 19.0g 15.8g 83.3g 713mg 785mg 290mg 1.8g
g	★ごはん180g ホッマンスのののでは、 肉野スタのでは、 大きなが、 たっなが、 大きなが、 たり、 大きなが、 たり、 大きなが、 たり、 たり、 たり、 たり、 たり、 たり、 たり、 たり、 たり、 たり	焼 かか和え ダ おかず 351kcal 17.1g 17.1g 27.5g 711mg 514mg 205mg 1.8g おかず 341kcal	表 表 卵乳表 ご飯セット 641kcal 22.0g 17.8g 90.4g 712mg 586mg 282mg 1.8g こ飯セット 1711kcal	★ 三 ストリン は	0g 焼き セ き焼き煮 のおひたし おかず 299kcal 18. 2g 18. 4g 13. 0g 763mg 551mg 105mg 1 9g おかず 826kcal	表 乳麦 麦 麦 ご飯セット 589kcal 23.1g -75.9g -764mg 623mg 182mg 182mg 1.9g	★ごける ** ** ** ** ** ** ** ** ** **	Dg 焼 げん の炒め物 キサラダ おかず 323kcal 17.9g 18.6g 18.8g 721mg 528mg 177mg 1.8g おかず	原乳表 ご飯セット 613kcal 22.8g 19.3g 81.7g 722mg 600mg 254mg 1.8g	★ごは日本 業のから まいまします。 まいましまする。 まいましまする。 まいましまする。 まいましまする。 まいましまする。 まいましまる。 まいましまる。 まいましまる。 まいましまる。 まいましまる。 まいましまる。 まいまる。 まるる。	0g テー ヤンプルー ラダ おかず 353kcal 15.0g 20.9g 24.1g 763mg 383mg 142mg 1.9g おかず 840kcal	乳麦 卵乳麦 卵乳麦 ご飯セット 643kcal 19.9g 21.6g 87.0g 764mg 455mg 219mg 1.9g こ飯セット 1710kcal	★ごはハ18 オニオンロス オクラと 東京 大大 大大 大人ぱく アトリウム リン 塩 サトリウム リン は オリン は オクラと で サールばく 質 ボーク リン は サーク リン は サーク リン リン リン リン リン リン リン リン リン リン リン リン リン	Og ハンバーグ ロンチーノ の煮物 マヨネーズ おかず 285kcal 14.1g 15.1g 20.4g 712mg 713mg 213mg 1.8g おかず 768kcal	麦 卵麦 ご飯セット 575kcal 19.0g 15.8g 83.3g 713mg 785mg 290mg 1.8g ご飯セット 1638kcal
g	★ごはん180g ホッマンのの 肉野スタのかって 大小リウム エネルばく 腹水・リウム カリン 相当量 エネルばく カカリン は オーラム ボックム カカリン は オーラム ボックム カカリン は オーラム ボックム カカリン は オーラム ボック ボック ボック ボック ボック ボック ボック ボック ボック ボック	焼 かかす。 351kcal 17.1g 17.1g 27.5g 711mg 205mg 1.8g 514mg 205mg 1.8g おかず 341kcal 42.5g	麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 641kcal 22.0g 17.8g 90.4g 7112mg 586mg 282mg 1.8g ご飯セット 1711kcal 57.2g	★ごはの18/ 実力を	0g 焼き セ き焼き煮 のおひたし おかず 299kcal 18. 2g 18. 4g 13. 0g 763mg 551mg 105mg 1. 9g おかず 826kcal 39. 1g	表 乳麦 麦 麦 乙飯セット 589kcal 23.1g 19.1g 75.9g 623mg 623mg 18.2mg 1.9g 乙飯セット 1696kcal 53.8g	★ごはん18 ブリさきのいだが、エネんぽう、 エネんぱう、 上、リウム カリン塩相当量 エネルばく質 エネルギー質 エネルギー質 エネルギー質 エネルギー質	Dg 焼 げん の炒め物 キサラダ おかず 323kcal 17.9g 18.6g 18.8g 721mg 528mg 177mg 1.8g おかず 808kcal 40.6g	卵乳麦 ご飯セット 613kcal 22.8g 19.3g 81.7g 722mg 600mg 254mg 1.8g ご飯セット 1678kcal 55.3g	★ごは18 鶏のかます。 まとり エネルばく 脂質水・リウム カリン・ 大・リウム カリン・ は関連ないでする。 ボール・ 大・リウム カリン・ は関連ないでする。 ボール・ 大・リウム カール・ カー・ カール・ カール・ カール・ カール・ カール・ カール・ カール・ カール・ カール・ カー・ カール・ カール・ カール・ カール・ カー・ カー・ カー・ カー・ カー・ カー・ カー・ カー	0g テー・マンブルーラダ おかず 353kcal 15. 0g 20. 9g 24. 1g 763mg 383mg 142mg 1. 9g おかず 840kcal 38. 7g	乳麦 卵乳麦 卵乳麦 ご飯セット 643kcal 19.9g 21.6g 87.0g 455mg 455mg 219mg 1.9g 1.9g 1.710kcal 53.4g	★ごはハ18 オニオンのペク 大豆草の人のご 大小でである。 大小では、 大小でである。 大小でである。 大小でである。 大小でである。 大小でである。 大小でである。 大小でである。 大小では、 大いでは、 たいでは、 たっとは、 とは、 たっとは、 とは、 とは、 とは、 とは、 とは、 とは、 とは、 とは、 とは、	0g ハンバーグ ロンチーノ の煮物 マヨネーズ おかず 285kcal 14.1g 15.1g 20.4g 713mg 213mg 1.8g おかず 768kcal 39.4g	麦卵麦 ご飯セット 575kca1 19.0g 15.8g 83.3g 713mg 785mg 290mg 1.8g
夕食	★ごはん180g ホッマンのの 肉野スタのの ススタの ススタの エネルばく 質 ルカリウム カリン 食塩リウム カリン も カリン も カリン も カリン も り たんば り たんば り たっ り り り り り り り り り り り り り り り り り	焼 かか和え ダ おかず 351kcal 17.1g 17.1g 27.5g 711mg 514mg 205mg 1.8g おかず 341kcal	麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 641kcal 22.0g 17.8g 90.4g 712mg 586mg 588mg 1.8g ご飯セット 1711kcal 57.2g 45.1g	★ごはの18/18/18/18/18/18/18/18/18/18/18/18/18/1	0g 焼き セ き焼き煮 のおひたし おかず 299kcal 18. 2g 18. 4g 13. 0g 763mg 551mg 105mg 1 9g おかず 826kcal	表 乳麦 麦 麦 麦 ご飯セット 589kcal 23.1g 19.1g 75.9g 623mg 623mg 182mg 1.9g ご飯セット 1696kcal 53.8g 50.6g	★ごはの18 ブリさきのいだ。 エネんぱく 脂炭水トリウム カリン 権型 エネルばく カカリン 相当 エネルばく 脂質 エネルばく カカリン 相当 エネルばく 脂質	Dg 焼 げん の炒め物 キサラダ おかず 323kcal 17. 9g 18. 6g 18. 8g 721mg 528mg 177mg 1. 8g おかず 808kcal 40. 6g 41. 1g	卵乳麦 ご飯セット 613kcal 22.8g 19.3g 81.7g 722mg 600mg 254mg 1678kcal 55.3g 43.2g	★ごは 18 鶏の 18 鶏の 18 シャ 18 シャ 18 ボール 18	0g テー ヤンプルー ラダ おかず 353kcal 15.0g 20.9g 24.1g 763mg 383mg 142mg 1.9g おかず 840kcal	乳麦 卵乳麦 卵乳麦 ご飯セット 643kcal 19.9g 21.6g 87.0g 764mg 455mg 219mg 1.9g ご飯セット 1710kcal 53.4g 50.8g	★ごはハ18 オニオンロス オクラと 東京 大大 大大 大人ぱく アトリウム リン 塩 サトリウム リン は オリン は オクラと で サールばく 質 ボーク リン は サーク リン は サーク リン リン リン リン リン リン リン リン リン リン リン リン リン	Og ハンバーグ ロンチーノ の煮物 マヨネーズ おかず 285kcal 14.1g 15.1g 20.4g 712mg 713mg 213mg 1.8g おかず 768kcal	麦 卵麦 ご飯セット 575kcal 19.0g 15.8g 83.3g 713mg 785mg 290mg 1.8g ご飯セット 1638kcal
夕食	★ごはん180g ホッママ菜の 肉の込サ スネルば 、大がで 、大がで 、大がで 、大がで 、大がで 、大がで 、大がで 、大がで	焼 が和え が和え が 351kcal 17.1g 17.1g 27.5g 711mg 205mg 18.8かず 341kcal 42.5g 43.0g	麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 641kcal 22.0g 17.8g 90.4g 712mg 586mg 282mg 1.8g こ飯セット 1711kcal 57.2g 45.1g 2041mg	★ 三 ストリン 塩 マルば で かっと	0g 焼き セ き焼き煮のおひたし おかず 299kcal 18. 2g 18. 4g 13. 0g 763mg 551mg 105mg 1. 0g 826kcal 39. 1g 48. 5g	表 乳麦 麦 麦 麦 之 3. 1g 19. 1g 75. 9g 764mg 623mg 18.2mg 1. 9g - 1696kcal 53. 8g 50. 6g 246. 5g 1999mg	★ごけるには、 ・	Dg 焼 げん の炒め物 辛サラダ おかず 323kcal 17.9g 18.6g 18.8g 721mg 528mg 177mg 1.7mg 1.8g おかず 808kcal 40.6g 41.1g 68.2g 2102mg	卵乳麦 ご飯セット 613kcal 22.8g 19.3g 81.7g 722mg 600mg 254mg 1.8g 1678kcal 55.3g 43.2g 256.9g 2105mg	★ごは日本では、 乗った。 乗った。 大きながらない。 本では、 大きながらない。 本では、 大きながらない。 本では、 大きながらない。 大きながらながらない。 大きながらない。 大きながらながらながらない。 大きながらない。 大きながらながらながらながらながらながらながらながらながらながらながらながらながらな	0g テー・ヤンブルーラダ おかず 353kcal 15.0g 20.9g 24.1g 763mg 383mg 14.2mg 14.2mg 19g おかず 840kcal 38.7g 48.7g	乳麦 卵乳麦 卵乳麦 ご飯セット 643kcal 19.9g 21.6g 87.0g 764mg 455mg 219mg 1710kcal 53.4g 50.8g 246.5g 2206mg	★ごはハ18 オニオンのペク 大力・ファッペク 大力・ファッペク 大力・ファッペク 大力・ファック 大力 大力 大力 大力 大力 大力 大力 大力 大力 大力 大力 大力 大力	0g ハンバーグ ロンチーノ の煮物 マヨネーズ おかず 285kcal 14.1g 15.1g 20.4g 712mg 213mg 213mg 1.8g おかず 768kcal 39.4g 44.9g 46.8g 1889mg	表 卵麦 ご飯セット 575kcal 19.0g 15.8g 83.3g 713mg 785mg 290mg 1.8g こ飯セット 1638kcal 54.1g 47.0g 235.5g 1892mg
夕食合計	★ごはん180g ホッママ菜の 肉の込まの スネルば 、大・リウム ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	焼 かか和え が和え 351kcal 17.1g 17.1g 27.5g 711mg 205mg 42.5g 43.0g 65.3g 2038mg 1413mg	表 麦 卵乳麦 ご飯セット 641kcal 22.0g 17.8g 90.4g 712mg 586mg 282mg 1.8g 二飯セット 1711kcal 57.2g 45.1g 254.0g 2041mg 1629mg	★ 三 ストリウム 18/18/18/18/18/18/18/18/18/18/18/18/18/1	0g 焼き セ き焼き煮 のおひたし 399kcal 18. 2g 18. 4g 13. 0g 763mg 551mg 105mg 1. 9g おかず 826kcal 39. 1g 48. 5g 57. 8g 1996mg 1489mg	表 乳麦 麦 麦 麦 之 589kcal 23.1g 19.1g 75.9g 623mg 623mg 623mg 1.9g ~ 060 tyl 1696kcal 53.8g 50.6g 246.5g 1999mg 1705mg	★ごりさいです。 ・	Dg 焼 げん の炒め物 辛サラダ おかず 323kcal 17.9g 18.6g 18.8g 721mg 528mg 177mg 1.7mg 1.8g おかず 808kcal 40.6g 41.1g 68.2g 2102mg 1552mg	卵乳麦 ご飯セット 613kcal 22.8g 19.3g 81.7g 722mg 600mg 254mg 1678kcal 55.3g 43.2g 256.9g 2105mg 1768mg	★ごは日本では、 乗ののでは、 乗ののでは、 乗ののでは、 大ののでは、 大のでは、 、 大のでは、 大のでは、 大のでは、 大のでは、 大のでは、 大のでは、 大のでは、 大のでは、 大のでは、 大のでは、 大のでは、 大のでは、 大のでは、 大のでは、 大のでは、 大のでは、 大のでは、 大のでは、 、 大のでは、 大のでは、 大のでは、 大のでは、 大のでは、 大のでは、 大のでは、 大のでは、 大のでは、 、 、 、 大のでは、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、	ファー・マンプルーラダ おかず 353kcal 15.0g 20.9g 24.1g 76.3mg 38.3mg 14.2mg 1.2mg 1.2mg 48.7g 48.7g 57.8g 2203mg 1364mg	乳麦 卵乳麦 卵乳麦 19.9g 21.6g 87.0g 764mg 455mg 219mg 1.9g 219mg 1.9g 250.8g 246.5g 2206mg 1580mg	★ごはソース オース カース オース カース オース ラース オース ラース 大	0g ハンバーグ ロンチーノ の煮物 マヨネーズ おかず 285kcal 14.1g 15.1g 20.4g 712mg 213mg 1.8g おかず 768kcal 39.4g 44.9g 44.9g 1889mg 1322mg	麦卵麦 ご飯セット 575kca1 19.0g 15.8g 83.3g 713mg 785mg 290mg 1.8g - 38kca1 54.1g 47.0g 235.5g 1892mg 1538mg
夕食合計	★ごはん180g ホッママ菜の 肉の込サ ・ 1 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2	焼 かか和え が和え が 351kcal 17.1g 17.1g 27.5g 711mg 505mg 42.5g 43.0g 65.3g 2038mg 1413mg 523mg	麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 641kcal 22.0g 17.8g 90.4g 712mg 586mg 282mg 1.8g ご飯セット 1711kcal 57.2g 45.1g 254.0g 2041mg 1629mg 754mg	★ 三 ストリン は で で で で で で で で で で で で で で で で で で	0g 焼き セ き焼き煮のおひたし おかず 299kcal 18. 2g 18. 4g 13. 0g 763mg 551mg 105mg 1. 9g おかず 826kcal 39. 1g 48. 5g 57. 8g 1996mg 1489mg 390mg	表 乳麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦	★ごりさいでは、 ・	Dg 焼 げん の炒め物 辛サラダ おかず 323kcal 17.9g 18.6g 18.8g 721mg 528mg 177mg 1.8g おかず 808kcal 40.6g 41.1g 68.2g 2102mg 1552mg 479mg	原乳表 ご飯セット 613kcal 22.8g 19.3g 81.7g 722mg 600mg 254mg 1.8g 二飯セット 1678kcal 55.3g 43.2g 256.9g 2105mg 1768mg 710mg	★ごは 発 まいます。 まいます。 まいます。 まいます。 まいます。 まいます。 まいます。 またいまな。 またいな。 またいな。 またいな。 またいな。 またいな。 またいな。 またいな。 またいな。 またいな。 またいな。 またいな。 またいな。 またいな。	ファー・マンプルーラダ おかず 353kcal 15.0g 20.9g 24.1g 76.3mg 38.3mg 14.2mg 1.9g おかず 840kcal 38.7g 48.7g 48.7g 57.8g 2203mg 1364mg 504mg	乳麦 卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 - 二飯セット 643kcal - 19.9g - 21.6g - 87.0g - 764mg - 455mg - 219mg - 1.9g - 二飯セット 1710kcal - 53.4g - 50.8g - 246.5g - 2206mg - 1580mg - 735mg	★ごはソース オニオンの人が 大き車で 大き車で 大き車で 大き車で 大き車で 大き車で 大き車で 大き車で	のg パンパーグ ロンチーノ の煮物 マヨネーズ おかず 285kcal 14.1g 15.1g 20.4g 712mg 213mg 1.8g おかず 768kcal 39.4g 44.9g 46.8g 1889mg 1322mg 378mg	表 卵麦 ご飯セット 575kca1 19.0g 15.8g 83.3g 713mg 785mg 290mg 1.8g こ飯セット 1638kcal 54.1g 47.0g 235.5g 1892mg 1538mg 609mg
夕食 合計	★ごはんののの込み 180g ホッママ菜タ ルぱ 180g 化カウム 180g 水 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	焼 かか和え が和え が和え 351kcal 17.1g 17.1g 27.5g 711mg 514mg 205mg 1.8g 42.5g 43.0g 65.3g 2038mg 1413mg 5.1g	麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 641kcal 22.0g 17.8g 90.4g 712mg 586mg 282mg 1.8g ご飯セット 1711kcal 57.2g 45.1g 254.0g 2041mg 1629mg 754mg 5.1g	★ご肉参バ芽 エた脂炭ナカリ食塩 ネん質水トリウ塩 ネん質水トリウ塩 ルポウム リウム リウム リウム リウム リウム リカリカリ 単二 大力リカリカリカ エカリカ リカリカ エカリカ エカリカ エカリカ エカリカ エカ	の 焼き セ き焼き煮 のおひたし おかず 299kcal 18.2g 18.4g 13.0g 763mg 551mg 105mg	表 乳麦 麦 麦 之 589kcal 23.1g 19.1g 75.9g 764mg 623mg 182mg 182mg 180kcal 53.8g 50.6g 246.5g 1999mg 1705mg 621mg 5.1g	★ごりさいです。 ・	Dg 焼 げん の炒め物 辛サラダ おかず 323kcal 17.9g 18.6g 18.8g 72.1mg 528mg 177mg 1.8g おかず 808kcal 40.6g 41.1g 68.2g 2102mg 1552mg 479mg 5.3g	原乳表 ご飯セット 613kcal 22.8g 19.3g 81.7g 722mg 600mg 254mg 1.8g 1678kcal 55.3g 43.2g 256.9g 2105mg 1768mg 710mg 5.3g	★ごは 第3 第3 第3 第3 第4 第5 第5 第5 第5 第5 第5 第5 第5 第5 第5	ファー・マンプルーラダ おかず 353kcal 15.0g 20.9g 24.1g 763mg 383mg 142mg 142mg 1.9g おかず 840kcal 38.7g 48.7g 57.8g 2203mg 1364mg 504mg 5.6g	乳麦 卵乳麦 卵乳麦 ご飯セット 643kcal 19.9g 21.6g 87.0g 764mg 455mg 219mg 1.70kcal 53.4g 50.8g 246.5g 2206mg 1580mg 735mg 5.6g	★ごはソース オニオンの人 大き車の 大き車の 大き車で 大き車で 大き車で 大き車で 大き車で 大き車で 大き車で 大き車で	のg パンパーグ ロンチーノ の煮物 マヨネーズ おかず 285kcal 14.1g 15.1g 20.4g 712mg 213mg 213mg 1.8g おかず 768kcal 39.4g 44.9g 46.8g 1889mg 1322mg 378mg 4.7g	表 卵麦 ご飯セット 575kcal 19.0g 15.8g 83.3g 713mg 785mg 290mg 1.8g 290mg 1.638kcal 54.1g 47.0g 235.5g 1892mg 1538mg 609mg 4.7g
夕食 合計 点	★ごはん180g ホッママ菜タ ルポく 180g ルポッママ菜タ ルポく 180g ルポく 190g 190g 190g 190g 190g 190g 190g 190g	が 焼 かか 和え ダ おかず 351kcal 17.1g 17.1g 27.5g 711mg 514mg 205mg 1.8g 42.5g 43.0g 65.3g 2038mg 1413mg 5.1g 37kcal	麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 641kcal 22.0g 17.8g 90.4g 712mg 586mg 282mg 1.8g 1.3g 1.71kcal 57.2g 45.1g 254.0g 2041mg 1629mg 754mg 5.1g	★ 鶏人豚若 エた脂炭ナカリ食塩 水トリウ塩 水・リウム リカリウ 相 ギス を で おり から は かっと ボール で で で で で で で で で で で で で で で で で で で	の 焼き セ き焼き煮 のおひたし おかず 299kcal 18. 2g 18. 4g 13. 0g 763mg 551mg 105mg 1. 9g おかず 826kcal 39. 1g 48. 5g 1996mg 1489mg 390mg 5. 1g 952kcal	表 乳麦 麦 麦 麦 之 589kcal 23.1g 19.1g 75.9g 764mg 623mg 182mg 1.9g — 1696kcal 53.8g 50.6g 246.5g 1999mg 1705mg 621mg 5.1g	★ごりさじボースを ボリさじボースを をするでする。 ボースを をするでする。 ボースを をするでする。 ボースを では、 ボースを では、 ボースを では、 ボースを でいる。 ボーる。 ボーる。 ボースを でいる。 ボースを でいる。 ボースを でいる。 ボースを でいる。 ボースを でいる。 ボースを でいる。 ボースを でいる。 ボースを でいる。	Dg 焼 げん の炒め物 辛サラダ おかず 323kcal 17.9g 18.6g 18.8g 721mg 528mg 177mg 1.8g おかず 808kcal 40.6g 41.1g 68.2g 2102mg 1552mg 479mg 5.3g 936kcal	原乳表 ご飯セット 613kcal 22.8g 19.3g 81.7g 722mg 600mg 254mg 1.8g ご飯セット 1678kcal 55.3g 43.2g 256.9g 2105mg 1768mg 710mg 5.3g	★ごは 発える まとっ エたん質 大トリウ な は は は は は は は な な な な な な な な な な な な な	0g テー・ヤンプルーラダ おかず 353kcal 15.0g 20.9g 24.1g 763mg 383mg 142mg 1.9g 3840kcal 38.7g 48.7g 57.8g 2203mg 1364mg 504mg 5.6g	乳麦 卵乳麦 卵乳麦 ご飯セット 643kcal 19.9g 21.6g 87.0g 764mg 455mg 219mg 1.9g 1710kcal 53.4g 50.8g 2206mg 1580mg 735mg 5.6g	★ごはソース オニオンの人 大き車である。 大き車でをもでをもでをもでをもでをもでをもでをもでをもでをもでをもでをもでをもでをもで	Og ペハンバーグ ロンチーノ の煮物 マヨネーズ おかず 285kcal 14.1g 15.1g 20.4g 712mg 713mg 213mg 1.8g おかず 768kcal 39.4g 44.9g 46.8g 1889mg 1322mg 378mg 4.7g 896kcal	表 卵麦 ご飯セット 575kcal 19.0g 15.8g 83.3g 713mg 785mg 290mg 1.8g 1.8g 1.638kcal 54.1g 47.0g 235.5g 1892mg 1538mg 609mg 4.7g
夕食 合計 点	★ごはん180g ホッママ菜タ ルポく 180g ルポッママ菜タ ルポく 180g ルポく 190g 190g 190g 190g 190g 190g 190g 190g	が 焼 かかず 351kcal 17.1g 17.1g 27.5g 711mg 514mg 205mg 1.8g おかず 341kcal 42.5g 65.3g 2038mg 1413mg 523mg 51g 37kcal 43.3g	麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 641kcal 22.0g 17.8g 90.4g 712mg 586mg 282mg 1.8g ご飯セット 1711kcal 57.2g 45.1g 254.0g 2041mg 1629mg 754mg 5.1g 1807kcal	★鶏人豚若 エた脂炭ナカリ食 本ん質水トリン塩 かっと ルぱ 化リウ 相 ルぱ 化リウ 相ルぱ ボリウ 相ルぱ ボリウム 当ギく 物 ムニティ カリ食 エたんぽんごうのら ギく カー ガー	の 焼き セ き焼き煮 のおひたし おかず 299kcal 18. 2g 18. 4g 13. 0g 763mg 551mg 105mg 1. 9g おかず 826kcal 39. 1g 48. 5g 1986mg 1489mg 390mg 5. 1g 952kcal 39. 7g	表 乳麦 麦 麦 之 589kcal 23.1g 19.1g 75.9g 764mg 623mg 182mg 1.9g 1696kcal 53.8g 50.6g 246.5g 1999mg 1705mg 621mg 5.1g	★ごりさじボースを はのやきウールば、オーリン塩 ルでは、カリン は、カリ は、カリン は、カ は は、カ は は は は は は は は は は は は は は は	Dg 焼 げん の炒め物 キサラダ おかず 323kcal 17.9g 18.6g 18.8g 721mg 528mg 177mg 1.8g 808kcal 40.6g 41.1g 68.2g 2102mg 1552mg 479mg 5.3g 936kcal	原乳表 ご飯セット 613kcal 22.8g 19.3g 81.7g 722mg 600mg 254mg 1.8g ご飯セット 1678kcal 55.3g 43.2g 256.9g 2105mg 1768mg 710mg 5.3g 1806kcal 56.1g	★ごのは 乗される 乗される 乗される まとり 本では は は は は は は は は り な の な また に で れば れが れば れが れが れが れが なが れが なが れが なが れが なが なが なが なが なが なが なが なが なが な	ファー・マンプルーラダ おかず 353kcal 15.0g 20.9g 24.1g 763mg 383mg 142mg 1.9g あかず 840kcal 38.7g 48.7g 57.8g 2203mg 1364mg 504mg 5.6g 936kcal 39.5g	乳麦 卵乳麦 卵乳麦 小乳麦 小乳麦 19.9g 21.6g 87.0g 764mg 455mg 219mg 1.9g 170kcal 53.4g 50.8g 2206mg 1580mg 735mg 5.6g 1806kcal 54.2g	★ごはカース オニカラ と 大 に は かっと	0g パハンバーグ ロンチーノ の煮物 マヨネーズ おかず 285kcal 14.1g 15.1g 20.4g 712mg 713mg 213mg 1.8g おかず 768kcal 44.9g 46.8g 1889mg 1322mg 378mg 4.7g 896kcal	表 卵麦 ご飯セット 575kcal 19.0g 15.8g 83.3g 713mg 785mg 290mg 1.8g 1638kcal 54.1g 47.0g 235.5g 1892mg 1538mg 609mg 4.7g 1766kcal 54.9g
夕食 合計 合計(★ごかける 180g 本ではないでは、 180g 大きないでは、 180g	が 焼 かか 和え ダ おかず 351kcal 17.1g 17.1g 27.5g 711mg 514mg 205mg 1.8g 42.5g 43.0g 65.3g 2038mg 1413mg 5.1g 37kcal	表 表 別乳表 ご飯セット 641kcal 22.0g 17.8g 90.4g 712mg 586mg 282mg 1.8g ご飯セット 1711kcal 57.2g 45.1g 254.0g 2041mg 1629mg 754mg 5.1g 1807kcal 58.0g 45.3g	★ 鶏人豚若 エた脂炭ナカリ食塩 水トリウ塩 水・リウム リカリウ 相 ギス を で おり から は かっと ボール で で で で で で で で で で で で で で で で で で で	の 焼き セ き焼き煮 のおひたし おかず 299kcal 18. 2g 18. 4g 13. 0g 763mg 551mg 105mg 1. 9g おかず 826kcal 39. 1g 48. 5g 1996mg 1489mg 390mg 5. 1g 952kcal	表 乳麦 麦 麦 麦 之 589kcal 23.1g 19.1g 75.9g 764mg 623mg 182mg 1.9g 182mg 1.9g 246.5g 1999mg 1705mg 621mg 5.1g 1822kcal 54.4g 50.8g	★ごりさじボースを ボリさじボースを をするでする。 ボースを をするでする。 ボースを をするでする。 ボースを では、 ボースを では、 ボースを では、 ボースを でいる。 ボーる。 ボーる。 ボースを でいる。 ボースを でいる。 ボースを でいる。 ボースを でいる。 ボースを でいる。 ボースを でいる。 ボースを でいる。 ボースを でいる。	Dg 焼 げん の炒め物 辛サラダ おかず 323kcal 17.9g 18.6g 18.8g 721mg 528mg 177mg 1.8g おかず 808kcal 40.6g 41.1g 68.2g 2102mg 1552mg 479mg 5.3g 936kcal	原乳表 ご飯セット 613kcal 22.8g 19.3g 81.7g 722mg 600mg 254mg 1.8g こ飯セット 1678kcal 55.3g 43.2g 256.9g 2105mg 1768mg 710mg 5.3g 1806kcal 56.1g 43.4g	★ごは 発える まとっ エたん質 大トリウ な は は は は は は は な な な な な な な な な な な な な	0g テー・ヤンプルーラダ おかず 353kcal 15.0g 20.9g 24.1g 763mg 383mg 142mg 1.9g 3840kcal 38.7g 48.7g 57.8g 2203mg 1364mg 504mg 5.6g	乳麦 卵乳麦 卵乳麦 小 643kcal 19.9g 21.6g 87.0g 764mg 455mg 219mg 1.9g 	★ごはソース オニオンの人 大き車である。 大き車でをもでをもでをもでをもでをもでをもでをもでをもでをもでをもでをもでをもでをもで	Og ペハンバーグ ロンチーノ の煮物 マヨネーズ おかず 285kcal 14.1g 15.1g 20.4g 712mg 713mg 213mg 1.8g おかず 768kcal 39.4g 44.9g 46.8g 1889mg 1322mg 378mg 4.7g 896kcal	表 卵麦 ご飯セット 575kcal 19.0g 15.8g 83.3g 713mg 785mg 290mg 1.8g 1.8g 1.638kcal 54.1g 47.0g 235.5g 1892mg 1538mg 609mg 4.7g
夕食 合計 合計(間	★ ボット は かっと は かっと は かっと は かっと がった は かっと がった	が が が が が が が が が が が が ず 351kcal 17.1g 27.5g 711mg 514mg 205mg 1.8g おかず 341kcal 42.5g 43.0g 65.3g 2038mg 1413mg 523mg 51g 51g 523mg 51g 523mg	表 表 別乳表 ご飯セット 641kcal 22.0g 17.8g 90.4g 712mg 586mg 282mg 1.8g ご飯セット 1711kcal 57.2g 45.1g 254.0g 2041mg 1629mg 754mg 5.1g 1807kcal 58.0g 45.3g 277.0g 2047mg	★鶏人豚若 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食工 た脂炭ナカリ食 スん質水トリン塩 ネん質水トリン塩ネん質水トリン塩ネん質水トリン塩ネん質水トリン塩ネん質水トリン塩ネん質水トリカー ボく 物ウム 当ギく 物ウム 当ギく 物ウム 当 一質 ねり	の 焼き セ き焼き煮 のおひたし おかず 299kcal 18. 2g 18. 4g 13. 0g 763mg 551mg 105mg 1. 9g おかず 826kcal 39. 1g 48. 5g 198mg 1489mg 390mg 5. 1g 952kcal 39. 7g 48. 7g 88. 3g 1998mg	表 乳麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 589kcal 23. 1g -75. 9g -764mg 623mg 182mg 1. 9g 	★ブ平ひゴ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 スん質水トリン塩 ネん質水トリン塩ネん質水トリン塩ネん質水トリン塩ネん質水トリン塩ネん質水トリン塩ネん質水トリウ 相ルぱ 化リウ 相ルぱ ヤウム 当ギく 物ウム 当ギく 物ウム 当年の カム	Dg 焼 げん の炒め物 辛サラダ おかず 323kcal 17.9g 18.6g 18.8g 721mg 528mg 177mg 1.8g 528mg 177mg 1.8g 500 40.6g 41.1g 68.2g 2102mg 1552mg 479mg 5.3g 936kcal 41.4g 41.3g 99.1g 2108mg	原乳表 ご飯セット 613kcal 22.8g 19.3g 81.7g 722mg 600mg 254mg 1.8g こ飯セット 1678kcal 55.3g 43.2g 256.9g 2105mg 1768mg 710mg 5.3g 1806kcal 56.1g 43.4g 287.8g 2111mg	★鶏ミ麩マ 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 塩 ネん質 水トリン塩 ネん質 水トリン塩 ネん質 水トリン 増 ルぱ ボーリン 増 ルポーク 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 しゅう かん カー質 かん カーダー 質 かん カーダー 質 かん カーダー グーム	ファー・マンプルーラダ おかず 353kcal 15.0g 20.9g 24.1g 763mg 383mg 142mg 1.9g あかず 840kcal 38.7g 48.7g 57.8g 2203mg 1364mg 504mg 5.6g 936kcal 39.5g 48.9g 80.8g 2209mg	乳麦 卵乳麦 卵乳麦 一二酸セット 643kcal 19.9g 219mg 219mg 1.9g 219mg 1.9g 219mg 219mg 1.710kcal 53.4g 50.8g 226.5g 2206mg 1580mg 735mg 5.6g 1806kcal 54.2g 269.5g 2212mg	★ニャラ 大法 エた脂炭ナカリ食 ネん質水トリウ塩 ネん質水トリウ塩 ネん質水トリウ 相 ルば 化リウ 増 ルば 化リウ 増 ボスの質 化リウ 増 ボスの質 化リウム 当 ギス 物ウム 当 ギス 物ウム 量 一質 物 ムナトリウム サーダ カリカ カリカ カー質 かん カーダ かん かん カーダ かん かん カーダ かん カーダ かん カーダ かん カーダ かん かん カーダ かん かん カーダ かん かん かん カーダ かん かん かん かん かん カーダ かん	0g パンパーグ ロンチーノ の煮物 マヨネーズ おかず 285kcal 14.1g 15.1g 20.4g 712mg 713mg 213mg 1.8g おかず 768kcal 39.4g 44.9g 46.8g 1889mg 1322mg 378mg 4.7g 896kcal 40.2g 45.1g 77.7g 1895mg	表 卵麦 ご飯セット 575kcal 19.0g 15.8g 83.3g 785mg 290mg 1.8g こ飯セット 1638kcal 54.1g 47.0g 235.5g 1892mg 1538mg 609mg 4.7g 1766kcal 54.9g 47.2g 266.4g 1898mg
夕食 合計 合計(間食は	★ボット はいっと はいます はいます はいます はいます かっと はいます かっと はいます かっと	焼 かか和え ダ おかず 351kcal 17.1g 27.5g 711mg 514mg 205mg 1.8g おかず 341kcal 42.5g 43.0g 65.3g 2038mg 1413mg 523mg 523mg 43.2g 88.3g 43.2g 88.3g 2044mg 1526mg	表 表 別乳表 ご飯セット 641kcal 22.0g 17.8g 90.4g 712mg 586mg 282mg 1.8g こ飯セット 1711kcal 57.2g 45.1g 254.0g 2041mg 1629mg 754mg 5.1g 1807kcal 58.0g 45.3g 277.0g 2047mg 1742mg	★鶏人豚若 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 スん質水トリン塩 ネん質水トリン塩ネん質水トリン塩ネん質水トリウ 相ルぱ 化リウんごうのら ギく 物ウム 当ギく 物ウム 当ギく 物ウム 当ぞく 物ウム 18まッすす 一質	の 焼き セ き焼き煮 のおひたし おかず 299kcal 18. 2g 18. 4g 13. 0g 763mg 551mg 105mg 1. 9g おかず 826kcal 39. 1g 48. 5g 1996mg 1489mg 390mg 5. 1g 952kcal 39. 7g 48. 7g 88. 3g 1998mg 1603mg	表 乳麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 589kcal 23.1g 19.1g 75.9g 764mg 623mg 182mg 1.9g 50.6g 246.5g 1999mg 1705mg 621mg 51.1g 1822kcal 54.4g 50.8g 277.0g 2001mg 1819mg	★ブ平ひゴ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食工・ を でいっちじボ そん質水トリン塩 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 化リウ 相ルば 化リウカ 当ギく 物ウム 当ギく 物ウム 当 ・ 一質 しんしんが かりん コーダー かんしんがった かんがった かんがん かんがった かんがん かんがん かんがん かんがん かんがん かんがん かんがん かんが	Dg 焼 げん 同の炒め物 辛サラダ おかず 323kcal 17.9g 18.6g 18.8g 721mg 528mg 177mg 1.8g おかず 808kcal 40.6g 41.1g 68.2g 2102mg 1552mg 479mg 5.3g 936kcal 41.4g 41.3g 99.1g 2108mg 1672mg	原乳表 ご飯セット 613kcal 22.8g 19.3g 81.7g 722mg 600mg 254mg 1.8g こ飯セット 1678kcal 55.3g 43.2g 256.9g 2105mg 1768mg 710mg 5.3g 1806kcal 56.1g 43.4g 287.8g 2111mg 1888mg	★鶏ミ麩マ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 ストリン塩 ネん質水トリン塩 ネん質水トリン塩 ネん質水トリン塩 ネん質水トリン塩 ネん質水トリン塩 インカリカ 当 ギく 物ウム 当 ギく 物ウム 当 ギく 物ウム 当 ギく カリカー質 ルポークム コーク カーク カーク カーク カーク カーク カーク カーク カーク カーク カ	ファー・マンプルーラダ おかず 353kcal 15.0g 20.9g 24.1g 763mg 383mg 142mg 1.9g 840kcal 38.7g 48.7g 57.8g 2203mg 1364mg 55.6g 936kcal 39.5g 48.9g 80.8g 2209mg 1477mg	乳麦 卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一	★ニャララン 大法 エカリウム エカリウム リース 大き エカリン は エカリン は アル は ア	Og ハンバーグ ロンチーノ の煮物 マヨネーズ おかず 285kcal 14.1g 15.1g 20.4g 713mg 213mg 1.8g おかず 768kcal 39.4g 44.9g 46.8g 1889mg 1322mg 378mg 1,77g 896kcal 40.2g 45.1g 77.7g 1895mg 1442mg	表 卵麦 デがたな。 19.0g 15.8g 83.3g 713mg 785mg 290mg 1.8g 1.8g 1.638kcal 54.1g 47.0g 235.5g 1892mg 1538mg 609mg 4.7g 1766kcal 54.9g 47.2g 266.4g 1898mg 1658mg
夕食 合計 合計(間食は	★ホピ肉パ エた脂炭ナカリ食 ネん質水トリウ 相 ルぱ 化リウ 相 ルぱ で 物ウム 当 ギく 物ウム 当 ギく 物ウム コー質 上 た 脂炭 トリン 塩 ネん質 化リウ カリン 塩 オー 質 上 た 脂 炭 トリン 塩 ネん 質 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	が が が が が が が が が が が が ず 351kcal 17.1g 27.5g 711mg 514mg 205mg 1.8g おかず 341kcal 42.5g 43.0g 65.3g 2038mg 1413mg 523mg 51g 51g 523mg 51g 523mg	表 表 別乳表 ご飯セット 641kcal 22.0g 17.8g 90.4g 712mg 586mg 282mg 1.8g ご飯セット 1711kcal 57.2g 45.1g 254.0g 2041mg 1629mg 754mg 1807kcal 58.0g 45.3g 277.0g 2047mg 1742mg 766mg	★鶏人豚若 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食工 た脂炭ナカリ食 スん質水トリン塩 ネん質水トリン塩ネん質水トリン塩ネん質水トリン塩ネん質水トリン塩ネん質水トリン塩ネん質水トリカー ボく 物ウム 当ギく 物ウム 当ギく 物ウム 当 一質 ねり	の 焼き セ き焼き煮 のおひたし おかず 299kcal 18. 2g 18. 4g 13. 0g 763mg 551mg 105mg 1. 9g おかず 826kcal 39. 1g 48. 5g 198mg 1489mg 390mg 5. 1g 952kcal 39. 7g 48. 7g 88. 3g 1998mg	表 乳麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 589kcal 23. 1g -75. 9g -764mg 623mg 182mg 1. 9g 	★ブ平ひゴ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 スん質水トリン塩 ネん質水トリン塩ネん質水トリン塩ネん質水トリン塩ネん質水トリン塩ネん質水トリン塩ネん質水トリウ 相ルぱ 化リウ 相ルぱ ヤウム 当ギく 物ウム 当ギく 物ウム 当年の カム	Dg 焼 げん の炒め物 辛サラダ おかず 323kcal 17.9g 18.6g 18.8g 721mg 528mg 177mg 1.8g 528mg 177mg 1.8g 500 40.6g 41.1g 68.2g 2102mg 1552mg 479mg 5.3g 936kcal 41.4g 41.3g 99.1g 2108mg	原乳表 ご飯セット 613kcal 22.8g 19.3g 81.7g 722mg 600mg 254mg 1.8g ご飯セット 1678kcal 55.3g 43.2g 2105mg 1768mg 710mg 5.3g 1806kcal 56.1g 43.4g 287.8g 2111mg 1888mg 724mg	★鶏ミ麩マ 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 塩 ネん質 水トリン塩 ネん質 水トリン塩 ネん質 水トリン 増 ルぱ ボーリン 増 ルポーク 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 しゅう かん カー質 かん カーダー 質 かん カーダー 質 かん カーダー グーム	ファー・マンプルーラダ おかず 353kcal 15.0g 20.9g 24.1g 763mg 383mg 142mg 1.9g あかず 840kcal 38.7g 48.7g 57.8g 2203mg 1364mg 504mg 5.6g 936kcal 39.5g 48.9g 80.8g 2209mg	乳麦 卵乳麦 卵乳麦 一一 643kcal 19.9g 219mg 219mg 1.9g 219mg 1.9g 219mg 219mg 1.710kcal 53.4g 50.8g 226.5g 2206mg 1580mg 735mg 5.6g 1806kcal 54.2g 269.5g 2212mg 1693mg 747mg	★ニャラ 大法 エた脂炭ナカリ食 ネん質水トリウ塩 ネん質水トリウ塩 ネん質水トリウ 相 ルば 化リウ 増 ルば 化リウ 増 ボスの質 化リウ 増 ボスの質 化リウム 当 ギス 物ウム 当 ギス 物ウム 量 一質 物 ムナトリウム サーダ カリカ カリカ カー質 かん カーダ かん かん カーダ かん かん カーダ かん カーダ かん カーダ かん カーダ かん かん カーダ かん かん カーダ かん かん かん カーダ かん かん かん かん かん カーダ かん	0g パンパーグ ロンチーノ の煮物 マヨネーズ おかず 285kcal 14.1g 15.1g 20.4g 712mg 713mg 213mg 1.8g おかず 768kcal 39.4g 44.9g 46.8g 1889mg 1322mg 378mg 4.7g 896kcal 40.2g 45.1g 77.7g 1895mg	表 卵麦 ご飯セット 575kcal 19.0g 15.8g 83.3g 785mg 290mg 1.8g こ飯セット 1638kcal 54.1g 47.0g 235.5g 1892mg 1538mg 609mg 4.7g 1766kcal 54.9g 47.2g 266.4g 1898mg

※献立は予告無く変更することがあります。

※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。

※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召し上がりください。 ※「◎」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11月28日(火)までにご連絡下さい。 12月9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 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。



ココに表示 温め〇×は

X温め不可

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 9:00~17:00