# 【やわらか健康食】 週間献立表

### 生活協同組合おおさかパルコープ

										» I-э мд II о					
		月9日(月)			月10日(火			3月11日(水	()		6月12日(	木)	6	6月13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
	★やわらかこ			★やわらかる			★やわらかる			★やわらかご				ごはん180g	
	法蓮草と豆			さつま芋と服			大根と鶏肉の		丰	スクランブ		卵乳		しんじょう	顺丰
	切干大根煮			ーロナスの			白菜のス-		乳麦	ベーコンオ		卵乳麦か	ブロッコリー		麦
	キャベツとザー	サイのナムル		蒸し鶏とぜん			オクラのおかか			キャロット		麦	一夜漬(白		麦
	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦
朝															
一一															
	₩ ≠ /=		- u 1. 1	₩ <del>¥</del> /π		I. I	₩ <del>¥</del> /π		- u 1 . 1	₩ <b>±</b> /π		- n 1. 1	¥ <del>≠</del> /π		I. I
_	栄養価												栄養価		
食	エネルギー	120kcal	386kcal	エネルギー	188kcal	454kcal	エネルギー	83kcal	357kcal	エネルギー	174kcal	441kcal	エネルギー	107kcal	380kcal
	蛋白質	7.7g	13.4g	蛋白質	6.1g	11.9g	蛋白質	6.4g	12.8g	蛋白質	4.2g	10.0g	蛋白質	4.4g	10.5g
	脂質	5.2g	6.1g	脂質	10.6g	11.5g	脂質	2.4g	3.4g	脂質	10.0g	10.9g		6.8g	7.8g
				炭水化物			炭水化物		67.5g	炭水化物		73.5g	炭水化物		65.2g
			1196mg				ナトリウム			ナトリウム		870mg	ナトリウム		952mg
		_										_		_	
	食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量		2.2g	食塩相当量		2.4g
	★やわらかこ			★やわらかる			★やわらかる			★やわらかる	_			ごはん180g	
	焼肉塩炒め	)	麦か	肉団子の根	菜あんかけ	卵乳麦	キャベツと豚肉	の塩あんかけ		あぶらかれり	ハみぞれ煮	麦	肉じゃが		麦
	大根麻婆		麦落か	豚肉とキャベツ	のごま風味炒め	卵麦か	ひじきの具	だくさん煮	麦	菜の花			切干と挽肉の	ナイスター炒め	麦
	枝豆とコーン	ノのサラダ		マカロニとパフ			切干とツナの		-	炒り豆腐		卵乳麦		スタードサラダ	
	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	キャベツと蒸し	強の共転達は		★味噌汁		麦
	▲ "小" "日 / 1		久	▲ 小 一 / 1		久	▲ "小" "日 / 1		久				<b>本</b> 外咱刀		久
昼										★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	276kcal	547kcal	エネルギー	317kcal	594kcal	エネルギー	218kcal	497kcal	エネルギー	188kcal	461kcal	エネルギー	207kcal	477kcal
							蛋白質		17.7g		21.5g	27.6g		12.0g	17.9g
									14.2g		3.5g	4.5g	脂質		10.4g
						_		_	_		_			_	76.0g
				炭水化物			炭水化物		72.0g	炭水化物			炭水化物		_
			1251mg							ナトリウム			ナトリウム		1318mg
	食塩相当量			食塩相当量		_	食塩相当量		3.1g	食塩相当量	_	3.4g	食塩相当量	_	3.4g
	★やわらかご	ごはん180g		★やわらかる	ごはん180g		★やわらかる	ごはん180g		★やわらかる	ごはん180g		★やわらか	ごはん180g	
	鶏のごまタレ	/煮	麦	助宗タラの	白醤油焼	麦	やわらかメ	シチカツ	卵乳麦	ロールキャベツの	の白味噌仕立て	卵乳麦	チキンピナ	1タ	卵麦
	インゲンソテ		乳麦	竹輪の辛			人参のきた		麦	人参グラン		乳麦		豆の煮物	
	豚肉と白菜			大豆としらる			コーンと挽口			豚肉と小松菜の				白ドレ和え	
	人参と春雨			若芽とパイ			和風スパー		乳麦		リ辛サラダ		★味噌汁		麦
_		0) ) ) >											▼ 「 「		夂
タ	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦			
_	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
食	エネルギー	267kcal	539kcal	エネルギー	213kcal	483kcal	エネルギー	337kcal	604kcal	エネルギー	261kcal	535kcal	エネルギー	284kcal	550kcal
	蛋白質		20.7g					11.8g	17.4g		6.9g	12.7g			19.1g
	脂質		15.2g					18.1g	19.0g		16.3g	17.2g			19.0g
															73.4g
			76.6g	炭水化物			炭水化物		89.3g	炭水化物		78.9g	炭水化物		
	ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム		1226mg	ナトリウム		1184mg
	食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量		3.8g	食塩相当量		3.1g	食塩相当量	1.9g	3.0g
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー		1472kcal			1531kcal				エネルギー		1437kcal	エネルギー		1407kcal
	蛋白質							30.0g	47.9g		32.6g	50.3g			47.5g
						_		33.8g	36.6g		29.8g	32.6g			37.2g
	脂質													34.4g	
		_		炭水化物			炭水化物		228.8g	炭水化物	_	227.6g	炭水化物		214.6g
				ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム		3454mg
	食塩相当量	6.2g	9.5g	食塩相当量	5.9g	9.3g	食塩相当量	6.2g	9.5g	食塩相当量	5.3g	8.7g	食塩相当量	5.4g	8.8g
	<b>→</b> /+フル・セック														

### ★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6月10日(火)までにご連絡下さい。 6月21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」



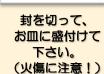
湯せんは鍋に水を張り、 電子レンジで温める

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℃)



ラップをして、





ごはんなどをつけて、 1膳の完成です

## ワンポイントアドバイス

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



## 生活協同組合おおさかパルコープ

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

# 【きざみ食】 週間献立表

#### 生活協同組合おおさかパルコープ

	6)	月9日(月)		6	6月10日(火	()	6	月11日(水	()		6月12日(ス	木)	(	6月13日(金	<del>È</del> )
	品名		アレルゲン	品	名	アレルゲン			アレルゲン	品	名	アレルゲン	品	·名	アレルゲン
	★全粥240g			★全粥24			★全粥24			★全粥24			★全粥24		
						=		_	<b>=</b>			ប្រាសា			ឥព ≠
	法蓮草と豆腐				豕肉の揚煮		大根と鶏肉の			スクランブ		卵乳	白身魚の		卵麦
	切干大根煮		麦	ーロナスの	オランダ煮	麦	白菜のス-	ープ煮	乳麦	ベーコンオ	ドテト	卵乳麦か	ブロッコリ-	一の煮物	麦
	キャベツとザーサ	ナイのナムル	麦	蒸し鶏とぜん	まいのマリネ	麦	オクラのおかか	い和え梅風味	麦	キャロット	ラペ	麦	一夜漬(白	京東 (東京)	麦
	★味噌汁	, —, .		★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦
	オペー百八		交	八叶恒八		久	其 小 恒 八		久	本外恒门		久	本外恒门		久
朝															
	栄養価	ナシギナット	フルナット	<b>兴</b> 兼/压	ナシュー	フルナット	<b>兴</b> 亲/压	ナシギナット	フルナット	<b>兴</b> 兼/压	ナシュー	フルセット	<b>学</b> 兼/#	ナシギャット	フルセット
合	不食!!!	100													-
	エネルギー	120Kcai					エネルギー			エネルギー			エネルギー		266kcal
	蛋白質	7.7g	11.4g			9.8g	蛋白質	6.4g	10.1g	蛋白質	4.2g	7.9g	蛋白質	4.4g	8.1g
	脂質	5.2g	5.9g	脂質	10.6g	11.3g	脂 質	2.4g	3.1g	脂 質	10.0g	10.7g	脂質	6.8g	7.5g
				炭水化物			炭水化物		43.1g	炭水化物		50.0g	炭水化物		41.0g
			1194mg				ナトリウム						ナトリウム		949mg
	食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量		2.6g	食塩相当量		2.2g	食塩相当量		2.4g
	★全粥240g	Ĭ		★全粥24	l0g		★全粥24	.0g		★全粥24	l0g		★全粥24	10g	
	焼肉塩炒め				菜あんかけ		キャベツと豚肉			あぶらかれり		麦	肉じやが	J	麦
									±		いってくれり活	义			
	大根麻婆				のごま風味炒め		ひじきの具			菜の花		50 51 ±		オイスター炒め	
	枝豆とコーン			マカロニとパフ	プリカのサラダ		切干とツナの	)明太サラダ		炒り豆腐		卵乳麦	若芽の粒マス	スタードサラダ	麦
	★味噌汁			★味噌汁			★味噌汁		麦	キャベツと蒸し	鶏の甘酢清け		★味噌汁		麦
昼	/			7. 4. D.			/ \ /I E/I		^	★味噌汁		麦			_
鱼										▲ 小田川		父			
	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	おかずヤット	フルセット
食	エネルギー	276kaal	135kggl	エオルゼー	317kggl	176kgal	エオルギー	218/201	377kool	ナカルギー	1881001	3/17kggl	エネルギー		366kcal
10	エイルヤー	1 F O -	107	エイルヤー	0 1 / KUal	10 F	エイルヤー	110NUal	1 F F	エイルヤー	O1 F	04/KUdi			
				蛋白質								25.2g	蛋白質	12.0g	15.7g
	脂 質	14.8g	15.5g	脂 質	19.6g	20.3g	脂 質	13.3g	14.0g	脂 質	3.5g	4.2g	脂 質	9.5g	10.2g
				炭水化物			炭水化物		45.9g	炭水化物			炭水化物		51.8g
							ナトリウム						ナトリウム		1317mg
							食塩相当量								
	食塩相当量			食塩相当量					3.1g	食塩相当量			食塩相当量		3.3g
	★全粥240g			★全粥24			★全粥24			★全粥24			★全粥24		
	鶏のごまタレ				白醤油焼		やわらかメ	ンチカツ		ロールキャベツの			チキンピナ	1タ	卵麦
	インゲンソテ・			竹輪の辛			人参のきな		麦	人参グラン		乳麦	ひじきと大	豆の煮物	
	豚肉と白菜の				すの甘辛煮		コーンと挽肉			豚肉と小松菜				白ドレ和え	
	人参と春雨の	ルサフタ			ンの酢の物		和風スパク		乳麦	ゴボウのピ			★味噌汁		麦
タ	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦			
	<b>- 一                                   </b>	ナシギー	711.42.4	坐姜畑	ナンナンチャー・	711.404	<b>公</b> 姜/A	ナカチャル	711.4004	<b>公</b> 差/压	ナンカンチャッ・リ	711.40	<b>当</b> 姜//	+>+>==================================	711.
食															フルセット
	エネルギー														443kcal
	蛋白質	14.4g	18.1g	蛋白質	19.2g	22.9g	蛋白質	11.8g	15.5g	蛋白質	6.9g	10.6g	蛋白質	13.4g	17.1g
				脂質									脂質	18.1g	18.8g
				炭水化物			炭水化物			炭水化物		53.7g	炭水化物		50.0g
			1286mg				ナトリウム						ナトリウム		1182mg
	食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量		3.0g
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー														1075kcal
													蛋白質	29.8g	40.9g
				脂質				33.8g					脂質	34.4g	36.5g
	炭水化物	50.4g	149.4g	炭水化物	65.7g	164.7g	炭水化物	55.9g	154.9g	炭水化物	55.6g	154.6g	炭水化物	43.8g	142.8g
	ナトリウム	2409mg	3729mg	ナトリウム	2328mg	3648mg	ナトリウム	2422mg	3742mg	ナトリウム	2096mg	3416mg	ナトリウム	2128mg	3448mg
	食塩相当量	6 2g	9.5g	食塩相当量	5 9g	9.3g	食塩相当量	6 2g	9.5g	食塩相当量	5.3g	8.7g	食塩相当量	5 4g	8.7g

★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6月10日(火)までにご連絡下さい。 6月21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。 ラップをして、 鍋肌から気泡がぽつぽつ 温めて下さい。 浮いてきたら火を止めて、 袋を取り出すまで 鍋に蓋をしておきます。

(約70~80℃)



封を切って、 下さい。 (火傷に注意!)



## ワンポイントアドバイス

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





ごはんなどをつけて、 1膳の完成です

### 生活協同組合おおさかパルコープ

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

土 9:00~17:00

# 【ムース食】 週間献立表

#### 生活協同組合おおさかパルコープ

					المعال حوال					# 1-2 #PT PT 0-		•••			
	6	月9日(月)		6	月10日(火	()	6	6月11日(水	<)		6月12日(オ	木)	6	月13日(金	<u>:</u> )
	品名	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240			★全粥24			★全粥240			★全粥240		
			5n±			= ±		Ug	===			+			到 <b>士</b>
	五色煮豆		卵麦	野菜の味噌		乳麦	豚すき		乳麦	切干大根と小	松菜の煮物		ブロッコリーと		
	大根とひじき	の煮物	麦	白花豆煮		麦	一夜漬		乳麦	ひじき煮		乳麦	ゴボウのピリ	ノ辛サラダ	卵乳麦
	★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
	/	,		7, 7, 27,	//			(,		, , , ,			7. II. <b>E</b> 71 (	//	
±0															
朝															
	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		118kcal	-	エネルギー			エネルギー			エネルギー		250kcal	エネルギー		297kcal
1															
	蛋白質		7.2g	蛋白質		7.2g		1.9g	5.7g		0.7g	4.5g		_	7.7g
	脂 質	5.2g	5.9g	脂 質	3.1g	3.8g	脂 質	2.5g	3.2g	脂 質	3.8g	4.5g	脂 質	7.2g	7.9g
	炭水化物	15.6g	54.0g	炭水化物	21.3g	59.7g	炭水化物	11.0g	49.4g	炭水化物	10.8g	49.2g	炭水化物	9.9g	48.3g
	ナトリウム	574mg	_	ナトリウム		944mg	ナトリウム	_	_	ナトリウム	_	948mg	ナトリウム		1027mg
			_						_						
	食塩相当量		2.8g	食塩相当量		2.4g	食塩相当量		2.7g	食塩相当量		2.4g	食塩相当量		2.6g
	★全粥240g			★全粥240			★全粥24			★全粥240			★全粥240	Jg	
	鮭の照焼		麦	ナスと鶏肉	のしぎ焼き	乳麦落	白身フライ	タルタル	卵乳麦	和風煮込み	ハンバーグ	乳麦	焼肉炒め		乳麦
	ブロッコリーの	)者物	乳麦		かまの煮物			· -コンの煮物		五色煮		乳麦	切昆布と竹	の子の者物	
	南瓜とハムの		卵乳麦	白菜と若男		乳麦	法蓮草のお		乳麦	青菜のわさ	フドチロラ	卵乳麦	大根なます		麦
	★味噌汁(と	<b>ろみ</b> )	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
昼															
	栄養価	45 / . 48 I I	<b>⊐</b> 0 <b>b</b> l	兴美压	457.481.1	- n le l	<b>兴美</b> /王	45 / . 48 L L		光美压	457.481.1	<b>⊐</b> 0 <b>b</b> l	栄養価	457.481.1	nl
	木食៕		フルセット		おかずセット				フルセット					おかずセット	
艮					176kcal			208kcal		エネルギー		342kcal	エネルギー		323kcal
	蛋白質	10.1g	13.9g	蛋白質	4.2g	8.0g	蛋白質	6.9g	10.7g	蛋白質	4.4g	8.2g	蛋白質	3.3g	7.1g
	脂質	10.8g	11.5g	脂質	9.8g	10.5g	脂質	11.5g	12.2g	脂質	8.8g	9.5g	脂 質	6.4g	7.1g
	炭水化物		56.5g	炭水化物			炭水化物		57.6g		16.7g	55.1g	炭水化物		57.8g
															_
	ナトリウム						ナトリウム			ナトリウム		1370mg	ナトリウム		1359mg
	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	_	3.3g	食塩相当量		3.6g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	_	3.5g
	★全粥240g	5		★全粥240	Og		★全粥24	0g		★全粥240	)g		★全粥240	Эg	
	クリームコロッ	ケ	乳麦か	赤魚の生姜		乳麦		アンソース煮	到麦	白身の照然	きき	乳麦	鶏の西京爆		乳麦
	きのこの玉子		卵乳麦		昆布の煮物		はんぺんの		卵乳麦	鶏団子の「		卵乳麦か	きのこきんで		乳麦
								7 <u>下</u> ] CU							
	鶏肉のすきり		麦		ムのマリーネ		黒豆煮		乳麦	大根と竹輪		乳麦	青菜のおび		乳麦
	★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	+\4\ <del>-1</del> "	フルセット	<b>学</b> 善無価	おかずセット	المرجل ال	<b>学</b> 姜/	+>+>+>+>	ان طرال	<b>学</b> 善無価	おかずセット	フルセット	<b>学</b> 姜/	ナかチャル	باردوان ال
合									フルセット					おかずセット	
区		179kcal			138kcal		エネルギー			エネルギー			エネルギー		335kcal
	蛋白質	7.0g	10.8g	蛋白質	8.5g	12.3g	蛋白質	8.1g	11.9g	蛋白質	6.7g	10.5g	蛋白質	6.1g	9.9g
	脂 質	9.0g	9.7g	脂質	4.6g	5.3g	脂質	7.7g	8.4g	脂 質	5.7g	6.4g	脂質	7.0g	7.7g
			55.8g	炭水化物			炭水化物			炭水化物	16.7g	55.1g	炭水化物		58.1g
			1218mg				ナトリウム			ナトリウム		1268mg	ナトリウム		1345mg
	ナトリウム														
	食塩相当量	_		食塩相当量		3.8g	食塩相当量			食塩相当量		3.2g	食塩相当量		3.4g
		おかずセット			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	
	エネルギー	505kcal	1027kcal	エネルギー	433kcal	955kcal	エネルギー	443kcal	965kcal	エネルギー	390kcal	912kcal	エネルギー	433kcal	955kcal
	蛋白質						蛋白質	16.9g							24.7g
	脂質						脂質	21.7g			18.3g				22.7g
		_		炭水化物			炭水化物			炭水化物	_		炭水化物		164.2g
	ナトリウム	2118mg	3687mg	ナトリウム	2174mg	3743mg	ナトリウム	2098mg	3667mg	ナトリウム	2017mg	3586mg	ナトリウム	2162mg	3731mg
	食塩相当量	5.5g	9.4g	食塩相当量	5.6g	9.5g	食塩相当量	5.3g	9.3g	食塩相当量	5.2g	9.1g	食塩相当量	5.5g	9.5g
	★はフルセッ					_						えん下困難者			

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。

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。

# お食事の作り方

①ムースは冷蔵状態です。 ②お受け取り後は冷蔵庫で保管ください



③ラベルに書いてある「○温め可」と「×温め不可」を確認

## ○温め可





④温め方法は次の方法です

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



次にフタをして15分程 温めます。追加で火はかけ ません。

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



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





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

## 生活協同組合おおさかパルコープ

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

		· 🥠				## ## /									
	6月9日	3(月)			10日(火	()		11日(水	()		12日(木	(5)		13日(金	<u>;</u> )
	品名	7	アレルゲン	品名	<u>ጸ</u>	アレルゲン	品ź	ጀ	アレルゲン	品名	ጀ	アレルゲン	品ź	名	アレルゲン
	★ごはん120g			★ごはん12	<u>Π</u> Λσ		<b>★ごはん12</b>	<u>Π</u> Λσ		<b>★ごはん12</b>			<b>★ごはん12</b>		
	ロールキャベツのス	プ者   い		千草焼き	08	卵	高野豆腐と法道		丰	がんもどき		丰	白身魚のし		顺丰
	鶏肉の青じそ南	_											鶏ミンチと小		
	F			五色煮豆		卵麦	中華うま煮			チキンアラ					乳麦
	レンコンとフキの	り煮物 ℥	麦	法蓮草と蒸し	鶏のサラタ	麦	竹輪のソー	スマヨ	卵	野菜の三杯	畔	麦	カリフラワーの	柚子味噌和え	
朝															
食	お	かず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
及	エネルギー 165	5kcal 3	358kcal	エネルギー	154kcal	347kcal	エネルギー	158kcal	351kcal	エネルギー	184kcal	377kcal	エネルギー	146kcal	339kcal
				たんぱく質		15. 4g	たんぱく質			たんぱく質	8. 7g		たんぱく質	8. 2g	11. 5g
		. 8g		脂質	5. 5g		脂質	8. 8g		脂質	8. 7g		脂質	6. 5g	7. 0g
		5. 0g		炭水化物	15. 0g		炭水化物	12. 3g		炭水化物	18. 0g		炭水化物	13. 7g	55. 6g
		41mg		ナトリウム	599mg		ナトリウム	801mg		ナトリウム	759mg		ナトリウム	729mg	730mg
				食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量		7.50lilg 1.9g
	<sub>艮塩阳ヨ里</sub>        ★ごはん120g	. Ug		<u>良塩和ヨ里</u> ★ごはん12		1. Jg	<u> 艮塩和ヨ里</u> ★ごはん12		Z. 0g	<u> 艮塩和ヨ里</u> ★ごはん12		1.9g	<u>艮塩和ヨ里</u> ★ごはん12		1.9g
	_				_	± /.		-	_			_		_	== ±
	サワラの磯辺焼	-	~	豚肉と野菜の		麦か	白身魚のム		麦	鶏のごまタ	レ魚	麦	豚肉ときのこのコ		乳麦
	人参のレモン煮			鶏肉ピーマ		麦	タルタルソー		卵麦	菜の花			高野豆腐の		卵麦
	豆腐のあっさりカレー		乳麦	大根の甘酢	漬け		鶏じゃが煮			厚揚げとふ		乳麦	菜の花のお	ひたし	麦
	ナスのおろし和	]え   🤻	麦				ブロッコリー	の玉子とじ	卵麦	キャロット	ラペ	麦			
昼食															
艮	お	かず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット	1	おかず	ご飯セット	1	おかず	ご飯セット
				エネルギー	241kcal		エネルギー	258kcal		エネルギー			エネルギー	207kcal	400kcal
	たんぱく質 16		19. 4g	たんぱく質	14. 8g	18. 1g	たんぱく質				12. 4g		たんぱく質	15. 3g	18. 6g
			15. 8g	脂質	11. 6g	12. 1g	脂質	12. 3g	12. 8g	たんぱく質 脂質	12. 0g		脂質	11. 1g	11. 6g
				炭水化物	17. 5g		炭水化物	17. 2g		炭水化物	17. 6g		炭水化物	12. 3g	54. 2g
				ナトリウム	723mg		ナトリウム	461mg		ナトリウム	717mg		ナトリウム	806mg	807mg
	소뉴뉴까트 1	Λ	1 0~		1 0	1 0									
		. 9g		食塩相当量		1.8g	食塩相当量	1. 2g	1. 2g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2. 1g	2. 1g
間食	◎牛乳180g			◎牛乳180g		1.8g	◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g		
間食	◎牛乳180g ◎キウイフルー		5	◎牛乳180g ◎りんご15	0g	1.8g	◎牛乳180g ◎グレープ	フルーツ2		◎牛乳180g ◎キウイフ	ルーツ150		◎牛乳180g ◎グレープ	フルーツ2	
間食	◎牛乳180g ◎キウイフルー ★ごはん120g	-ツ150g	5	◎牛乳180g ◎りんご15 ★ごはん12	0g 0g		<ul><li>◎牛乳180g</li><li>◎グレープ</li><li>★ごはん12</li></ul>	フルーツ2 0g	200g	<ul><li>◎牛乳180g</li><li>◎キウイフ</li><li>★ごはん12</li></ul>	ルーツ150 0g	)g	◎牛乳180g ◎グレープ ★ごはん12	フルーツ2 0g	200g
間食	<ul><li>○牛乳180g</li><li>○キウイフルー</li><li>★ごはん120g</li><li>鶏肉としめじのケチャ</li></ul>	- ツ150g - ツ1煮   才	麦	◎牛乳180g ◎りんご15 ★ごはん12 ホッケのご	0g 0g ま焼	麦	<ul><li>○牛乳180g</li><li>○グレープ</li><li>★ごはん12</li><li>鶏肉の塩こ</li></ul>	フルーツ2 0g うじ焼	200g 麦	<ul><li>◎牛乳180g</li><li>◎キウイフ</li><li>★ごはん12</li><li>アジの幽庵</li></ul>	ルーツ150 0g 焼	)g 麦	<ul><li>◎牛乳180g</li><li>◎グレープ</li><li>★ごはん12</li><li>鶏肉とれんこ</li></ul>	フルーツ2 0g んの照り煮	200g 麦
	<ul><li>◎牛乳180g</li><li>◎キウイフルー</li><li>★ごはん120g</li><li>鶏肉としめじのケチャ</li><li>里芋と玉ねぎのそ</li></ul>	- ツ150g マップ煮 才 ぼろ煮 学	5 麦 乳麦	◎牛乳180g ◎りんご15 ★ごはん12 ホッケのご インゲンソ	0g 0g ま焼 テー	麦乳麦	<ul><li>◎牛乳180g</li><li>◎グレープ</li><li>★ごはん12</li><li>鶏肉の塩こ</li><li>人参のきん</li></ul>	フルーツ2 0g うじ焼 ぴら	200g 麦 麦	<ul><li>◎牛乳180g</li><li>◎キウイフ</li><li>★ごはん12</li><li>アジの幽庵</li><li>ピーマンソ</li></ul>	ルーツ150 0g 焼	)g 麦 卵乳麦	<ul><li>◎牛乳180g</li><li>◎グレープ</li><li>★ごはん12</li><li>鶏肉とれんこ</li><li>法蓮草の煮</li></ul>	フルーツ2 Og んの照り煮 びたし	200g 麦 麦
	<ul><li>○牛乳180g</li><li>○キウイフルー</li><li>★ごはん120g</li><li>鶏肉としめじのケチャ</li></ul>	- ツ150g マップ煮 才 ぼろ煮 学	5 麦 乳麦 卵麦	◎牛乳180g ◎りんご15 ★ごはん12 ホッケのごインゲンソ 切せと挽肉のオーク	0g 0g ま焼 テー <sub>イスター炒め</sub>	麦乳麦麦	◎牛乳180g ◎グレープ ★ごはん12 鶏肉の塩こ 人参のきん スープキャ	フルーツ2 0g うじ焼 ぴら ベツ	200g 麦 麦 乳麦	<ul><li>◎牛乳180g</li><li>◎キウイフ</li><li>★ごはん12</li><li>アジの幽庵</li><li>ピーマンソ</li><li>ごぼう大豆</li></ul>	ルーツ150 0g 焼 テー	)g 麦 卵乳麦 麦	<ul><li>◎牛乳180g</li><li>◎グレープ</li><li>★ごはん12</li><li>鶏肉とれんこ</li><li>法蓮草の煮</li><li>麩の野菜あ</li></ul>	フルーツ2 0g んの照り煮 びたし んかけ	200g 麦 麦 麦
	<ul><li>◎牛乳180g</li><li>◎キウイフルー</li><li>★ごはん120g</li><li>鶏肉としめじのケチャ</li><li>里芋と玉ねぎのそ</li></ul>	- ツ150g マップ煮 才 ぼろ煮 学	5 麦 乳麦 卵麦	◎牛乳180g ◎りんご15 ★ごはん12 ホッケのご インゲンソ	0g 0g ま焼 テー <sub>イスター炒め</sub>	麦乳麦 麦	<ul><li>◎牛乳180g</li><li>◎グレープ</li><li>★ごはん12</li><li>鶏肉の塩こ</li><li>人参のきん</li></ul>	フルーツ2 0g うじ焼 ぴら ベツ	200g 麦 麦 乳麦	<ul><li>◎牛乳180g</li><li>◎キウイフ</li><li>★ごはん12</li><li>アジの幽庵</li><li>ピーマンソ</li></ul>	ルーツ150 0g 焼 テー	)g 麦 卵乳麦 麦	<ul><li>◎牛乳180g</li><li>◎グレープ</li><li>★ごはん12</li><li>鶏肉とれんこ</li><li>法蓮草の煮</li></ul>	フルーツ2 0g んの照り煮 びたし んかけ	200g 麦 麦 麦
	<ul><li>◎牛乳180g</li><li>◎キウイフルー</li><li>★ごはん120g</li><li>鶏肉としめじのケチャ</li><li>里芋と玉ねぎのそ</li></ul>	- ツ150g マップ煮 才 ぼろ煮 学	5 麦 乳麦 卵麦	◎牛乳180g ◎りんご15 ★ごはん12 ホッケのごインゲンソ 切せと挽肉のオーク	0g 0g ま焼 テー <sub>イスター炒め</sub>	麦乳麦麦	◎牛乳180g ◎グレープ ★ごはん12 鶏肉の塩こ 人参のきん スープキャ	フルーツ2 0g うじ焼 ぴら ベツ	200g 麦 麦 乳麦	<ul><li>◎牛乳180g</li><li>◎キウイフ</li><li>★ごはん12</li><li>アジの幽庵</li><li>ピーマンソ</li><li>ごぼう大豆</li></ul>	ルーツ150 0g 焼 テー	)g 麦 卵乳麦 麦	<ul><li>◎牛乳180g</li><li>◎グレープ</li><li>★ごはん12</li><li>鶏肉とれんこ</li><li>法蓮草の煮</li><li>麩の野菜あ</li></ul>	フルーツ2 0g んの照り煮 びたし んかけ	200g 麦 麦 麦
	<ul><li>◎牛乳180g</li><li>◎キウイフルー</li><li>★ごはん120g</li><li>鶏肉としめじのケチャ</li><li>里芋と玉ねぎのそ</li></ul>	- ツ150g マップ煮 才 ぼろ煮 学	5 麦 乳麦 卵麦	◎牛乳180g ◎りんご15 ★ごはん12 ホッケのごインゲンソ 切せと挽肉のオーク	0g 0g ま焼 テー <sub>イスター炒め</sub>	麦乳麦麦	◎牛乳180g ◎グレープ ★ごはん12 鶏肉の塩こ 人参のきん スープキャ	フルーツ2 0g うじ焼 ぴら ベツ	200g 麦 麦 乳麦	<ul><li>◎牛乳180g</li><li>◎キウイフ</li><li>★ごはん12</li><li>アジの幽庵</li><li>ピーマンソ</li><li>ごぼう大豆</li></ul>	ルーツ150 0g 焼 テー	)g 麦 卵乳麦 麦	<ul><li>◎牛乳180g</li><li>◎グレープ</li><li>★ごはん12</li><li>鶏肉とれんこ</li><li>法蓮草の煮</li><li>麩の野菜あ</li></ul>	フルーツ2 0g んの照り煮 びたし んかけ	200g 麦 麦 麦
B	<ul><li>◎牛乳180g</li><li>◎キウイフルー</li><li>★ごはん120g</li><li>鶏肉としめじのケチャ</li><li>里芋と玉ねぎのそ</li></ul>	- ツ150g マップ煮 才 ぼろ煮 学	5 麦 乳麦 卵麦	◎牛乳180g ◎りんご15 ★ごはん12 ホッケのごインゲンソ 切せと挽肉のオーク	0g 0g ま焼 テー <sub>イスター炒め</sub>	麦乳麦麦	◎牛乳180g ◎グレープ ★ごはん12 鶏肉の塩こ 人参のきん スープキャ	フルーツ2 0g うじ焼 ぴら ベツ	200g 麦 麦 乳麦	<ul><li>◎牛乳180g</li><li>◎キウイフ</li><li>★ごはん12</li><li>アジの幽庵</li><li>ピーマンソ</li><li>ごぼう大豆</li></ul>	ルーツ150 0g 焼 テー	)g 麦 卵乳麦 麦	<ul><li>◎牛乳180g</li><li>◎グレープ</li><li>★ごはん12</li><li>鶏肉とれんこ</li><li>法蓮草の煮</li><li>麩の野菜あ</li></ul>	フルーツ2 0g んの照り煮 びたし んかけ	200g 麦 麦 麦
	<ul><li>◎牛乳180g</li><li>◎キウイフルー</li><li>★ごはん120g</li><li>鶏肉としめじのケチャ</li><li>里芋と玉ねぎのそ竹輪とインゲンの玉</li></ul>	- ツ150g - ツプ煮 素 ぼろ煮 ジニチとじ	5 長 乳麦 卵麦	◎牛乳180g ◎りんご15 ★ごはん12 ホッケのごインゲンソ 切せと挽肉のオーク	0g 0g ま焼 テー ィスター炒め サラダ	麦 乳麦 麦 卵乳麦	◎牛乳180g ◎グレープ ★ごはん12 鶏肉の塩こ 人参のきん スープキャ	フルーツ2 0g うじ焼 ぴら ベツ のおひたし	200g 麦麦麦 麦	<ul><li>◎牛乳180g</li><li>◎キウイフ</li><li>★ごはん12</li><li>アジの幽庵</li><li>ピーマンソ</li><li>ごぼう大豆</li></ul>	ルーツ150 0g 焼 テー	度 麦 卵乳麦 麦 卵乳麦	<ul><li>◎牛乳180g</li><li>◎グレープ</li><li>★ごはん12</li><li>鶏肉とれんこ</li><li>法蓮草の煮</li><li>麩の野菜あ</li></ul>	フルーツ2 0g んの照り煮 びたし んかけ -ナッツ和え	200g 麦麦麦麦 麦麦
B	<ul><li>◎牛乳180g</li><li>◎キウイフルー</li><li>★ごはん120g</li><li>鶏肉としめじのケチャ</li><li>里芋と玉ねぎのそ竹輪とインゲンの玉</li><li>お</li></ul>	- ツ150g マップ煮 素 浮 ぽろ煮 子 子とじ り	表 乳麦 卵麦 ご飯セット	◎牛乳180g ◎りんご15 ★ごはん12 ホッンゲックのコング・カッチ・投換ののオークの和風	Og Og ま焼 テー イスター炒め サラダ おかず	麦 乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット	◎牛乳180g ◎ゲレープ ★ごはん12 素肉の塩こ 人参のされる スープ 切干と菜の花	フルーツ? 0g うじ焼 ぴら ベツ のおひたし おかず	200g 麦麦 麦 乳麦 ご飯セット	◎牛乳180g ◎キウイフ ★ごはん12 アジの幽胞 ピーマン大・コース・フェーンゲンとッナの・	ルーツ150 0g 焼 テー マスタード和え おかず	)g 麦 卵乳麦 駅乳麦 卵乳麦	<ul><li>◎牛乳180g</li><li>◎グレープ</li><li>★ごはん12</li><li>鶏肉とれんこ</li><li>法蓮草の野菜あ</li><li>キャベツのピー</li></ul>	フルーツ2 Og んの照り煮 びたし んかけ -ナッツ和え	200g 麦麦麦 麦麦 - ご飯セット
B	<ul> <li>◎牛乳180g</li> <li>◎キウイフルー</li> <li>★ごはん120g</li> <li>鶏肉としめじのケチャ</li> <li>里芋と玉ねぎのそ</li> <li>竹輪とインゲンの玉</li> </ul> お <ul> <li>エネルギー</li> <li>217</li> </ul>	-ツ150g マップ煮 3 浮 ぼろ煮 子とじ り かず 4	表 乳麦 卵麦 ご飯セット 410kcal	◎牛乳180g ◎りんご15 ★ごはん12 ホッンゲックング・カット・クラインの和風 エネルギー	Og Og ま焼 テー ィスター炒め サラダ おかず 221kcal	麦 乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 414kcal	◎牛乳180g ◎ゲレープ ★ごはん12 素肉の含さん 大きり エネルギー	フルーツ2 0g うじ焼 ぴら ベツ のおひたし おかず 202kcal	表 表 表 乳 表 395kcal	◎牛乳180g ◎キウイフ ★ごはん12 アジのマン大・ローン・ファン・クラン・ファン・クラン・ファン・ファン・ファン・ファン・ファン・ファン・ファン・ファン・ファン・ファ	ルーツ150 0g 焼 テー マスタード和え おかず 236kcal	g 麦 卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦	<ul><li>◎牛乳180g</li><li>◎グレープ</li><li>★ごはん12</li><li>鶏肉とれんこ</li><li>法蓮草の野菜あ</li><li>キャベツのピー</li><li>エネルギー</li></ul>	フルーツ2 0g んの照り煮 びたし んかけ -ナッツ和え おかず 263kcal	200g 麦麦麦麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 タ セ タ ラ タ ラ ク ト ロ り り ト り ト り ト り ト り ト り ト り ト り ト り
B	<ul> <li>◎牛乳180g</li> <li>◎キウイフルー</li> <li>★ごはん120g</li> <li>鶏肉としめじのケチャ</li> <li>里芋と玉ねぎのそ</li> <li>竹輪とインゲンの玉</li> <li>おエネルギー 217</li> <li>たんぱく質 12</li> </ul>	-ツ150g マップ煮 子 ぼろ煮 子 子とじ り かず 7 7kcal 4	表 乳麦 卵麦 ご飯セット 410kcal 18.2g	◎牛乳180g ◎りんご15 ★ごはん12 ホッケのごインケのごインサック・カースの和風 エネルギー たんぱく質	0g 0g ま焼 テー イスター炒め サラダ おかず 221kcal 14.3g	麦 乳麦 駅乳麦 卵乳麦 114kcal	◎牛乳180g ◎ゲレープ ★ごはん12 大きのののきるのののきれるのできるののできるのできるのできるのできるのできる。 エネルギーできるのはく質している。	フルーツ2 0g うじ焼 ぴら ベツ のおひたし おかず 202kcal 14.6g	表 表 表 乳麦 395kcal 17.9g	<ul> <li>◎牛乳180g</li> <li>◎牛力インクランとッナの</li> <li>エネルよく</li> <li>エたんぱく</li> </ul>	ルーツ150 0g 焼 テー マスタード和え おかず 236kcal 17.9g	度 表 卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 1 21.2g	<ul><li>◎牛乳180g</li><li>◎グレープ</li><li>★ごはん12</li><li>鶏肉とれんこ</li><li>法蓮の野菜あ</li><li>キャベツのピー</li><li>エネルギー</li><li>たんぱく質</li></ul>	フルーツ2 0g んの照り煮 びたし んかけ -ナッツ和え おかず 263kcal 15.3g	表 麦 麦 麦 麦 麦 素 ネ ご飯セット 456kcal 18.6g
B	<ul> <li>◎牛乳180g</li> <li>◎キウイフルー</li> <li>★ごはん120g</li> <li>鶏肉としめじのケチャ</li> <li>里芋と玉ねぎのそ</li> <li>竹輪とインゲンの玉</li> <li>おエネルギー 217</li> <li>たんぱく質 14</li> <li>脂質 8</li> </ul>	-ツ150g マップ煮 子 ぼろ煮 子 子とじ り かず 「 7kcal 4 4.9g	表 更 表 那麦 ご飯セット 410kcal 18.2g 9.2g	◎牛乳180g ◎りりにはいり がはいり がはいり ボーンが ボーンが ボーンが ボーンが ボーンが ボーンが ボーンが だん に だっ でっ でっ<	0g 0g ま焼 テー イスター炒め サラダ おかず 221kcal 14.3g 13.1g	麦 乳麦 駅乳麦 卵乳麦 100 セット 414kcal 17.6g 13.6g	◎牛乳180g ◎ゲレーカー がごはん12 大ごはん12 大きりますが、 大きりますが、 大きりますが、 大きりますが、 エネルギー質 たんぱ たり たり たり たり だり できる	フルーツ2 0g うじ焼 ぴら ベツ のおひたし おかず 202kcal 14.6g 11.7g	表 表 乳麦 乳麦 ご飯セット 395kcal 17.9g	<ul> <li>◎牛乳180g</li> <li>◎牛力インインゲンとッナの</li> <li>エネルば</li> <li>エたんぱ</li> <li>脂質</li> </ul>	ルーツ150 0g 焼 テー マスタード和え 236kcal 17.9g 9.9g	度 表 卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 10. 4g	<ul><li>◎牛乳180g</li><li>◎グレープ</li><li>★ごはん12</li><li>鶏肉とれんこ</li><li>蒸数の野菜あ</li><li>キャベツのピー</li><li>エネルギー</li><li>たんぱく質</li><li>脂質</li></ul>	フルーツ2 0g んの照り煮 びたし んかけ -ナッツ和え おかず 263kcal 15.3g 13.3g	表 麦 麦 麦 麦 麦 素 本 ご飯セット 456kcal 18.6g 13.8g
B	<ul> <li>◎牛乳180g</li> <li>◎キウイフルー</li> <li>★ごはん120g</li> <li>鶏肉としめじのケチャ</li> <li>里芋と玉ねぎのそ</li> <li>竹輪とインゲンの玉</li> <li>エネルギー 217</li> <li>たんぱく質 14</li> <li>脂質 8</li> <li>炭水化物 19</li> </ul>	-ツ150g マップ煮 妻 孚 ぼろ煮 孚 子とじ り かず 「 7kcal 4 4.9g	表 乳麦 卵麦 ご飯セット 410kcal 18.2g 9.2g 61.3g	<ul><li>◎牛乳180g</li><li>◎りりに</li><li>●がはん12</li><li>ホイッンが検めの</li><li>ホイットとのの</li><li>エたんぱ</li><li>ボイカー</li><li>ボイ物</li><li>ボイット</li><li>ボー</li><li>ボー</li><li>ボー</li><li>ボー</li><li>ボー</li><li>ボー</li><li>ボー</li><li>ボー</li><li>ボー</li><li>ボー</li><li>ボー</li><li>ボー</li><li>ボー</li><li>ボー</li><li>ボー</li><li>ボー</li><li>ボー</li><li>ボー</li><li>ボー</li><li>ボー</li><li>ボー</li><li>ボー</li><li>ボー</li><li>ボー</li><li>ボー</li><li>ボー</li><li>ボー</li><li>ボー</li><li>ボー</li><li>ボー</li><li>ボー</li><li>ボー</li><li>ボー</li><li>ボー</li><li>ボー</li><li>ボー</li><li>ボー</li><li>ボー</li><li>ボー</li><li>ボー</li><li>ボー</li><li>ボー</li><li>ボー</li><li>ボー</li><li>ボー</li><li>ボー</li><li>ボー</li><li>ボー</li><li>ボー</li><li>ボー</li><li>ボー</li><li>ボー</li><li>ボー</li><li>ボー</li><li>ボー</li><li>ボー</li><li>ボー</li><li>ボー</li><li>ボー</li><li>ボー</li><li>ボー</li><li>ボー</li><li>ボー</li><li>ボー</li><li>ボー</li><li>ボー</li><li>ボー</li><li>ボー</li><li>ボー</li><li>ボー</li><li>ボー</li><li>ボー</li><li>ボー</li><li>ボー</li><li>ボー</li><li>ボー</li><li>ボー</li><li>ボー</li><li>ボー</li><li>ボー</li><li>ボー</li><li>ボー</li><li>ボー</li><li>ボー</li><li>ボー</li><li>ボー</li><li>ボー</li><li>ボー</li><li>ボー</li><li>ボー</li><li>ボー</li><li>ボー</li><li>ボー</li><li>ボー</li><li>ボー</li><li>ボー</li><li>ボー</li><li>ボー</li><li>ボー</li><li>ボー</li><li>ボー</li><li>ボー</li><li>ボー</li><li>ボー</li><li>ボー</li><li>ボー</li><li>ボー</li><li>ボー</li><li>ボー</li><li>ボー</li><li>ボー</li><li>ボー</li><li>ボー</li><li>ボー</li><li>ボー</li><li>ボー</li><li>ボー</li><li>ボー</li><li>ボー</li><li>ボー</li><li>ボー</li><li>ボー</li><li>ボー</li><li>ボー</li><li>ボー</li><li>ボー</li><li>ボー</li><li>ボー</li><li>ボー</li><li>ボー</li><li>ボー</li><li>ボー</li><li>ボー</li><li>ボー</li><li>ボー</li><li>ボー</li><li>ボー</li><li>ボー</li><li>ボー</li><li>ボー</li><li>ボー</li><li>ボー</li><li>ボー</li><li>ボー</li><li>ボー</li><li>ボー</li><li>ボー</li><li>ボー</li><li>ボー</li><li>ボー</li><li>ボー</li><li>ボー</li><li>ボー</li><li>ボー</li><li>ボー</li><li>ボー</li><li>ボー</li><li>ボー</li><li>ボー</li><li>ボー</li><li>ボー</li><li>ボー</li><li>ボー</li><li>ボー</li><li>ボー</li><li>ボー</li><li>ボー</li><li>ボー</li><li>ボー</li><li>ボー</li><li>ボー</li><li>ボー</li><li>ボー</li><li>ボー<!--</th--><th>0g 0g ま焼 テー イスター炒め サラダ 221kcal 14.3g 13.1g 10.3g</th><th>麦 実 麦 卵乳麦 ご飯セット 414kcal 17.6g 13.6g 52.2g</th><th>◎ 牛乳180g ◎ ゲレム12 ★ごはん12 大ごはのののプロス まののアンス サール・インス エネルばく 大工を 大工を</th><th>フルーツ2 0g うじ焼 ぴら ベツ のおひたし <u>おかず</u> 202kcal 14.6g 11.7g 8.3g</th><th>表 表 表 表 で飯セット 395kcal 17.9g 12.2g 50.2g</th><th><ul> <li>○牛乳180g</li> <li>○牛乳100</li> <li>○牛乳100<th>ルーツ150 0g 焼 テー マスタード和え <b>おかず</b> 236kcal 17.9g 9.9g 16.7g</th><th>ま 野乳麦 野乳麦 卵乳麦 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・</th><th><ul><li>◎牛乳180g</li><li>◎ゲレープ</li><li>★ごはん12</li><li>鶏肉とれんこ</li><li>薬の菜野野のピーエネルギーたんぱく質</li><li>炭水化物</li></ul></th><th>フルーツ2 Og んの照り煮 びたし んかけ -ナッツ和え おかず 263kcal 15.3g 13.3g 19.2g</th><th>表 麦 麦 麦 麦 素 本 ご飯セット 456kcal 18.6g 13.8g 61.1g</th></li></ul></th></li></ul>	0g 0g ま焼 テー イスター炒め サラダ 221kcal 14.3g 13.1g 10.3g	麦 実 麦 卵乳麦 ご飯セット 414kcal 17.6g 13.6g 52.2g	◎ 牛乳180g ◎ ゲレム12 ★ごはん12 大ごはのののプロス まののアンス サール・インス エネルばく 大工を	フルーツ2 0g うじ焼 ぴら ベツ のおひたし <u>おかず</u> 202kcal 14.6g 11.7g 8.3g	表 表 表 表 で飯セット 395kcal 17.9g 12.2g 50.2g	<ul> <li>○牛乳180g</li> <li>○牛乳100</li> <li>○牛乳100<th>ルーツ150 0g 焼 テー マスタード和え <b>おかず</b> 236kcal 17.9g 9.9g 16.7g</th><th>ま 野乳麦 野乳麦 卵乳麦 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・</th><th><ul><li>◎牛乳180g</li><li>◎ゲレープ</li><li>★ごはん12</li><li>鶏肉とれんこ</li><li>薬の菜野野のピーエネルギーたんぱく質</li><li>炭水化物</li></ul></th><th>フルーツ2 Og んの照り煮 びたし んかけ -ナッツ和え おかず 263kcal 15.3g 13.3g 19.2g</th><th>表 麦 麦 麦 麦 素 本 ご飯セット 456kcal 18.6g 13.8g 61.1g</th></li></ul>	ルーツ150 0g 焼 テー マスタード和え <b>おかず</b> 236kcal 17.9g 9.9g 16.7g	ま 野乳麦 野乳麦 卵乳麦 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	<ul><li>◎牛乳180g</li><li>◎ゲレープ</li><li>★ごはん12</li><li>鶏肉とれんこ</li><li>薬の菜野野のピーエネルギーたんぱく質</li><li>炭水化物</li></ul>	フルーツ2 Og んの照り煮 びたし んかけ -ナッツ和え おかず 263kcal 15.3g 13.3g 19.2g	表 麦 麦 麦 麦 素 本 ご飯セット 456kcal 18.6g 13.8g 61.1g
B	<ul> <li>◎牛乳180g</li> <li>◎キウイフルー</li> <li>★ごはん120g</li> <li>鶏肉としめじのケチャ</li> <li>里芋と玉ねぎのそ</li> <li>竹輪とインゲンの玉</li> <li>エネルギー 217</li> <li>たんぱく質 14</li> <li>脂質 8</li> <li>炭水化物 19</li> <li>ナトリウム 88</li> </ul>	-ツ150g マップ煮 署	表 乳麦 卵麦 ご飯セット 410kcal 18.2g 9.2g 61.3g 883mg	◎牛乳180g ◎サルではあり がはん12 ホイサインののののでは、 ホイカーとののののでは、 ボールではいった。 ボールではいった。 ボールではいった。 ボールではいった。 ボールではいった。 ボールではいった。 ボールではいった。 ボールののでは、 <	0g 0g ま焼 テー イスター炒め サラダ 221kcal 14.3g 13.1g 10.3g 672mg	麦 乳麦 麦 卵乳麦 144kcal 17.6g 13.6g 52.2g 673mg	<ul><li>○牛乳180g</li><li>○ゲンはの12</li><li>・対してはのののプラック</li><li>・ボールのののフェスをは、</li><li>・ボール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</li></ul>	フルーツ2 0g うじ焼 ぴら ベツ のおひたし <u>おかず</u> 202kcal 14.6g 11.7g 8.3g 708mg	表 表 表 表 395kcal 17.9g 12.2g 50.2g 709mg	<ul> <li>○牛乳180g</li> <li>○牛乳140g</li> <li>○牛乳140g</li> <li>○牛乳140g</li> <li>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</li></ul>	ルーツ150 0g 焼 テー マスタード和え 236kcal 17.9g 9.9g 16.7g 688mg	麦 卵乳麦 麦 卵乳麦 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	<ul> <li>○牛乳180g</li> <li>○ゲレーリン</li> <li>★ごはん12</li> <li>鶏連野野のピー</li> <li>エネルギーたんぱく質</li> <li>炭水化物ナトリウム</li> </ul>	フルーツ2 Og んの照り煮 びたし んかけ -ナッツ和え おかず 263kcal 15.3g 13.3g 19.2g 658mg	表 麦麦麦 麦 麦 麦 麦 <u>ご飯セット</u> 456kcal 18.6g 13.8g 61.1g 659mg
B	<ul> <li>◎牛乳180g</li> <li>◎キウイフルー</li> <li>★ごはん120g</li> <li>鶏肉としめじのケチャ</li> <li>里芋と玉ねぎのそ</li> <li>竹輪とインゲンの玉</li> <li>エネルギー 217</li> <li>たんぱく質 14</li> <li>脂質 8</li> <li>炭水化物 19</li> <li>ナトリウム 88</li> <li>食塩相当量 2</li> </ul>	-ツ150g マップ煮 3 写 ぼろ煮 子とじ り かず 7 7kcal 4 4.9g7g7g	表 表 表 那麦 ご飯セット 410kcal 18.2g 9.2g 61.3g 883mg 2.2g	◎牛乳180g ◎牛乳150g ★ごはん12 ホイッンが挽め ホイットとのの和風 エたんぱ ボルギー よんぱ ボルック ボルボー	0g 0g ま焼 テー イスター炒め サラダ 221kcal 14.3g 13.1g 10.3g 672mg 1.7g	麦 実 表 卵乳麦 が 414kcal 17.6g 13.6g - 52.2g - 673mg 1.7g	◎ 牛乳180g ◎ ゲレム12 ★ごはん12 大ごはのののプロス まののアンス サール・インス エネルばく 大工を	フルーツ2 0g うじ焼 ぴら ベツ のおひたし <u>おかず</u> 202kcal 14.6g 11.7g 8.3g 708mg	表 表 表 表 変 変 表 で飯セット 395kcal 17.9g 12.2g 50.2g 709mg 1.8g	<ul> <li>○ 牛乳180g</li> <li>○ 牛乳140g</li> <li>○ 十二十十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十</li></ul>	ルーツ150 0g 焼 テー マスタード和え 236kcal 17.9g 9.9g 16.7g 688mg 1.7g	ま 野乳麦 東乳麦 野乳麦 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	<ul> <li>◎牛乳180g</li> <li>◎ゲレイ12</li> <li>●ガレんの12</li> <li>・カルイン</li> <li>・カルイン</li></ul>	フルーツ2 Og んの照り煮 びたし んかけ -ナッツ和え おかず 263kcal 15.3g 19.2g 658mg 1.7g	麦麦麦麦 麦麦麦 麦麦 200g 麦麦麦 麦麦 200g 200g 200g 2
B	<ul> <li>◎牛乳180g</li> <li>◎キウイフルー</li> <li>★ごはん120g</li> <li>鶏肉としめじのケチャ</li> <li>里芋と玉ねぎのそ</li> <li>竹輪とインゲンの玉</li> <li>エネルギー 217</li> <li>たんぱく質 14</li> <li>脂質 8</li> <li>炭水化物 19</li> <li>ナトリウム 88</li> <li>食塩相当量 2</li> <li>お</li> </ul>	-ツ150g マップ煮 妻 孚 り ぼろ煮 子 と じ り か ず 「 7kcal 4 4.9g 7g 9.4g 32mg 2g	表 記表 記表 記をット 410kcal 18.2g 9.2g 61.3g 883mg 2.2g ご飯セット	<ul> <li>◎牛乳180g</li> <li>◎サポート</li> <li>●ナルイリアント・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・</li></ul>	0g 0g ま焼 テー イスター炒め サラダ 221kcal 14.3g 13.1g 10.3g 672mg 1.7g	麦 実 麦 卵乳麦 ご飯セット 414kcal 17.6g 13.6g 52.2g 673mg 1.7g ご飯セット	◎牛乳180g ◎ケンはのののプを がごはのののプを ボールは ボール ボール ボール ボーク	フルーツ2 0g うじ焼 ぴら べツ のおひたし <u>おかず</u> 202kcal 14.6g 11.7g 8.3g 708mg 1.8g	表 表 表 表 395kcal 17.9g 12.2g 50.2g 709mg 1.8g	<ul> <li>○牛乳180g</li> <li>○牛乳140g</li> <li>○牛乳120g</li> <li>→ごはん12</li> <li>アピーボントン・ナーの・</li> <li>エネルばく</li> <li>上上のは、</li> <li>エネルばく</li> <li>大り当量</li> </ul>	ルーツ150 0g 焼 テー マスタード和え 236kcal 17.9g 9.9g 16.7g 688mg 1.7g おかず	ま 野乳麦 麦 野乳麦 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	<ul> <li>◎牛乳180g</li> <li>◎ゲレー</li> <li>★ごはん12</li> <li>鶏速野野のピー</li> <li>エネルギー たんぱく質 炭水化ウム 食塩</li> </ul>	フルーツ2 Og んの照り煮 びたし んかけ -ナッツ和え おかず 263kcal 15.3g 19.2g 658mg 1.7g おかず	表 麦麦麦 麦麦 素 200g 麦麦 麦麦 素 456kcal 18.6g 13.8g 61.1g 659mg 1.7g ご飯セット
B	<ul> <li>◎牛乳180g</li> <li>◎キウイフルー</li> <li>★ごはん120g</li> <li>鶏肉としめじのケチャ</li> <li>里芋と玉ねぎのそ</li> <li>竹輪とインゲンの玉</li> <li>エネルギー 217</li> <li>たんぱく質 14</li> <li>脂質 8</li> <li>炭水化物 19</li> <li>ナトリウム 88</li> <li>食塩相当量 2</li> <li>エネルギー 652</li> </ul>	-ツ150g -ツ7煮 暑 浮 り り がず 「	表 記表 記表 記をサト 410kcal 18.2g 9.2g 61.3g 883mg 2.2g ご飯セット 1231kcal	<ul> <li>◎牛乳180g</li> <li>◎サルイリアント</li> <li>※ボイリアント</li> <li>※ホイリアント</li> <li>※カルボー</li> <li>第一十二</li> <li>第一十二</li> <li>第一十二</li> <li>第一十二</li> <li>第一十二</li> <li>第一十二</li> <li>第一十二</li> <li>第一十二</li> <li>第一十二</li> <li>第二十二</li> <li></li></ul>	0g 0g ま焼 テー イスター炒め サラダ 221kcal 14.3g 13.1g 10.3g 672mg 1.7g おかず 616kcal	麦 乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 414kcal 17.6g 13.6g 52.2g 673mg 1.7g ご飯セット 1195kcal	<ul> <li>○牛乳180g</li> <li>○ゲレス12</li> <li>主肉参ーナと菜ののプログランドののプログランドでは、</li> <li>エネルばくり出いたり当ります。</li> <li>エネルギー・</li> <li>エネルギー・</li> </ul>	フルーツ2 0g うじ焼 ぴら ぴら のおひたし 202kcal 14.6g 11.7g 8.3g 708mg 1.8g おかず 618kcal	表表 表 表表 395kcal 17.9g 12.2g 50.2g 709mg 1.8g ご飯セット	<ul> <li>○牛乳180g</li> <li>○牛乳180g</li> <li>○牛乳180g</li> <li>○牛乳10</li> <li>○牛乳10</li></ul>	ルーツ150 0g 焼 テー マスタード和え 236kcal 17.9g 9.9g 16.7g 688mg 1.7g おかず 646kcal	ま 野乳麦 野乳麦 野乳麦 「飯セット 429kcal 21.2g 10.4g 58.6g 689mg 1.8g ご飯セット 1225kcal	<ul> <li>◎牛乳180g</li> <li>◎ゲレー</li> <li>★ごはん12</li> <li>鶏皮草野のピー</li> <li>エネルばく質 臓水・リウム量</li> <li>エネルギー</li> </ul>	フルーツ2 Og んの照り煮 びたし んかけ -ナッツ和え おかず 263kcal 15.3g 19.2g 658mg 1.7g おかず 616kcal	表 麦麦麦 麦麦 素 200g 麦麦 麦麦 素 456kcal 18.6g 13.8g 61.1g 659mg 1.7g 二飯セット
夕食	<ul> <li>◎牛乳180g</li> <li>◎キウイフルー★ごはん120g</li> <li>鶏肉としめじのケチャ</li> <li>里芋と玉ねぎのそ析輪とインゲンの玉</li> <li>エネルギー 217</li> <li>たんぱく質 14</li> <li>脂質 8</li> <li>炭水化物 19</li> <li>ナトリウム 85</li> <li>食塩相当量 2</li> <li>たんぱく質 35</li> <li>たんぱく質 35</li> </ul>	-ツ150g -ツ150g -ツブ煮 暑 浮 り り がず ・	表 記表 記表 記をサト 410kcal 18.2g 9.2g 61.3g 883mg 2.2g ご飯セット 1231kcal 49.6g	<ul> <li>◎牛乳180g</li> <li>◎サルは15</li> <li>★ホイ切りとよった</li> <li>本れんじないのののでは、</li> <li>本れんじないのののでは、</li> <li>本れんじないののでは、</li> <li>本れんじないののでは、</li> <li>本れんじないののでは、</li> <li>エカルは、</li> <li>エカルは、</li></ul>	0g 0g ま焼 テー イスター炒め サラダ 221kcal 14.3g 13.1g 10.3g 672mg 1.7g おかず 616kcal 41.2g	麦 乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 414kcal 17.6g 13.6g 52.2g 673mg 1.7g ご飯セット 1195kcal 51.1g	<ul> <li>○牛乳180g</li> <li>○ゲンはの12</li> <li>主肉参ーナと菜ののプログランを菜のです。</li> <li>上のでは、</li> <li>しては、</li> <li>して</li></ul>	フルーツ2 0g うじ焼 ぴら ペツ のおひたし <u>おかず</u> 202kcal 14.6g 11.7g 8.3g 708mg 1.8g おかず 618kcal 40.5g	表表 表 表表 記載セット 395kcal 17.9g 12.2g 50.2g 709mg 1.8g ご飯セット 1197kcal 50.4g	<ul> <li>○牛乳180g</li> <li>○牛乳180g</li> <li>○牛乳180g</li> <li>○牛乳10</li> <li>○牛乳10</li></ul>	ルーツ150 0g 焼 テー マスタード和え 236kcal 17.9g 9.9g 16.7g 688mg 1.7g おかず 646kcal 39.0g	ま 野乳麦 麦 野乳麦 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	<ul> <li>◎牛乳180g</li> <li>◎ゲレープ</li> <li>★ごはん12</li> <li>鶏肉を草野のよれのででする</li> <li>エネルばくり</li> <li>上り当</li> <li>エネルギーで</li> <li>たんぱく</li> </ul>	フルーツ2 Og んの照り煮 びたし んかけ -ナッツ和え おかず 263kcal 15.3g 19.2g 658mg 1.7g おかず 616kcal 38.8g	表 麦麦麦 麦麦 素 200g 麦麦 麦麦 素 256kcal 18.6g 13.8g 61.1g 659mg 1.7g 二飯セット 1195kcal 48.7g
夕食	<ul> <li>◎牛乳180g</li> <li>◎キウイフルー</li> <li>★ごはん120g</li> <li>鶏肉としめじのケチャ</li> <li>里芋と玉ねぎのそ</li> <li>竹輪とインゲンの玉</li> <li>エネルギー 217</li> <li>たんぱく質 14</li> <li>脂質 8</li> <li>炭水化物 19</li> <li>ナトリウム 85</li> <li>食塩相当量 2</li> <li>たんぱく質 35</li> <li>たんぱく質 35</li> <li>たんぱく質 35</li> <li>脂質 31</li> </ul>	- ツ150g マップ煮 暑 浮り がず こ 7kcal 2 4.9g7g2g2g2g2g2g2g2g2g2g2g	表 記表 記表 記をサト 410kcal 18.2g 9.2g 61.3g 883mg 2.2g ご飯セット 1231kcal 49.6g 33.3g	◎牛乳180g ◎牛乳180g ●サルイ切り ・カーン・カーン・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・	0g 0g ま焼 テー イスター炒め サラダ おかず 221kcal 14.3g 13.1g 10.3g 672mg 1.7g おかず 616kcal 41.2g 30.2g	麦 乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 414kcal 17.6g 13.6g 52.2g 673mg 1.7g ご飯セット 1195kcal 51.1g 31.7g	<ul> <li>○牛乳180g</li> <li>○ゲンはの12</li> <li>・ 対しまります。</li> <li>・ 大きります。</li> <li>・ はいます。</li> <li>・ はいまする。</li> <li>・ はいまりまする。</li> <li>・ はいまする。</li> <li>・ はいまする。</li></ul>	フルーツ2 0g うじ焼 ぴら パッ のおひたし 202kcal 14.6g 11.7g 8.3g 708mg 1.8g おかず 618kcal 40.5g 32.8g	表表 表 乳麦 表 395kcal 17.9g 12.2g 50.2g 709mg 1.8g ご飯セット 1197kcal 50.4g 34.3g	<ul> <li>○ 牛乳180g</li> <li>○ 牛乳180g</li> <li>○ 牛乳10g</li> <li>→ごけん12</li> <li>アピゴルグリーボングリントッナナの</li> <li>エネルばく</li> <li>上ればり</li> <li>上ればり</li> <li>上ればく</li> <li>上ればり</li> <li>上ればく</li> <li>上ればり</li> <li>上ればく</li> <li>上ればく</li> <li>上ればり</li> <li>上はいり</li> <li>上はいり&lt;</li></ul>	ルーツ150 0g 焼 テー マスタード和え 236kcal 17.9g 9.9g 16.7g 688mg 1.7g おかず 646kcal 39.0g 30.6g	ま 野乳麦 麦 野乳麦 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	<ul> <li>◎牛乳180g</li> <li>◎ゲレル12</li> <li>鶏大ではん12</li> <li>鶏肉はれんこを草野のピークリングを</li> <li>エネルばくり</li> <li>脂質が出りの当り</li> <li>上を塩を</li> <li>エネルはり</li> <li>上を</li> <li>上を</li> <li>エネルばく</li> <li>脂質が出り</li> <li>上を</li> <li>に</li> <li>に</li></ul>	フルーツ2 Og んの照り煮 びたし んかけ -ナッツ和え おかず 263kcal 15.3g 19.2g 658mg 1.7g おかず 616kcal 38.8g 30.9g	表表表表 表表表表 ご飯セット 456kcal 18.6g 13.8g 61.1g 659mg 1.7g ご飯セット 1195kcal 48.7g 32.4g
夕食	<ul> <li>◎牛乳180g</li> <li>◎キウイフルー★ごはん120g</li> <li>鶏肉としめじのケチャ</li> <li>里芋と玉ねぎのそ析輪とインゲンの玉</li> <li>エネルギー 217</li> <li>たんぱく質 14</li> <li>貴族水化物 19</li> <li>ナトリウム 88</li> <li>食塩相当量 2</li> <li>エネルギー 652</li> <li>たんぱく質 33</li> <li>炭水化物 50</li> </ul>	・ツ150g マップ煮 暑 写 り がず こ 7kcal 2 4.9g7g2g2g2g2g2g2g2g2g2g2g2g2g	表 記表 記表 記表 記をすり 410kcal 18.2g 9.2g 61.3g 883mg 2.2g ご飯セット 1231kcal 49.6g 33.3g 176.4g	◎★ホイ切ハ 本ホイ切ハ 工た脂炭ナ食 エた脂炭ナウ 本水ん質 水り当 水りはケゲ焼の ルぱく 水り増 水り当 ボルポーク ボー質 水物 ムサイン ムー質 水の ボーク がある エーク がある エーク できる がある エーク できる <p< th=""><th>0g 0g ま焼 テー イスター炒め サラダ 221kcal 14.3g 13.1g 10.3g 672mg 1.7g おかず 616kcal 41.2g 30.2g 42.8g</th><th>麦 乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 414kcal 17.6g 13.6g 52.2g 673mg 1.7g ご飯セット 1195kcal 51.1g 31.7g 168.5g</th><th><ul> <li>○牛乳180g</li> <li>○ゲス切</li> <li>エた脂炭水ト塩</li> <li>エたの当</li> <li>エた脂炭水・リオー</li> <li>エたので</li> <li>エたので</li> <li>エたので</li> <li>大り出</li> <li>エたん質</li> <li>エたん質</li> <li>エたん質</li> <li>大り当</li> <li>エたん質</li> <li>大り当</li> <li>エたん質</li> </ul></th><th>フルーツ2 0g うじ焼 ぴら パッ のおひたし おかず 202kcal 14. 6g 11. 7g 8. 3g 708mg 1. 8g おかず 618kcal 40. 5g 32. 8g 37. 8g</th><th>表表 表 表表 395kcal 17.9g 12.2g 50.2g 709mg 1.8g ご飯セット 1197kcal 50.4g 34.3g 163.5g</th><th>◎ キ 180g ◎ キ 2 かん 12 ア ピ ご インゲ</th><th>ルーツ150 0g 焼 テー マスタード和え 236kcal 17.9g 9.9g 16.7g 688mg 1.7g おかず 646kcal 39.0g 30.6g 52.3g</th><th>ま 野乳麦 麦 野乳麦 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・</th><th><ul> <li>○牛乳180g</li> <li>○サイン</li> <li>○サイン</li> <li>・カー</li> <li>・</li></ul></th><th>フルーツ2 Og んの照り煮 びたし んかけ -ナッツ和え おかず 263kcal 15.3g 19.2g 658mg 1.7g おかず 616kcal 38.8g</th><th>表表表表 表表表表</th></p<>	0g 0g ま焼 テー イスター炒め サラダ 221kcal 14.3g 13.1g 10.3g 672mg 1.7g おかず 616kcal 41.2g 30.2g 42.8g	麦 乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 414kcal 17.6g 13.6g 52.2g 673mg 1.7g ご飯セット 1195kcal 51.1g 31.7g 168.5g	<ul> <li>○牛乳180g</li> <li>○ゲス切</li> <li>エた脂炭水ト塩</li> <li>エたの当</li> <li>エた脂炭水・リオー</li> <li>エたので</li> <li>エたので</li> <li>エたので</li> <li>大り出</li> <li>エたん質</li> <li>エたん質</li> <li>エたん質</li> <li>大り当</li> <li>エたん質</li> <li>大り当</li> <li>エたん質</li> </ul>	フルーツ2 0g うじ焼 ぴら パッ のおひたし おかず 202kcal 14. 6g 11. 7g 8. 3g 708mg 1. 8g おかず 618kcal 40. 5g 32. 8g 37. 8g	表表 表 表表 395kcal 17.9g 12.2g 50.2g 709mg 1.8g ご飯セット 1197kcal 50.4g 34.3g 163.5g	◎ キ 180g ◎ キ 2 かん 12 ア ピ ご インゲ	ルーツ150 0g 焼 テー マスタード和え 236kcal 17.9g 9.9g 16.7g 688mg 1.7g おかず 646kcal 39.0g 30.6g 52.3g	ま 野乳麦 麦 野乳麦 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	<ul> <li>○牛乳180g</li> <li>○サイン</li> <li>○サイン</li> <li>・カー</li> <li>・</li></ul>	フルーツ2 Og んの照り煮 びたし んかけ -ナッツ和え おかず 263kcal 15.3g 19.2g 658mg 1.7g おかず 616kcal 38.8g	表表表表 表表表表
夕食	<ul> <li>◎牛乳180g</li> <li>◎キウイフルー★ごはん120g</li> <li>鶏肉としめじのケチャ</li> <li>里芋と玉ねぎのそ析輪とインゲンの玉</li> <li>エネルギー 217</li> <li>たんぱく質 14</li> <li>貴族水化物 19</li> <li>ナトリウム 88</li> <li>食塩相当量 2</li> <li>エネルギー 652</li> <li>たんぱく質 33</li> <li>炭水化物 50</li> </ul>	・ツ150g マップ煮 暑 写 り がず こ 7kcal 2 4.9g7g2g2g2g2g2g2g2g2g2g2g2g2g	表 記表 記表 記表 記を切り 410kcal 18.2g 9.2g 61.3g 883mg 2.2g ご飯セット 1231kcal 49.6g 33.3g 176.4g	◎牛乳180g ◎牛乳180g ●サルイ切り ・カーン・カーン・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・	0g 0g ま焼 テー イスター炒め サラダ おかず 221kcal 14.3g 13.1g 10.3g 672mg 1.7g おかず 616kcal 41.2g 30.2g	麦 乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 414kcal 17.6g 13.6g 52.2g 673mg 1.7g ご飯セット 1195kcal 51.1g 31.7g 168.5g	<ul> <li>○牛乳180g</li> <li>○ゲンはの12</li> <li>・ 対しまります。</li> <li>・ 大きります。</li> <li>・ はいます。</li> <li>・ はいまする。</li> <li>・ はいまりまする。</li> <li>・ はいまする。</li> <li>・ はいまする。</li></ul>	フルーツ2 0g うじ焼 ぴら パッ のおひたし 202kcal 14.6g 11.7g 8.3g 708mg 1.8g おかず 618kcal 40.5g 32.8g	表表 表 表表 395kcal 17.9g 12.2g 50.2g 709mg 1.8g ご飯セット 1197kcal 50.4g 34.3g 163.5g	<ul> <li>○ 牛乳180g</li> <li>○ 牛乳180g</li> <li>○ 牛乳10g</li> <li>→ごけん12</li> <li>アピゴルグリーボングリントッナナの</li> <li>エネルばく</li> <li>上ればり</li> <li>上ればり</li> <li>上ればく</li> <li>上ればり</li> <li>上ればく</li> <li>上ればり</li> <li>上ればく</li> <li>上ればく</li> <li>上ればり</li> <li>上はいり</li> <li>上はいり&lt;</li></ul>	ルーツ150 0g 焼 テー マスタード和え 236kcal 17.9g 9.9g 16.7g 688mg 1.7g おかず 646kcal 39.0g 30.6g	ま 野乳麦 麦 野乳麦 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	<ul> <li>◎牛乳180g</li> <li>◎ゲレル12</li> <li>鶏大ではん12</li> <li>鶏肉はれんこを草野のピークリングを</li> <li>エネルばくり</li> <li>脂質が出りの当り</li> <li>上を塩を</li> <li>エネルはり</li> <li>上を</li> <li>上を</li> <li>エネルばく</li> <li>脂質が出り</li> <li>上を</li> <li>に</li> <li>に</li></ul>	フルーツ2 Og んの照り煮 びたし んかけ -ナッツ和え おかず 263kcal 15.3g 19.2g 658mg 1.7g おかず 616kcal 38.8g 30.9g	表表表表 表表表表 ご飯セット 456kcal 18.6g 13.8g 61.1g 659mg 1.7g ご飯セット 1195kcal 48.7g 32.4g
夕食	<ul> <li>◎牛乳180g</li> <li>◎キウイフルー★ごはん120g</li> <li>鶏肉としめじのケチャ</li> <li>里芋と玉ねぎのそ析輪とインゲンの玉</li> <li>エネルギー 217</li> <li>たんぱく質 12</li> <li>脂質 8</li> <li>炭水化物 19</li> <li>ナトリウム 88</li> <li>食塩相当量 2</li> <li>たんぱく質 35</li> <li>たんぱく質 35</li> <li>たんぱく質 31</li> <li>炭水化物 55</li> <li>ナトリウム 22</li> </ul>	・ツ150g マップ煮 暑 写 り がず こ 7kcal 2 4.9g7g2g2g2g2g2g2g2g2g2g2g2g2g	表 乳麦 乳麦 デ酸セット 410kcal 18.2g 9.2g 61.3g 883mg 2.2g ご飯セット 231kcal 49.6g 33.3g 176.4g 2282mg	◎★ホイ切ハ 本ホイ切ハ 工た脂炭ナ食 エた脂炭ナウ 本水ん質 水り当 水りはケゲ焼の ルぱく 水り増 水り当 ボルポーク ボー質 水物 ムサイン ムー質 水の ボーク がある エーク がある エーク できる がある エーク できる <p< th=""><th>0g 0g ま焼 テー イスター炒め サラダ 221kcal 14.3g 13.1g 10.3g 672mg 1.7g おかず 616kcal 41.2g 30.2g 42.8g</th><th>麦 乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 414kcal 17.6g 13.6g 52.2g 673mg 1.7g ご飯セット 1195kcal 51.1g 31.7g 168.5g 1997mg</th><th><ul> <li>○牛乳180g</li> <li>○ゲス切</li> <li>エた脂炭水ト塩</li> <li>エたの当</li> <li>エた脂炭水・リオー</li> <li>エたので</li> <li>エたので</li> <li>エたので</li> <li>大り出</li> <li>エたん質</li> <li>エたん質</li> <li>エたん質</li> <li>大り当</li> <li>エたん質</li> <li>大り当</li> <li>エたん質</li> </ul></th><th>フルーツ2 0g うじ焼 ぴら パッ のおひたし おかず 202kcal 14. 6g 11. 7g 8. 3g 708mg 1. 8g おかず 618kcal 40. 5g 32. 8g 37. 8g</th><th>表表 表 三飯セット 395kcal 17.9g 12.2g 50.2g 709mg 1.8g 三飯セット 1197kcal 50.4g 34.3g 163.5g 1973mg</th><th>◎ キ 180g ◎ キ 2 かん 12 ア ピ ご インゲ</th><th>ルーツ150 0g 焼 テー マスタード和え 236kcal 17.9g 9.9g 16.7g 688mg 1.7g おかず 646kcal 39.0g 30.6g 52.3g</th><th>表 卵乳麦 麦 卵乳麦 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・</th><th><ul> <li>○牛乳180g</li> <li>○サイン</li> <li>○サイン</li> <li>・カー</li> <li>・</li></ul></th><th>フルーツ2 Og んの照り煮 びたし んかけ -ナッツ和え おかず 263kcal 15.3g 19.2g 658mg 1.7g おかず 616kcal 38.8g 30.9g 45.2g</th><th>表 表 表 表 表 表 本 200g 表 表 表 本 456kcal 18.6g 13.8g 659mg 1.7g ご飯セット 1195kcal 48.7g 32.4g 170.9g</th></p<>	0g 0g ま焼 テー イスター炒め サラダ 221kcal 14.3g 13.1g 10.3g 672mg 1.7g おかず 616kcal 41.2g 30.2g 42.8g	麦 乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 414kcal 17.6g 13.6g 52.2g 673mg 1.7g ご飯セット 1195kcal 51.1g 31.7g 168.5g 1997mg	<ul> <li>○牛乳180g</li> <li>○ゲス切</li> <li>エた脂炭水ト塩</li> <li>エたの当</li> <li>エた脂炭水・リオー</li> <li>エたので</li> <li>エたので</li> <li>エたので</li> <li>大り出</li> <li>エたん質</li> <li>エたん質</li> <li>エたん質</li> <li>大り当</li> <li>エたん質</li> <li>大り当</li> <li>エたん質</li> </ul>	フルーツ2 0g うじ焼 ぴら パッ のおひたし おかず 202kcal 14. 6g 11. 7g 8. 3g 708mg 1. 8g おかず 618kcal 40. 5g 32. 8g 37. 8g	表表 表 三飯セット 395kcal 17.9g 12.2g 50.2g 709mg 1.8g 三飯セット 1197kcal 50.4g 34.3g 163.5g 1973mg	◎ キ 180g ◎ キ 2 かん 12 ア ピ ご インゲ	ルーツ150 0g 焼 テー マスタード和え 236kcal 17.9g 9.9g 16.7g 688mg 1.7g おかず 646kcal 39.0g 30.6g 52.3g	表 卵乳麦 麦 卵乳麦 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	<ul> <li>○牛乳180g</li> <li>○サイン</li> <li>○サイン</li> <li>・カー</li> <li>・</li></ul>	フルーツ2 Og んの照り煮 びたし んかけ -ナッツ和え おかず 263kcal 15.3g 19.2g 658mg 1.7g おかず 616kcal 38.8g 30.9g 45.2g	表 表 表 表 表 表 本 200g 表 表 表 本 456kcal 18.6g 13.8g 659mg 1.7g ご飯セット 1195kcal 48.7g 32.4g 170.9g
夕食合計	<ul> <li>○牛乳180g</li> <li>○キウイフルー★ごはん120g</li> <li>鶏肉としめじのケチャ</li> <li>里芋と玉ねぎのそ</li> <li>竹輪とインゲンの玉</li> <li>エネルギー 217</li> <li>たんぱく質 12</li> <li>脂質 8</li> <li>炭水化物 19</li> <li>ナトリウム 88</li> <li>全塩相当量 2</li> <li>たんぱく質 33</li> <li>炭水化物 56</li> <li>ナトリウム 22</li> <li>食塩相当量 5</li> </ul>	・ツ150g マップ煮 暑 写 り がず こ 7kcal 2 4.9g7g2g2g2g2g2kcal 1 9.7g2g2kcal 1 9.7g2n2g79mg79mg79mg79	表 記表 記表 記表 記をすり 410kcal 18.2g 9.2g 61.3g 883mg 2.2g ご飯セット 1231kcal 49.6g 33.3g 176.4g 2282mg 5.7g	◎★ホイ切ハ 工た脂炭ナ食 本ホイ切り 本ホイ切り 工たり 工たり 大き 本たり 大き	0g 0g ま焼 テー イスター炒め サラダ 221kcal 14.3g 13.1g 10.3g 672mg 1.7g おかず 616kcal 41.2g 30.2g 42.8g 1994mg 5.0g	麦 乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 414kcal 17.6g 13.6g 52.2g 673mg 1.7g ご飯セット 1195kcal 51.1g 31.7g 168.5g 1997mg 5.0g	<ul> <li>○ 牛乳180g</li> <li>○ ケス切</li> <li>エた脂炭ナ食</li> <li>エた脂炭ナり</li> <li>エたの</li> <li>ボールば</li> <li>ボールば</li> <li>ボールば</li> <li>ボールば</li> <li>ボールば</li> <li>ボールば</li> <li>ボールば</li> <li>ボールば</li> <li>ボールば</li> <li>ボールで</li> <li>ボート</li> <li>大り当</li> <li>大り</li> <li>大り<th>フルーツ2 0g うじ焼 ぴら ペッツ のおひたし おかず 202kcal 14.6g 11.7g 8.3g 708mg 1.8g おかず 618kcal 40.5g 32.8g 37.8g 1970mg 5.0g</th><th>表表 表 表表 395kcal 17.9g 12.2g 50.2g 709mg 1.8g ご飯セット 1197kcal 50.4g 34.3g 163.5g 1973mg 5.0g</th><th>◎キコ180g ◎キコル12 マージャッション・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・</th><th>ルーツ150 0g 焼 テー マスタード和え 236kcal 17.9g 9.9g 16.7g 688mg 1.7g おかず 646kcal 39.0g 30.6g 52.3g 2164mg 5.4g</th><th>表 卵乳麦 麦 卵乳麦 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・</th><th><ul> <li>○ 牛乳180g</li> <li>○ ナルイン</li> <li>○ ナルイン</li> <li>・ 大川田</li> <li>・ 大川田</li></ul></th><th>フルーツ2 Og んの照り煮 びたし んかけ -ナッツ和え おかず 263kcal 15.3g 13.3g 19.2g 658mg 1.7g おかず 616kcal 38.8g 30.9g 45.2g 2193mg</th><th>表表表表 表表表表</th></li></ul>	フルーツ2 0g うじ焼 ぴら ペッツ のおひたし おかず 202kcal 14.6g 11.7g 8.3g 708mg 1.8g おかず 618kcal 40.5g 32.8g 37.8g 1970mg 5.0g	表表 表 表表 395kcal 17.9g 12.2g 50.2g 709mg 1.8g ご飯セット 1197kcal 50.4g 34.3g 163.5g 1973mg 5.0g	◎キコ180g ◎キコル12 マージャッション・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	ルーツ150 0g 焼 テー マスタード和え 236kcal 17.9g 9.9g 16.7g 688mg 1.7g おかず 646kcal 39.0g 30.6g 52.3g 2164mg 5.4g	表 卵乳麦 麦 卵乳麦 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	<ul> <li>○ 牛乳180g</li> <li>○ ナルイン</li> <li>○ ナルイン</li> <li>・ 大川田</li> <li>・ 大川田</li></ul>	フルーツ2 Og んの照り煮 びたし んかけ -ナッツ和え おかず 263kcal 15.3g 13.3g 19.2g 658mg 1.7g おかず 616kcal 38.8g 30.9g 45.2g 2193mg	表表表表 表表表表
夕食合計合	<ul> <li>○牛乳180g</li> <li>○キウイフルー★ごはん120g</li> <li>鶏肉としめじのケチャ</li> <li>里芋と玉ねぎのそ</li> <li>竹輪とインゲンの玉</li> <li>エネルギー 217</li> <li>たんぱく質 12</li> <li>脂質 8</li> <li>炭水化物 19</li> <li>ナトリウム 88</li> <li>主ネルギー 652</li> <li>たんぱく質 33</li> <li>脂質 31</li> <li>炭水化物 50</li> <li>ナトリウム 22</li> <li>食塩相当量 5</li> <li>エネルギー 853</li> </ul>	・ツ150g マップ煮 署 写	表 記表 記表 記表 記をすり 410kcal 18.2g 9.2g 61.3g 883mg 2.2g ご飯セット 1231kcal 49.6g 33.3g 176.4g 2282mg 5.7g	◎★ホイ切ハ 工た脂炭ナ食 本ホイ切り エたりによりで焼め ルポーク ルポーク である ルポーク がある ルポーク である ボーク 大き エた脂炭ナ食 エた脂炭ナ食 エた脂炭ナ食 エた脂炭ナウ当 エた脂炭ナウ ボーク である エた脂炭ナ ボーク である エた脂炭ナ ボーク である エルウ エルウ エルウ エルウ エルウ エルカー ボーク である エルカー	0g 0g ま焼 テー イスター炒め サラダ 221kcal 14.3g 13.1g 10.3g 672mg 1.7g おかず 616kcal 41.2g 30.2g 42.8g 1994mg 5.0g 823kcal	麦 乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 414kcal 17.6g 13.6g 52.2g 673mg 1.7g ご飯セット 1195kcal 51.1g 31.7g 168.5g 1997mg 5.0g	◎ 年 180g ◎ グース切 エた脂炭ナ食 本ののプと菜 ・ こんで質がより、 ・ こんででは、 ・ こんでは、 ・ こんででは、 ・ こんでは、 ・ こんで	フルーツ2 0g うじ焼 ぴら ペッツ のおひたし おかず 202kcal 14.6g 11.7g 8.3g 708mg 1.8g おかず 618kcal 40.5g 32.8g 37.8g 1970mg 5.0g 815kcal	表表 表 三飯セット 395kcal 17.9g 12.2g 50.2g 709mg 1.8g 三飯セット 1197kcal 50.4g 34.3g 163.5g 1973mg 5.0g	◎キコ 180g ◎キコ 180g ●キコ 180g ●キコ 180g ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	ルーツ150 0g 焼 テー マスタード和え 236kcal 17.9g 9.9g 16.7g 688mg 1.7g おかず 646kcal 39.0g 30.6g 52.3g 2164mg 5.4g 847kcal	表 卵乳麦 麦 卵乳麦 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	◎ 牛乳180g ◎ ケストリー ・	フルーツ2 Og んの照り煮 びたし んかけ -ナッツ和え おかず 263kcal 15.3g 19.2g 658mg 1.7g おかず 616kcal 38.8g 30.9g 45.2g 2193mg 5.7g 813kcal	表表表表 表表表表 ご飯セット 456kcal 18.6g 13.8g 61.1g 659mg 1.7g ご飯セット 1195kcal 48.7g 32.4g 170.9g 2196mg 5.7g 1392kcal
夕食 合計 合計(	<ul> <li>○牛乳180g</li> <li>○キウイフルー★ごはん120g</li> <li>鶏肉としめじのケチャ</li> <li>里芋と玉ねぎのそ</li> <li>竹輪とインゲンの玉</li> <li>エネルギー 217</li> <li>たんぱく質 12</li> <li>脂質 8</li> <li>炭水化物 19</li> <li>ナトリウム 88</li> <li>エネルギー 652</li> <li>たんぱく質 33</li> <li>臓水化物 50</li> <li>ナトリウム 22</li> <li>食塩相当量 5</li> <li>エネルギー 853</li> <li>たんぱく質 4</li> </ul>	・ツ150g マップ煮 暑 野 がず に	表 乳麦 乳麦 デ酸セット 410kcal 18.2g 9.2g 61.3g 883mg 2.2g ご飯セット 231kcal 49.6g 33.3g 176.4g 2282mg 5.7g 432kcal 57.0g	◎★ホイ切ハ 工た脂炭ナ食 エた脂炭ナ食 エた脂炭ナ食 エた脂炭ナ食 エた脂炭ナ食 エた脂炭ナ食 エた脂炭ナ食 エた脂炭ナ食 エた脂炭ナ食 エた脂炭ナ食 エた脂炭ナ質 エた脂炭ナ質 エた脂炭ナ質 エた脂炭ナ質 エた脂炭ナ質 エた脂炭ナ質 エた脂炭ナ質	0g 0g ま焼 テー イスター炒め サラダ 221kcal 14.3g 13.1g 10.3g 672mg 1.7g おかず 616kcal 41.2g 30.2g 42.8g 1994mg 5.0g 823kcal 47.3g	表 乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 414kcal 17.6g 13.6g 52.2g 673mg 1.7g 195kcal 51.1g 31.7g 168.5g 1997mg 5.0g 1402kcal 57.2g	◎ ★ 180g	フルーツ2 0g うじ焼 ぴら ペッツ のおひたし おかず 202kcal 14. 6g 11. 7g 8. 3g 708mg 1. 8g おかず 618kcal 40. 5g 32. 8g 37. 8g 1970mg 5. 0g 815kcal 48. 2g	表表 表 表表 記録セット 395kcal 17. 9g 12. 2g 50. 2g 709mg 1. 8g ご飯セット 1197kcal 50. 4g 34. 3g 163. 5g 1973mg 5. 0g	◎キごはのですが、 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	ルーツ150 0g 焼 テー マスタード和え おかず 236kcal 17.9g 9.9g 16.7g 688mg 1.7g おかず 646kcal 39.0g 30.6g 52.3g 2164mg 5.4g 847kcal 46.4g	表 卵乳麦 麦 卵乳麦 素 卵乳麦 - ご飯セット 429kcal - 21. 2g - 10. 4g - 58. 6g - 689mg - 1. 8g - ご飯セット 1225kcal - 48. 9g - 32. 1g - 178. 0g - 2167mg - 5. 5g - 1426kcal - 56. 3g	◎ 牛 180g ◎ ケ 1180g ◎ ケ 2 11 11 11 11 11 11 11 11 11 11 11 11 1	フルーツ2 Og んの照り煮 びたし んかけ -ナッツ和え おかず 263kcal 15.3g 19.2g 658mg 1.7g おかず 616kcal 38.8g 30.9g 45.2g 2193mg 5.7g 813kcal 46.5g	表表表表 表表表表
夕食 合計 合計(間	<ul> <li>○牛乳180g</li> <li>○キウイフルー★ごはん120g</li> <li>鶏肉としめじのケチャ里芋と玉ねぎのそ竹輪とインゲンの玉</li> <li>エネルギー 211</li> <li>たんぱく質 12</li> <li>脂質 8</li> <li>炭水化物 15</li> <li>エネルギー 652</li> <li>たんぱく質 33</li> <li>炭水化物 50</li> <li>ナトリウム 22</li> <li>食塩相当量 5</li> <li>エネルギー 853</li> <li>たんぱく質 4</li> <li>脂質 3</li> <li>たんぱく質 4</li> <li>脂質 3</li> </ul>	かず 。 7/kcal 2 4.9g 。 2g かず 。 2kcal 1 9.7g 。 1.8g 。 7.7g 。 1.8g 。 7.7g 。 7.7g 。 7.7g 。 8.8g 。	表 乳麦 乳麦 デ酸セット 410kcal 18.2g 9.2g 61.3g 883mg 2.2g ご飯セット 231kcal 49.6g 33.3g 176.4g 2282mg 5.7g 432kcal 57.0g 40.3g	◎ ★ ホイ切ハ エた脂炭ナ食 エた脂炭ナ食エた脂炭ナ食・180g ● ★ ホイ切ハ エた脂炭ナ 食 エ た脂炭ナ食・100mm カー質 水ト塩 ネん質 水・100mm インツ・100mm インツ・100m	0g 0g 0g ま焼 テー イスター炒め サラダ 221kcal 14.3g 13.1g 10.3g 672mg 1.7g おかず 616kcal 41.2g 30.2g 42.8g 1994mg 5.0g 823kcal 47.3g 37.3g	表 乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 414kcal 17.6g 13.6g 52.2g 673mg 1.7g 195kcal 51.1g 31.7g 168.5g 1997mg 5.0g 1402kcal 57.2g 38.8g	<ul> <li>○★鶏人ス切</li> <li>エた脂炭ナ食</li> <li>エた脂炭ナり</li> <li>エた脂炭ナり</li> <li>エた脂炭ナウ</li> <li>カー質</li> <li>エた脂炭ナウ</li> <li>エた脂炭ナウ</li></ul>	フルーツ2 0g うじ焼 ぴら ペッツ のおひたし おかず 202kcal 14.6g 11.7g 8.3g 708mg 1.8g おかず 618kcal 40.5g 32.8g 37.8g 1970mg 5.0g 815kcal 48.2g 39.8g	表表 表 表表 記録セット 395kcal 17. 9g 12. 2g 50. 2g 709mg 1. 8g ご飯セット 1197kcal 50. 4g 34. 3g 163. 5g 1973mg 5. 0g 1394kcal 58. 1g 41. 3g	◎キンプリー では、これでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これ	ルーツ150 0g 焼 テー マスタード和え 236kcal 17.9g 9.9g 16.7g 688mg 1.7g 5088m	表 卵乳麦 麦 卵乳麦 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	◎ 牛乳180g ◎ サイン はいから はいます はいます はいます はいます はいます はいます はいます はいます	フルーツ2 Og んの照り煮 びたし んかけ -ナッツ和え おかず 263kcal 15.3g 13.3g 19.2g 658mg 1.7g おかず 616kcal 38.8g 30.9g 45.2g 2193mg 5.7g 813kcal 46.5g 37.9g	表表表表
夕食 合計 合計(間食	<ul> <li>○牛乳180g</li> <li>○キウイフルー★ごはん120g</li> <li>鶏肉としめじのケチャ</li> <li>里芋と玉ねぎのそ</li> <li>竹輪とインゲンの玉</li> <li>エネルギー 211</li> <li>たんぱく質 12</li> <li>脂質 8</li> <li>炭水化物 15</li> <li>エネルギー 652</li> <li>たんぱく質 33</li> <li>炭水化物 50</li> <li>ナトリウム 22</li> <li>食塩相当量 5</li> <li>エネルギー 853</li> <li>たんぱく質 47</li> <li>脂質 38</li> <li>炭水化物 70</li> </ul>	かず が が が が が が が が が が が が が が が が が が が	走 乳麦 乳麦 シー シー シー シー シー シー シー シー シー シー シー シー シー	◎ ★ホイ切ハ エた脂炭ナ食 エた脂炭ナ食エた脂炭ナのコリンドム ネん質水ト塩 ネん質水ト塩ネん質水ト塩ネん質水・リーボールポールポールポールポーツ カー ディー では、 カー で	0g 0g 0g ま焼 テー イスター炒め サラダ 221kcal 14.3g 13.1g 10.3g 672mg 1.7g おかず 616kcal 41.2g 30.2g 42.8g 1994mg 5.0g 823kcal 47.3g 37.3g 74.7g	表 乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 414kcal 17.6g 13.6g 52.2g 673mg 1.7g 195kcal 51.1g 31.7g 168.5g 1997mg 5.0g 1402kcal 57.2g 38.8g 200.4g	<ul> <li>○ ★ 鶏人ス切</li> <li>エた脂炭ナ食</li> <li>エた脂炭ナり</li> <li>エた脂炭ナウ</li> <li>エた脂炭ナ</li> <li>エた脂炭ナ</li> <li>エた脂炭ナ</li> <li>エた脂炭水</li> <li>カウ当ギく</li> <li>エた脂炭水</li> <li>エた脂炭水</li> <li>カウ当ギく</li> <li>エた脂炭水</li> <li>カウ当ギく</li> <li>エた脂炭水</li> </ul>	フルーツ2 Og うじ焼 ぴら ぴら ペツ のおひたし おかず 202kcal 14.6g 11.7g 8.3g 708mg 1.8g おかず 618kcal 40.5g 32.8g 37.8g 1970mg 5.0g 815kcal 48.2g 39.8g 65.6g	表表 表 三飯セット 395kcal 17.9g 12.2g 50.2g 709mg 1.8g 三飯セット 1197kcal 50.4g 34.3g 163.5g 1973mg 5.0g 1394kcal 58.1g 41.3g 191.3g	◎キプリー 180g ◎キプリー 180g ◎キプリー 180g ●キプリー 180g ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	ルーツ150 0g 焼 テー マスタード和え 236kcal 17.9g 9.9g 16.7g 688mg 1.7g おかず 646kcal 39.0g 30.6g 52.3g 2164mg 5.4g 847kcal 46.4g 37.6g 81.2g	ま 野乳 表 野乳 表 野乳 表 デ酸セット 429kcal 21. 2g 10. 4g 58. 6g 689mg 1. 8g ご飯セット 1225kcal 48. 9g 32. 1g 178. 0g 2167mg 5. 5g 1426kcal 56. 3g 39. 1g 206. 9g	◎ 牛乳180g ◎ サマイン はいます はいます はいます はいます はいます はいます はいます はいます	フルーツ2 Og んの照り煮 びたし んかけ -ナッツ和え おかず 263kcal 15.3g 19.2g 658mg 1.7g おかず 616kcal 38.8g 30.9g 45.2g 2193mg 5.7g 813kcal 46.5g 37.9g 73.0g	表表表表
夕食 合計 合計 間食	<ul> <li>○牛乳180g</li> <li>○キウイフルー★ごはん120g</li> <li>鶏肉としめじのケチャ</li> <li>里芋と玉ねぎのそけ輪とインゲンの玉</li> <li>エネルギー 211</li> <li>たんぱく質 12</li> <li>脂質 8</li> <li>炭水化物 15</li> <li>エネルギー 652</li> <li>たんぱく質 33</li> <li>炭水化物 50</li> <li>ナトリウム 22</li> <li>食塩相当量 5</li> <li>エネルギー 853</li> <li>たんぱく質 47</li> <li>脂質 38</li> <li>炭水化物 70</li> <li>ナトリウム 23</li> </ul>	かず が が が が が が が が が が が が が が が が が が が	表 乳麦 乳麦 乳麦 10kcal 18.2g 9.2g 61.3g 883mg 2.2g ご飯セット 231kcal 49.6g 33.3g 176.4g 2282mg 5.7g 432kcal 57.0g 40.3g 205.3g 2359mg	◎ ★ ホイ切ハ エた脂炭ナ食 エた脂炭ナ食エた脂炭ナ食・180g ● ★ ホイ切ハ エた脂炭ナ 食 エ た脂炭ナ食・100mm カー質 水ト塩 ネん質 水・100mm インツ・100mm インツ・100m	0g 0g 0g ま焼 テー イスター炒め サラダ 221kcal 14.3g 13.1g 10.3g 672mg 1.7g おかず 616kcal 41.2g 30.2g 42.8g 1994mg 5.0g 823kcal 47.3g 37.3g	麦 乳麦 影乳麦 影乳麦 小乳毒 17.6g 13.6g 52.2g 673mg 1.7g 1195kcal 51.1g 31.7g 168.5g 1997mg 5.0g 1402kcal 57.2g 38.8g 200.4g 2071mg	<ul> <li>○★鶏人ス切</li> <li>エた脂炭ナ食</li> <li>エた脂炭ナり</li> <li>エた脂炭ナり</li> <li>エた脂炭ナウ</li> <li>カー質</li> <li>エた脂炭ナウ</li> <li>エた脂炭ナウ</li></ul>	フルーツ2 0g うじ焼 ぴら ペッツ のおひたし おかず 202kcal 14.6g 11.7g 8.3g 708mg 1.8g おかず 618kcal 40.5g 32.8g 37.8g 1970mg 5.0g 815kcal 48.2g 39.8g	を表表 ままままままままままままままままままままままままままままままままままま	◎キンプリー では、これでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これ	ルーツ150 0g 焼 テー マスタード和え 236kcal 17.9g 9.9g 16.7g 688mg 1.7g 5088m	ま 野乳表 東乳表 野乳表 デ酸セット 429kcal 21. 2g 10. 4g 58. 6g 689mg 1. 8g ご飯セット 1225kcal 48. 9g 32. 1g 178. 0g 2167mg 5. 5g 1426kcal 56. 3g 39. 1g 206. 9g 2244mg	◎ 牛乳180g ◎ サイン はいから はいます はいます はいます はいます はいます はいます はいます はいます	フルーツ2 Og んの照り煮 びたし んかけ -ナッツ和え おかず 263kcal 15.3g 13.3g 19.2g 658mg 1.7g おかず 616kcal 38.8g 30.9g 45.2g 2193mg 5.7g 813kcal 46.5g 37.9g	表表表表 表表表表 ご飯セット 456kcal 18.6g 13.8g 61.1g 659mg 1.7g ご飯セット 1195kcal 48.7g 32.4g 170.9g 2196mg 5.7g 1392kcal 56.4g 39.4g

※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6月10日(火)までにご連絡下さい。 6月21日(土)お届け分より反映します。

# お食事の作り方



1食ずつ包装されて ますので、開封して 惣菜袋を取り出します



ココに表示 温め〇×は

×温め不可

# 温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



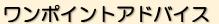
湯せんは鍋に水を張り、 惣菜の袋を入れて火に かけて下さい。 鍋肌から気泡がぽつぽつ 浮いてきたら火を止めて、 袋を取り出すまで 鍋に蓋をしておきます。 (約70~80℃)



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

# (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

	6月9日(月	<b>3</b> )	6 FI	10日(火	, \	6 FI	11日(水	<u> </u>	6 П	12日(オ	-)	6 FI	13日(金	<b>~</b> \
		_			1			•			•			1
	品名	アレルゲン	品名		アレルゲン	品		アレルゲン	品名	<u> </u>	アレルゲン	品		アレルゲン
	★ごはん150g		★ごはん150	)g		★ごはん15			★ごはん15			★ごはん15		
	ロールキャベツのスープ煮	1	千草焼き		卵	高野豆腐と法蓮			がんもどき			白身魚のし		
	鶏肉の青じそ南蛮	麦	五色煮豆		卵麦	中華うま煮		卵乳麦か	チキンアラ			鶏ミンチと小	松菜の煮物	乳麦
	レンコンとフキの煮物	↓ 麦	法蓮草と蒸し乳		麦	竹輪のソー	スマヨ	卵	野菜の三杯	酢	麦	カリフラワーの		
	★味噌汁(揚げ・なめこ	)	★すまし汁(えのき	・おつゆ麩)	麦	★すまし汁(若芽	手・おつゆ麩)	麦	★味噌汁(揚げ	<b>げ・しめじ</b> )		★味噌汁(おつゆ)	迭・キャベツ)	麦
ᅔᄆ														
朝食	おかずの	y ご飯汁物セット		おかずのみ	ご飯汁物セット		おかずのみ	ご飯汁物セット		おかずのみ	ご飯汁物セット	1	おかずのみ	ご飯汁物セット
及	エネルギー 165kca	431kcal	エネルギー	154kcal	410kcal	エネルギー	158kcal	414kcal	エネルギー	184kcal	450kcal	エネルギー	146kcal	410kcal
	たんぱく質 8.7g	14. 5g	たんぱく質	12. 1g	17. 3g	たんぱく質	7. 6g	12. 9g	たんぱく質	8. 7g	14. 6g	たんぱく質	8. 2g	13. 8g
	脂質 7.8g	9. 4g	脂質	5. 5g		脂質	8. 8g	9. 5g	脂質	8. 7g		脂質	6. 5g	7. 4g
	炭水化物 15.0g		炭水化物	15. 0g		炭水化物	12. 3g		炭水化物	18. 0g		炭水化物	13. 7g	69. 8g
	ナトリウム 641mg	867mg	ナトリウム	599mg	746mg	ナトリウム	801mg	973mg	ナトリウム	759mg	985mg	ナトリウム	729mg	956mg
	食塩相当量 1.6g	2. 2g	食塩相当量	1. 5g		食塩相当量		2. 5g	食塩相当量			食塩相当量		2. 4g
	★ごはん150g	2.28	★ごはん150		1.08	★ごはん15		2.08	★ごはん15		2.08	★ごはん15		2. 18
	サワラの磯辺焼	麦	豚肉と野菜の	_	麦か	白身魚のム	-	麦	鶏のごまタ	_	麦	豚肉ときのこのコ	_	乳麦
	人参のレモン煮	乳麦	鶏肉ピーマ		麦	タルタルソー		卵麦	菜の花	- ///	~	高野豆腐の		卵麦
	スタック こう 点 豆腐のあっさりカレー煮込み		大根の甘酢		~	鶏じゃが煮		麦落	果めた 厚揚げとふ	きの者物	到妻	菜の花のお		麦
	ナスのおろし和え	麦	★味噌汁(豆腐		麦	ブロッコリー			キャロット		麦	★味噌汁(揚げ		Ø.
	プ へ いかる つ し fil ん ★ すまし汁 (錦糸玉子・若芽		八字四八 (立)	~, ·c'≪∠/	Z.	★味噌汁(巻		麦	★すまし汁(材			八 四十二八 一切	, · ,	
	ようなし川(卵水上) 石刃	加多				人 外值 / 1(它	<u> </u>	2	A 9 & C/1 (4)	正井 立胸/	<b>A</b>			
昼														
食	かんぜの	ひょう いっぱん いっぱん かんしょう かんしょう かんしょう かんしょう かんしょう かんしょう かんしょう かんしょう かんしょう しゅう しゅう しゅう しゅう しゅう しゅう しゅう しゅう しゅう しゅ	1 г	おかずのみ	ご飯汁物セット		<b>わかずの</b> な	ご飯汁物セット		おかずのみ	一合匠は土地からし	1	おかずのみ	ご飯汁物セット
	エネルギー 270kca					エネルギー	258kcal	531kcal	エネルギー	226kcal	480kcal	エネルギー	207kcal	475kcal
				241kcal 14.8g										
	たんぱく質 16.1g	21. 4g	たんぱく質 脂質		20. 7g	たんぱく質		24. 6g 14. 0g	たんぱく質 脂質	12. 4g		たんぱく質	15.3g	21. 3g
	脂質 15.3g	16. 6g		11. 6g	12. 7g	脂質	12.3g			12. 0g	12. 8g	脂質	11. 1g	12. 7g
	炭水化物 16.3g	70.8g	炭水化物	17. 5g	73. 4g	炭水化物	17. 2g	73. 0g	炭水化物	17. 6g	72. 0g	炭水化物	12. 3g	67. 4g
	ナトリウム 756mg		ナトリウム	723mg		ナトリウム	461mg	687mg	ナトリウム	717mg	0	ナトリウム	806mg	1035mg
		0 4									^ ^	ᄉᅜᄓᄓ		
	食塩相当量 1.9g	2. 4g	食塩相当量	1.8g	2. 4g	食塩相当量		1.7g	食塩相当量	1. 8g	2. 2g	食塩相当量	2. 1g	2. 6g
間食	⊚牛乳180g		◎牛乳180g		2. 4g	◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g		
間食	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ1		◎牛乳180g ◎りんご150	)g	2. 4g	<ul><li>◎牛乳180g</li><li>◎グレープ</li></ul>	゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚		◎牛乳180g ◎牛ウイフ	ルーツ150		◎牛乳180g ◎グレープ	フルーツ2	
間食	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ1! ★ごはん150g	50g	◎牛乳180g ◎りんご150 ★ごはん150	)g )g		<ul><li>◎牛乳180g</li><li>◎グレープ</li><li>★ごはん15</li></ul>	: 'フルーツ2 Og	200g	<ul><li>◎牛乳180g</li><li>◎キウイフ</li><li>★ごはん15</li></ul>	ルーツ150 0g	)g	◎牛乳180g ◎グレープ ★ごはん15	フルーツ2 0g	200g
間食	<ul><li>◎牛乳180g</li><li>◎キウイフルーツ1!</li><li>★ごはん150g</li><li>鶏肉としめじのケチャップ煮</li></ul>	50g 意 麦	◎牛乳180g ◎りんご150 ★ごはん150 ホッケのご	)g )g ま焼	麦	<ul><li>○牛乳180g</li><li>○グレープ</li><li>★ごはん15</li><li>鶏肉の塩こ</li></ul>	プルーツ2 0g うじ焼	200g 麦	<ul><li>◎牛乳180g</li><li>◎キウイフ</li><li>★ごはん15</li><li>アジの幽庵</li></ul>	ルーツ150 0g 焼	)g 麦	<ul><li>○牛乳180g</li><li>○グレープ</li><li>★ごはん15</li><li>鶏肉とれんこ</li></ul>	フル―ツ2 Og んの照り煮	200g 麦
	<ul><li>◎牛乳180g</li><li>◎キウイフルーツ1!</li><li>★ごはん150g</li><li>鶏肉としめじのケチャップ3</li><li>里芋と玉ねぎのそぼろう</li></ul>	50g 意 麦 意 乳麦	<ul><li>◎牛乳180g</li><li>◎りんご150</li><li>★ごはん150</li><li>ホッケのごるインゲンソー</li></ul>	Og Og ま焼 テー	麦乳麦	<ul><li>◎牛乳180g</li><li>◎グレープ</li><li>★ごはん15</li><li>鶏肉の塩こ</li><li>人参のきん</li></ul>	プルーツ2 0g うじ焼 ぴら	200g 麦 麦	<ul><li>◎牛乳180g</li><li>◎キウイフ</li><li>★ごはん15</li><li>アジの幽庵</li><li>ピーマンソ</li></ul>	ルーツ150 0g 焼 テー	)g 麦 卵乳麦	<ul><li>◎牛乳180g</li><li>◎グレープ</li><li>★ごはん15</li><li>鶏肉とれんこ</li><li>法蓮草の煮</li></ul>	フルーツ2 0g んの照り煮 びたし	200g 麦 麦
	<ul><li>◎牛乳180g</li><li>◎牛ウイフルーツ1!</li><li>★ごはん150g</li><li>鶏肉としめじのケチャップ!</li><li>里芋と玉ねぎのそぼろ!</li><li>竹輪とインゲンの玉子とし</li></ul>	50g 麦 煮乳麦 卵麦	<ul><li>○牛乳180g</li><li>○りんご150</li><li>★ごはん150</li><li>ホッケのごまインゲンソー切干と挽肉のオイ</li></ul>	Dg Dg ま焼 テー (スター炒め	麦 乳麦 麦	<ul><li>○牛乳180g</li><li>○グレープ</li><li>★ごはん15</li><li>鶏肉の塩こ</li><li>人参のきん</li><li>スープキャ</li></ul>	フルーツ2 0g うじ焼 ぴら ベツ	200g 麦 麦 乳麦	<ul><li>◎牛乳180g</li><li>◎牛ウイフ</li><li>★ごはん15</li><li>アジの幽庵</li><li>ピーマンソごぼう大豆</li></ul>	ルーツ150 0g 焼 テー	)g 麦 卵乳麦 麦	<ul><li>◎牛乳180g</li><li>◎グレープ</li><li>★ごはん15</li><li>鶏肉とれんこ</li><li>法蓮草の煮</li><li>数の野菜あ</li></ul>	フルーツ2 Og んの照り煮 びたし んかけ	200g 麦麦麦麦
	<ul><li>◎牛乳180g</li><li>◎キウイフルーツ1!</li><li>★ごはん150g</li><li>鶏肉としめじのケチャップ3</li><li>里芋と玉ねぎのそぼろう</li></ul>	50g 麦 煮乳麦 卵麦	<ul><li>◎牛乳180g</li><li>◎りんご150</li><li>★ごはん150</li><li>ホッケのごえインゲンソー・切干と挽肉のオイハムの和風ー・</li></ul>	Dg Dg ま焼 テー (スター炒め サラダ	麦乳麦	<ul><li>◎牛乳180g</li><li>◎ゲレープ</li><li>★ごはん15</li><li>鶏肉の塩こ</li><li>人参のきんスープキャ切干と菜の花</li></ul>	フルーツ2 0g うじ焼 ぴら ベツ のおひたし	200g 麦 麦 乳麦	◎牛乳180g ◎キウイフ ★ごはん15 アジの幽庵 ピーマン大豆 ゴぼう大豆	ルーツ150 0g 焼 テー	度 麦卵乳麦 水乳麦	<ul><li>◎牛乳180g</li><li>◎グレープ</li><li>★ごはん15</li><li>鶏肉とれんこ</li><li>法蓮草の煮</li><li>麩の野菜あキャベッのピー</li></ul>	フルーツ2 Og んの照り煮 びたし んかけ -ナッツ和え	200g 麦 麦 麦 麦
	<ul><li>◎牛乳180g</li><li>◎牛ウイフルーツ1!</li><li>★ごはん150g</li><li>鶏肉としめじのケチャップ!</li><li>里芋と玉ねぎのそぼろ!</li><li>竹輪とインゲンの玉子とし</li></ul>	50g 麦 煮乳麦 卵麦	<ul><li>○牛乳180g</li><li>○りんご150</li><li>★ごはん150</li><li>ホッケのごまインゲンソー切干と挽肉のオイ</li></ul>	Dg Dg ま焼 テー (スター炒め サラダ	麦 乳麦 麦	<ul><li>○牛乳180g</li><li>○グレープ</li><li>★ごはん15</li><li>鶏肉の塩こ</li><li>人参のきん</li><li>スープキャ</li></ul>	フルーツ2 0g うじ焼 ぴら ベツ のおひたし	200g 麦 麦 乳麦	<ul><li>◎牛乳180g</li><li>◎牛ウイフ</li><li>★ごはん15</li><li>アジの幽庵</li><li>ピーマンソごぼう大豆</li></ul>	ルーツ150 0g 焼 テー	度 麦卵乳麦 水乳麦	<ul><li>◎牛乳180g</li><li>◎グレープ</li><li>★ごはん15</li><li>鶏肉とれんこ</li><li>法蓮草の煮</li><li>数の野菜あ</li></ul>	フルーツ2 Og んの照り煮 びたし んかけ -ナッツ和え	200g 麦 麦 麦 麦
	<ul><li>◎牛乳180g</li><li>◎牛ウイフルーツ1!</li><li>★ごはん150g</li><li>鶏肉としめじのケチャップ!</li><li>里芋と玉ねぎのそぼろ!</li><li>竹輪とインゲンの玉子とし</li></ul>	50g 麦 煮乳麦 卵麦	<ul><li>◎牛乳180g</li><li>◎りんご150</li><li>★ごはん150</li><li>ホッケのごえインゲンソー・切干と挽肉のオイハムの和風ー・</li></ul>	Dg Dg ま焼 テー (スター炒め サラダ	麦 乳麦 麦	<ul><li>◎牛乳180g</li><li>◎ゲレープ</li><li>★ごはん15</li><li>鶏肉の塩こ</li><li>人参のきんスープキャ切干と菜の花</li></ul>	フルーツ2 0g うじ焼 ぴら ベツ のおひたし	200g 麦 麦 乳麦	◎牛乳180g ◎キウイフ ★ごはん15 アジの幽庵 ピーマン大豆 ゴぼう大豆	ルーツ150 0g 焼 テー	度 麦卵乳麦 水乳麦	<ul><li>◎牛乳180g</li><li>◎グレープ</li><li>★ごはん15</li><li>鶏肉とれんこ</li><li>法蓮草の煮</li><li>麩の野菜あキャベッのピー</li></ul>	フルーツ2 Og んの照り煮 びたし んかけ -ナッツ和え	200g 麦 麦 麦 麦
	<ul> <li>○牛乳180g</li> <li>○牛ウイフルーツ1!</li> <li>★ごはん150g</li> <li>鶏肉としめじのケチャップ煮</li> <li>里芋と玉ねぎのそぼろ煮竹輪とインゲンの玉子とし</li> <li>★すまし汁(豆腐・えのき</li> </ul>	500g 麦 麦 栗 栗 栗 栗 栗 栗 栗 栗 栗 栗 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦	<ul> <li>◎牛乳180g</li> <li>◎りんご150</li> <li>★ごはん150</li> <li>ホッケのごえインゲンソー・</li> <li>切干と挽肉のオイハムの和風・</li> <li>★味噌汁(若多)</li> </ul>	Og Dg ま焼 テー (スター炒め サラダ 芽・白菜)	麦 乳麦 麦 卵乳麦	<ul><li>◎牛乳180g</li><li>◎ゲレープ</li><li>★ごはん15</li><li>鶏肉の塩こ</li><li>人参のきんスープキャ切干と菜の花</li></ul>	フルーツ2 0g うじ焼 ぴら ペツ のおひたし 禽・小松菜)	200g 麦麦 麦麦 乳麦	◎牛乳180g ◎キウイフ ★ごはん15 アジの幽庵 ピーマン大豆 ゴぼう大豆	ルーツ150 0g 焼 テー マスタード和え ・キャベツ)	度 麦 乳 麦 乳 麦 乳 麦 炙 麦 炙 麦 炙	<ul><li>◎牛乳180g</li><li>◎グレープ</li><li>★ごはん15</li><li>鶏肉とれんこ</li><li>法蓮草の煮</li><li>麩の野菜あキャベッのピー</li></ul>	フルーツ2 Og んの照り煮 びたし んかけ -ナッツ和え き芽・豆腐)	200g 麦麦麦麦落 麦麦麦麦
B	<ul> <li>◎牛乳180g</li> <li>◎牛ウイフルーツ1!</li> <li>★ごはん150g</li> <li>鶏肉としめじのケチャップ煮</li> <li>里芋と玉ねぎのそぼろ煮</li> <li>竹輪とインゲンの玉子とし</li> <li>★すまし汁(豆腐・えのき</li> </ul>	を 表 表 乳 表 表 表 表 表 まままままままままままままままままままままま	<ul><li>◎牛乳180g</li><li>◎りんご150</li><li>★ごはん150</li><li>ホッケケンプ</li><li>切干と挽肉のオイハムの和風・</li><li>★味噌汁(若ま)</li></ul>	Og Og ま焼 テー (スター炒め サラダ 芽・白菜) おかずのみ	麦 乳麦 麦 卵乳麦 ご飯汁物セット	<ul><li>◎牛乳180g</li><li>◎ゲレープ</li><li>★ごはん15</li><li>鶏肉ののきん</li><li>スーと菜の花</li><li>★味噌汁(豆腐</li></ul>	フルーツ2 0g うじ焼 ぴら べい のおひたし g・小松菜)	200g 麦麦 麦 乳麦 乳麦	<ul><li>◎牛乳180g</li><li>◎牛ウイフ</li><li>★ごはん15</li><li>アジのマン大</li><li>ごばが2シャナの</li><li>★味噌汁(巻数</li></ul>	ルーツ150 0g 焼 テー マスタード和え ・キャベツ)	g 麦卵乳麦 野乳麦 卵乳麦 水麦 水麦 水麦 水麦	<ul><li>◎牛乳180g</li><li>◎グレープ</li><li>★ごはん15</li><li>鶏肉とれんこ</li><li>法蓮の野菜あ</li><li>キャベツのピー</li><li>★すまし汁(え)</li></ul>	フルーツ2 Og んの照り煮 びたし んかけ -ナッツ和え き芽・豆腐)	を表表表表表表表表表表表表表示。
B	<ul> <li>◎牛乳180g</li> <li>◎牛ウイフルーツ1!</li> <li>★ごはん150g</li> <li>鶏肉としめじのケチャップ煮</li> <li>里芋と玉ねぎのそぼろえが輪とインゲンの玉子とし</li> <li>★すまし汁(豆腐・えのきなかずのをおかずのをおかずのを</li> <li>エネルギー 217kca</li> </ul>	50g 表 表 乳 表 表 表 表 471kcal	<ul> <li>◎牛乳180g</li> <li>◎りんご150</li> <li>★ごはん150</li> <li>ホッケのごうり</li> <li>切干と挽肉のオイハムの和風・</li> <li>★味噌汁(若まり)</li> </ul>	Og Dg ま焼 テー (スター炒め サラダ 芽・白菜) おかずのみ 221kcal	麦 乳麦 麦 卵乳麦 477kcal	<ul><li>◎牛乳180g</li><li>◎ゲレープ</li><li>★ごはん15</li><li>鶏肉ののきんののきんステと菜の花★味噌汁(豆腐エネルギー</li></ul>	フルーツ2 0g うじ焼 ぴら べツ のおひたし g・小松菜) おかずのみ 202kcal	200g 麦麦 麦 乳麦 乳麦 464kcal	<ul> <li>◎牛乳180g</li> <li>◎牛ウイフ</li> <li>★ごはん15</li> <li>アジのマン大・ローン・ファン・ファン・マン・クラン・マーン・・</li> <li>★味噌汁(巻数</li> </ul>	ルーツ15( 0g 焼 テー マスタード和え ・キャベツ) おかずのみ 236kcal	度 表 卵乳麦 卵乳麦 ま 卵乳麦 麦 卵乳麦 麦	<ul><li>◎牛乳180g</li><li>◎グレープ</li><li>★ごはん15</li><li>鶏肉とれんこ</li><li>法蓮の野菜あ</li><li>キャベツのピー</li><li>★すまし汁(え)</li><li>エネルギー</li></ul>	フルーツ2 Og んの照り煮 びたし んかけ -ナッツ和え き芽・豆腐) おかずのみ 263kcal	表 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦
B	<ul> <li>◎牛乳180g</li> <li>◎キウイフルーツ1!</li> <li>★ごはん150g</li> <li>鶏肉としめじのケチャップが</li> <li>里芋と玉ねぎのそぼろが</li> <li>竹輪とインゲンの玉子とし</li> <li>★すまし汁(豆腐・えのきなかずのなど)</li> <li>エネルギー 217kcaたんぱく質 14.9g</li> </ul>	50g 表 表 乳 表 表 を が 表 471kcal - 20.0g	<ul> <li>◎牛乳180g</li> <li>◎りんご150</li> <li>★ごはん150</li> <li>ホッケのご</li> <li>インゲンソージ</li> <li>切干と挽肉のオイハムの和風・</li> <li>★味噌汁(若まず)</li> <li>エネルギー</li> <li>たんぱく質</li> </ul>	Og Dg ま焼 テー (スター炒め サラダ サ・白菜) おかずのみ 221kcal 14.3g	麦 乳麦 麦 卵乳麦 ご飯汁物セット 477kcal 19.5g	<ul><li>◎牛乳180g</li><li>◎ゲレープ</li><li>★ごはん15</li><li>鶏肉ののまち</li><li>大工・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・</li></ul>	フルーツ2 0g うじ焼 ぴら のおひたし 家・小松菜) おかずのみ 202kcal 14.6g	表 表 乳麦 乳麦 乳麦 200.2g	<ul> <li>○牛乳180g</li> <li>○牛乳イントラント</li> <li>一ボース・シーン・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・</li></ul>	ルーツ15( 0g 焼 テー マスタード和え ・キャベツ) おかずのみ 236kcal 17.9g	度 表 卵乳麦 卵乳麦 ま 500kcal 23.6g	<ul><li>◎牛乳180g</li><li>◎グレープ</li><li>★ごはん15</li><li>鶏肉とむれんま草野のピー★すまし汁(まままま)</li><li>★オーカーのはくまます</li></ul>	フルーツ2 Og んの照り煮 びたし んかけ -ナッツ和え 吉芽・豆腐) おかずのみ 263kcal 15.3g	表 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 フ フ フ フ フ フ フ フ フ
B	<ul> <li>◎牛乳180g</li> <li>◎キウイフルーツ1!</li> <li>★ごはん150g</li> <li>鶏肉としめじのケチャップ煮</li> <li>里芋と玉ねぎのそぼろき</li> <li>竹輪とインゲンの玉子とし</li> <li>★すまし汁(豆腐・えのき</li> <li>おかずのる</li> <li>エネルギー 217kca</li> <li>たんぱく質 14.9g</li> <li>脂質 8.7g</li> </ul>	表 表 乳 乳 表 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	<ul> <li>◎牛乳180g</li> <li>◎りんご150</li> <li>★ごはん150</li> <li>ホッンゲ級ののオイリーと挽ぬの計(若動)</li> <li>★味噌汁(若動)</li> <li>エネルギーとんぱく質脂質</li> </ul>	Dg Dg ま焼 テー (スター炒め サラダ サ・白菜) おかずのみ 221kcal 14.3g 13.1g	麦 乳麦 卵乳麦 477kcal 19.5g 13.9g	<ul><li>◎牛乳180g</li><li>◎ゲンはん15</li><li>★ご肉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</li></ul>	フルーツ2 0g うじ焼 ぴら のおひたし 家・小松菜) おかずのみ 202kcal 14.6g 11.7g	表 表 乳麦 乳麦 1 <u>金 120</u> 2g 12. 7g	<ul> <li>○牛乳180g</li> <li>○牛乳140g</li> <li>○牛乳140g</li> <li>○牛乳140g</li> <li>○牛乳140g</li> <li>○牛乳150g</li> <li>○牛乳150g</li></ul>	ルーツ15( 0g 焼 テー マスタード和え ・キャベツ) おかずのみ 236kcal 17.9g 9.9g	度 表 卵乳 表 東乳 表 野乳 表 を 500kcal 23.6g 10.8g	<ul><li>◎牛乳180g</li><li>◎ゲレープ</li><li>★ごはん15</li><li>鶏肉蓮の菜の</li><li>★すまし汁(えまない)</li><li>オールポーク</li><li>たんぱく</li><li>脂質</li></ul>	フルーツ2 Og んの照り煮 びたし んかけ -ナッツ和え 吉芽・豆腐) おかずのみ 263kcal 15.3g 13.3g	表 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 フ フ フ フ フ フ フ フ フ フ ス ス ス ス
B	<ul> <li>◎牛乳180g</li> <li>◎キウイフルーツ1!</li> <li>★ごはん150g</li> <li>鶏肉としめじのケチャップ烈</li> <li>里芋と玉ねぎのそぼろさけ輪とインゲンの玉子としますまし汁(豆腐・えのきながずのなる</li> <li>エネルギー 217kcaたんぱく質 14.9g</li> <li>形でしまり、</li> <li>おかずのなまればく質 14.9g</li> <li>最.7g</li> <li>炭水化物 19.4g</li> </ul>	表 表 乳麦 乳麦 表 471kcal 20.0g 9.5g 73.6g	<ul> <li>◎牛乳180g</li> <li>◎りんご150</li> <li>★ごはん150</li> <li>ホッケのンサックを表ののオイン</li> <li>★味噌汁(若生)</li> <li>エネルギーたんぱく質</li> <li>炭水化物</li> </ul>	Dg Dg ま焼 テー (スター炒め サラダ サ・白菜) おかずのみ 221kcal 14.3g 13.1g 10.3g	麦 乳麦 麦 卵乳麦 477kcal 19.5g 13.9g 65.3g	<ul><li>○ 牛乳180g</li><li>○ ゲンはん15</li><li>・ 大記内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</li></ul>	フルーツ2 0g うじ焼 ぴら ペツ のおひたし ョ・小松菜) おかずのみ 202kcal 14.6g 11.7g 8.3g	表 表 表 乳麦 464kcal 20.2g 12.7g 63.5g	<ul> <li>○牛乳180g</li> <li>○牛乳140g</li> <li>○牛乳140g</li> <li>○牛乳140g</li> <li>○牛乳140g</li> <li>○牛乳140g</li> <li>★味噌汁(巻数</li> <li>エネルギー質</li> <li>上んぱく質</li> <li>上、物</li> </ul>	ルーツ150 0g 焼 テー マスタード和え ・キャベツ) おかずのみ 236kcal 17.9g 9.9g 16.7g	表 野乳麦 東乳麦 野乳麦 麦 「飯汁物セット 500kcal 23. 6g 10. 8g 72. 8g	<ul> <li>◎牛乳180g</li> <li>◎ゲレーガン</li> <li>★ごはん15</li> <li>鶏み速のではれるの菜のでです。</li> <li>★すましたけばまれる</li> <li>エネルギーたんぱく質</li> <li>炭水化物</li> </ul>	フルーツ2 Og んの照り煮 びたし んかけ -ナッツ和え 吉芽・豆腐) おかずのみ 263kcal 15.3g 13.3g 19.2g	表 表 表 表 表 を 517kcal 20.5g 14.1g 73.7g
B	<ul> <li>◎牛乳180g</li> <li>◎キウイフルーツ1!</li> <li>★ごはん150g</li> <li>鶏肉としめじのケチャップ3</li> <li>野はたインゲンの玉子とし</li> <li>★すまし汁(豆腐・えのき</li> <li>本すまし汁(豆腐・えのき</li> <li>おかずの。</li> <li>エネルギー 217kca</li> <li>たんぱく質 14.9g</li> <li>脂質 8.7g</li> <li>炭水化物 19.4g</li> <li>ナトリウム 882mg</li> </ul>	表 表 乳麦 乳麦 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	<ul> <li>○牛乳180g</li> <li>○りんご150</li> <li>★ごはん150</li> <li>ホッケのンジャントを</li> <li>・リース</li> <li>・サートリウム</li> </ul>	Dg Dg ま焼 テー (スター炒め サラダ サ・白菜) おかずのみ 221kcal 14.3g 13.1g 10.3g 672mg	麦 乳麦 麦 卵乳麦 477kcal 19.5g 13.9g 65.3g 924mg	<ul> <li>○牛乳180g</li> <li>○ゲレム15</li> <li>主人ス切★味噌汁(豆脂水・リー・サール・サール・サール・サール・サーム・サール・サーム・サール・サーム・サール・サーム・サール・サーム・サール・サーム・サール・サーム・サール・サーム・サール・サール・サール・サール・サール・サール・サール・サール・サール・サール</li></ul>	フルーツ2 0g うじ焼 ぴら ペツ のおひたし ョ・小松菜) 202kcal 14.6g 11.7g 8.3g 708mg	表 表 表 乳麦 464kcal 20.2g 12.7g 63.5g 938mg	<ul> <li>○牛乳180g</li> <li>○牛乳140g</li> <li>○牛乳140g</li> <li>○牛乳140g</li> <li>大ごより</li> <li>大いのマラッとは、</li> <li>大味噌汁(巻数</li> <li>エネルギー質</li> <li>たんぱく</li> <li>大いウム</li> <li>ナトリウム</li> </ul>	ルーツ150 0g 焼 テー マスタード和え ・キャベツ) おかずのみ 236kcal 17.9g 9.9g 16.7g 688mg	麦 卵乳麦 麦 卵乳麦 麦 「飯汁物セット 500kcal 23.6g 10.8g 72.8g 915mg	<ul> <li>◎牛乳180g</li> <li>◎ゲレープ</li> <li>★ごはん15</li> <li>鶏肉と草のとれんの</li> <li>素の中では、</li> <li>★すまし汁(する)</li> <li>エネルギー</li> <li>たんぱく質</li> <li>脱水化物</li> <li>ナトリウム</li> </ul>	フルーツ2 Og んの照り煮 びたし んかけーナッツ和え 吉芽・豆腐) おかずのみ 263kcal 15.3g 13.3g 19.2g 658mg	表表表表 表表表 表表表表 517kcal 20.5g 14.1g 73.7g 831mg
B	<ul> <li>◎牛乳180g</li> <li>◎キウイフルーツ1!</li> <li>★ごはん150g</li> <li>鶏肉としめじのケチャップ3</li> <li>里芋と玉ねぎのそぼろ3</li> <li>竹輪とインゲンの玉子とし</li> <li>★すまし汁(豆腐・えのき</li> <li>本すまし汁(豆腐・えのき</li> <li>エネルギー 217kca</li> <li>たんぱく質 14.9g</li> <li>脂質 8.7g</li> <li>炭水化物 19.4g</li> <li>ナトリウム 882mg</li> <li>食塩相当量 2.2g</li> </ul>	を また	<ul> <li>○ 牛乳180g</li> <li>○ りんご150</li> <li>★ごはん150</li> <li>ホッケのンジャントを</li> <li>・カントを</li> <li>・カント・カート</li> <li>・エネルばく</li> <li>・エネルばく</li> <li>・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・</li></ul>	Dg Dg ま焼 テー (スター炒め サラダ サ・白菜) おかずのみ 221kcal 14.3g 13.1g 10.3g 672mg 1.7g	表 乳麦 麦 卵乳麦 477kcal 19.5g 13.9g 65.3g 924mg 2.4g	<ul> <li>○牛乳180g</li> <li>○ゲレス15</li> <li>★ごはのののプネット</li> <li>★本味噌汁</li> <li>エたん質</li> <li>木いウ当</li> </ul>	フルーツ2 0g うじ焼 ぴら べツ のおひたし 3・小松菜) おかずのみ 202kcal 14.6g 11.7g 8.3g 708mg 1.8g	表表 表 乳麦 164kcal 20.2g 12.7g 63.5g 938mg 2.4g	<ul> <li>○牛乳180g</li> <li>○牛乳140g</li> <li>○牛乳140g</li> <li>○牛乳140g</li> <li>○牛乳150g</li> <li>★味噌汁</li> <li>ボルボー</li> <li>ボルボー</li> <li>質水・リー</li> <li>食物・大り</li> <li>食物・大り</li> <li>食物・大り</li> <li>食物・大り</li> <li>食物・大り</li> </ul>	ルーツ150 0g 焼 テー マスタード和え ・キャベツ) おかずのみ 236kcal 17.9g 9.9g 16.7g 688mg 1.7g	表 卵乳麦 麦 卵乳麦 麦 「飯汁物セット 500kcal 23.6g 10.8g 72.8g 915mg 2.3g	<ul> <li>○牛乳180g</li> <li>○ゲレム15</li> <li>乗ごはん15</li> <li>強肉薬のと草野ッのは</li> <li>★ オオましたのでは、</li> <li>エネルばく</li> <li>脂炭水・リカム食塩・</li> <li>食塩・</li> <li>大り、</li> <li>食塩・</li> </ul>	フルーツ2 Og んの照り煮 びたし んかけーナッツ和え き芽・豆腐) おかずのみ 263kcal 15.3g 19.2g 658mg 1.7g	表表表表 表表表 表 表表表表 517kcal 20.5g 14.1g 73.7g 831mg 2.1g
B	<ul> <li>◎牛乳180g</li> <li>◎キウイフルーツ1!</li> <li>★ごはん150g</li> <li>鶏肉としめじのケチャップ3</li> <li>里芋と玉ねぎのそぼろ3</li> <li>竹輪とインゲンの玉子とし</li> <li>★すまし汁(豆腐・えのき</li> <li>本すまし汁(豆腐・えのき</li> <li>エネルギー 217kca</li> <li>たんぱく質 14.9g</li> <li>脂質 8.7g</li> <li>炭水化物 19.4g</li> <li>ナトリウム 882mg</li> <li>食塩相当量 2.2g</li> <li>おかずの。</li> </ul>	表 表 乳麦 乳麦 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	<ul> <li>○ 牛乳180g</li> <li>○ りんご150</li> <li>★ごはん150</li> <li>ホッケのンジャントを次ののオイン・大・中では、</li> <li>★ 本ルギーたんぱく質</li> <li>脂質水化物・ナトリウム・大・中では</li> <li>食塩相当量</li> </ul>	Dg Dg ま焼 テー (スター炒め サラダ サ・白菜) おかずのみ 221kcal 14.3g 13.1g 10.3g 672mg 1.7g おかずのみ	麦 乳麦 麦 卵乳麦 477kcal 19.5g 13.9g 65.3g 924mg 2.4g	◎牛乳180g ◎ゲンはのののプネス切★ ★ はのののプネスの ★ はのののプネスの ★ はいののでは、 ・ はいのでは、 ・ はいので	フルーツ2 0g うじ焼 ぴら べツ のおひたし まかずのみ 202kcal 14.6g 11.7g 8.3g 708mg 1.8g	表 表 表 乳麦 ご飯汁物セット 464kcal 20.2g 12.7g 63.5g 938mg 2.4g	◎牛乳180g ◎キではのでする。 ★でデースをはのでする。 ★でデースをはのでする。 ★はのでする。 ★はいるでは、またいではでは、またいではでは、またいでは、またいでは、またいでは、またいでは、またいでは、またいでは、またいでは、またいでは、またいでは、またいでは、またいでは、ま	ルーツ150 0g 焼 テー マスタード和え ・キャベツ) おかずのみ 236kcal 17.9g 9.9g 16.7g 688mg 1.7g おかずのみ	表 卵乳麦 麦 卵乳麦 麦 「飯汁物セット 500kcal 23.6g 10.8g 72.8g 915mg 2.3g	<ul> <li>◎牛乳180g</li> <li>◎ゲレイ15</li> <li>鶏大ではん15</li> <li>鶏肉薬のと草野ツット・</li> <li>★・オナオー・</li> <li>たんぱく</li> <li>たんぱく</li> <li>一大・リー・</li> <li>大・リー・</li> <li>食塩相</li> </ul>	フルーツ2 Og んの照り煮 びたし んかけーナッツ和え 吉芽・豆腐) おかずのみ 263kcal 15.3g 13.3g 19.2g 658mg 1.7g おかずのみ	表表表表表 表表表表 表表表表表表表表表表表表表表。 20.5g 14.1g 73.7g 831mg 2.1g ご飯汁物セット
B	<ul> <li>◎牛乳180g</li> <li>◎キウイフルーツ1!</li> <li>★ごはん150g</li> <li>鶏肉としめじのケチャップ3</li> <li>里芋と玉ねぎのそぼろうが輪とインゲンの玉子とし、</li> <li>★すまし汁(豆腐・えのき</li> <li>エネルギー 217kcaたんぱく質 14.9g</li> <li>脂質 8.7g</li> <li>炭水化物 19.4g</li> <li>ナトリウム 882mg</li> <li>食塩相当量 2.2g</li> <li>おかずの。</li> <li>エネルギー 652kca</li> </ul>	表 表 乳麦 乳麦 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	<ul> <li>○ 牛乳180g</li> <li>○ りんご150</li> <li>★ごはん150</li> <li>ホッケのンサックを表ののオイン・</li> <li>★味噌汁(若生)</li> <li>エネルギーたんぱく質</li> <li>一次水化物</li> <li>ナトリウム</li> <li>食塩相当量</li> </ul>	Dg Dg ま焼 テー (スター炒め サラダ サ・白菜) おかずのみ 221kcal 14.3g 10.3g 672mg 1.7g おかずのみ 616kcal	麦 乳麦 麦 卵乳麦 477kcal 19.5g 13.9g 65.3g 924mg 2.4g	<ul> <li>○牛乳180g</li> <li>○ゲレス15</li> <li>★ごはのののプネット</li> <li>★本味噌汁</li> <li>エたん質</li> <li>木いウ当</li> </ul>	フルーツ2 0g うじ焼 ぴら べツ のおひたし 3・小松菜) おかずのみ 202kcal 14.6g 11.7g 8.3g 708mg 1.8g	表 表 表 乳麦 ご飯汁物セット 464kcal 20.2g 12.7g 63.5g 938mg 2.4g ご飯汁物セット 1409kcal	◎牛乳180g ◎キではの15 アピーズンとでは、15 大アピーズンとでは、15 ・ ではのマン大・マラットでは、15 ・ では、15 ・ では、15	ルーツ150 0g 焼 テー マスタード和え ・キャベツ) おかずのみ 236kcal 17.9g 9.9g 16.7g 688mg 1.7g おかずのみ 646kcal	表 卵乳麦 麦 卵乳麦 麦 10.8g 72.8g 915mg 2.3g で飯汁物セット 1430kcal	<ul> <li>◎牛乳180g</li> <li>◎ゲレース</li> <li>★ごはん15</li> <li>鶏肉を草野ッパース</li> <li>★オオましたり</li> <li>ボルボく</li> <li>脂質</li> <li>ボトリウム</li> <li>食塩ルギー</li> </ul>	フルーツ2 Og んの照り煮 びたし んかけーナッツ和え き芽・豆腐) おかずのみ 263kcal 15.3g 19.2g 658mg 1.7g	表表表表 表表表表 を
B	<ul> <li>◎牛乳180g</li> <li>◎キウイフルーツ1!</li> <li>★ごはん150g</li> <li>鶏肉としめじのケチャップ3</li> <li>里芋と玉ねぎのそぼろ3</li> <li>竹輪とインゲンの玉子とし</li> <li>★すまし汁(豆腐・えのき</li> <li>エネルギー 217kcaたんぱく質 14.9g</li> <li>脂質 8.7g</li> <li>炭水化物 19.4g</li> <li>ナトリウム 882mg</li> <li>食塩相当量 2.2g</li> <li>ぶかずの。</li> <li>エネルギー 652kcaたんぱく質 39.7g</li> </ul>	表 表 乳麦 乳麦 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	<ul> <li>○ 牛乳180g</li> <li>○ りんご150</li> <li>★ごはん150</li> <li>ホッケのンジャントを次ののオイン・大・中では、</li> <li>★ 本ルギーたんぱく質</li> <li>脂質水化物・ナトリウム・大・中では</li> <li>食塩相当量</li> </ul>	Dg Dg ま焼 テー (スター炒め サラダ サ・白菜) おかずのみ 221kcal 14.3g 10.3g 672mg 1.7g おかずのみ 616kcal 41.2g	麦 乳麦 麦 卵乳麦 477kcal 19.5g 13.9g 65.3g 924mg 2.4g ご飯汁物むり 1395kcal	◎牛乳180g ◎ゲンはのののプネス切★ ★ はのののプネスの ★ はのののプネスの ★ はいののでは、 ・ はいのでは、 ・ はいので	フルーツ2 0g うじ焼 ぴら べツ のおひたし まかずのみ 202kcal 14.6g 11.7g 8.3g 708mg 1.8g おかずのみ 618kcal 40.5g	表 表 表 乳麦 ご飯汁物セット 464kcal 20.2g 12.7g 63.5g 938mg 2.4g ご飯汁物セット 1409kcal	◎牛乳180g ◎キではのマランと ★マジーでする。 ★マジーでする。 ★マジーでする。 *味噌・ルボーリ相・ボーリーでは、 エネルば を ・ルウ当 で エネルばく ないりまする。 エネルばし、 ・大のは、 ・たいは、 ・大のは、 ・たのは、 ・た	ルーツ150 0g 焼 テー マスタード和え ・キャベツ) おかずのみ 236kcal 17.9g 9.9g 16.7g 688mg 1.7g おかずのみ 646kcal 39.0g	表 卵乳麦 麦 卵乳麦 麦 ・ 10.8g ・ 72.8g ・ 915mg ・ 2.3g ・ 2.3g ・ 1430kcal ・ 55.7g	<ul> <li>◎牛乳180g</li> <li>◎ゲレイ15</li> <li>鶏大ではん15</li> <li>鶏肉薬のと草野ツット・</li> <li>★・オナオー・</li> <li>たんぱく</li> <li>たんぱく</li> <li>一大・リー・</li> <li>大・リー・</li> <li>食塩相</li> </ul>	フルーツ2 Og んの照り煮 びたし んかけーナッツ和え 吉芽・豆腐) おかずのみ 263kcal 15.3g 13.3g 19.2g 658mg 1.7g おかずのみ	表表表表表表表表表表表表表表。 ご飯汁物セット 517kcal 20.5g 14.1g 73.7g 831mg 2.1g ご飯汁物セット 1402kcal 55.6g
夕食	<ul> <li>◎牛乳180g</li> <li>◎キウイフルーツ1!</li> <li>★ごはん150g</li> <li>鶏肉としめじのケチャップ3</li> <li>里芋と玉ねぎのそぼろ3</li> <li>竹輪とインゲンの玉子とし</li> <li>★すまし汁(豆腐・えのき</li> <li>エネルギー 217kcaたんぱく質 14.9g</li> <li>脂質 8.7g</li> <li>炭水化物 19.4g</li> <li>ナトリウム 882mg</li> <li>食塩相当量 2.2g</li> <li>ぶかずの。</li> <li>エネルギー 652kcaたんぱく質 39.7g</li> </ul>	表 表 乳麦 乳麦 乳麦 水 水 水 水 水 水 水 水 水 水 水 水 水	<ul> <li>○ 牛乳180g</li> <li>○ りんご150</li> <li>★ごはん150</li> <li>ホイング・カーング・カーング・大きののカイ・ストング・大きののカインでは、からいるでは、からいるでは、カーンが、大きない。</li> <li>エネルギーのおり、カーング・カーンが、大きない。</li> <li>上さればくり、カーンが、大きない。</li> <li>エネルギーのは、カーンが、より、カーンが、大きない。</li> <li>エネルばく質</li> <li>脂質</li> <li>脂質</li> </ul>	Dg Dg ま焼 テー (スター炒め サラダ サ・白菜) おかずのみ 221kcal 14.3g 10.3g 672mg 1.7g おかずのみ 616kcal 41.2g	表 乳麦 表 卵乳麦 477kcal 19.5g 13.9g 65.3g 924mg 2.4g 二飯汁物セット 1395kcal 57.5g 32.8g	◎牛乳180g ◎ケボス切★ ・ エネんぱ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	フルーツ2 0g うじ焼 ぴら ペツ のおひたし 第・小松菜) 202kcal 14.6g 11.7g 8.3g 708mg 1.8g おかずのみ 618kcal	表 表 表 乳麦 ご飯汁物セット 464kcal 20.2g 12.7g 63.5g 938mg 2.4g ご飯汁物セット 1409kcal	◎牛乳180g ◎キではのマランと ★マジーでする。 ★マジーでする。 ★マジーでする。 *味噌・ルボーリ相・ボーリーでは、 エネルば を ・ルウ当 で エネルばく ないりまする。 エネルばし、 ・大のは、 ・たいは、 ・大のは、 ・たのは、 ・た	ルーツ150 0g 焼 テー マスタード和え ・キャベツ) おかずのみ 236kcal 17.9g 9.9g 16.7g 688mg 1.7g おかずのみ 646kcal 39.0g 30.6g	表 卵乳麦 麦 卵乳麦 麦 卵乳麦 麦 100kcal 23.6g 10.8g 72.8g 915mg 2.3g で飯汁物セル 1430kcal 55.7g 33.9g	<ul> <li>◎牛乳180g</li> <li>◎ゲレイ15</li> <li>鶏法数サイン</li> <li>★ではんんの菜のけん</li> <li>★・オートルばく</li> <li>脂質・水・リウ当</li> <li>エネルばく</li> <li>上トリカム</li> <li>食工ネルばく</li> <li>脂質・物・ナトリカム</li> <li>脂質</li> </ul>	フルーツ2 Og んの照り煮 びたし んかけーナッツ和え き芽・豆腐) おかずのみ 263kcal 15.3g 19.2g 658mg 1.7g おかずのみ 616kcal	表表表表表表表表表表表表表表。 ご飯汁物セット 517kcal 20.5g 14.1g 73.7g 831mg 2.1g ご飯汁物セット 1402kcal 55.6g
夕食	<ul> <li>◎牛乳180g</li> <li>◎キウイフルーツ1!</li> <li>★ごはん150g</li> <li>鶏肉としめじのケチャップ3</li> <li>里芋と玉ねぎのそぼろ3</li> <li>竹輪とインゲンの玉子とし</li> <li>★すまし汁(豆腐・えのき</li> <li>エネルギー 217kcaたんぱく質 14.9g</li> <li>膨質 8.7g</li> <li>炭水化物 19.4g</li> <li>ナトリウム 882mg</li> <li>食塩相当量 2.2g</li> <li>よかずの。</li> <li>エネルギー 652kcaたんぱく質 39.7g</li> </ul>	表 表 乳麦 乳麦 卵麦 大 471kcal 20.0g 9.5g 73.6g 1030mg 2.6g 大 1431kcal 55.9g 35.5g 214.3g	<ul> <li>○ 牛乳180g</li> <li>○ りょこ150g</li> <li>○ りょこ150g</li> <li>ホッンだめのカインでは、カーマンでは、カーマンでは、カーマンでは、カーマンでは、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</li></ul>	Dg Dg ま焼 テー (スター炒め サラダ サ・白菜) おかずのみ 221kcal 14.3g 10.3g 672mg 1.7g おかずのみ 616kcal	表 乳麦 表 卵乳麦 477kcal 19.5g 13.9g 65.3g 924mg 2.4g 二飯汁物セット 1395kcal 57.5g 32.8g	<ul> <li>○牛乳180g</li> <li>○ゲレス15</li> <li>主席ののプネースは</li> <li>本本ののプネースの</li> <li>本本の質化ウ当</li> <li>エネルリー</li> <li>エネルギー</li> </ul>	フルーツ2 0g うじ焼 ぴら べツ のおひたし まかずのみ 202kcal 14.6g 11.7g 8.3g 708mg 1.8g おかずのみ 618kcal 40.5g	表 表 表 乳麦 ご飯汁物セット 464kcal 20.2g 12.7g 63.5g 938mg 2.4g ご飯汁物セット 1409kcal	◎牛乳180g ◎キではの15 アピーズンとでは、15 大アピーズンとでは、15 ・ ではのマン大・マラットでは、15 ・ では、15 ・ では、15	ルーツ150 0g 焼 テー マスタード和え ・キャベツ) おかずのみ 236kcal 17.9g 9.9g 16.7g 688mg 1.7g おかずのみ 646kcal	表 卵乳麦 麦 卵乳麦 麦 卵乳麦 麦 100kcal 23.6g 10.8g 72.8g 915mg 2.3g で飯汁物セル 1430kcal 55.7g 33.9g	◎ 牛乳180g ◎ ケレイ15 ※ 対した 15 ※ 対した 15 ※ 対した 15 ※ 対した 15 ※ 対した 16 ※ 対した 16 ※ 対した 17 ※ 対し	フルーツ2 Og んの照り煮 びたし んかけーナッツ和え き芽・豆腐) おかずのみ 263kcal 15.3g 19.2g 658mg 1.7g おかずのみ 616kcal 38.8g	表表表表 表表表表 を
夕食	<ul> <li>◎牛乳180g</li> <li>◎キウイフルーツ1!</li> <li>★ごはん150g</li> <li>鶏肉としめじのケチャップ3</li> <li>里芋と玉ねぎのそぼろ3</li> <li>竹輪とインゲンの玉子とし</li> <li>★すまし汁(豆腐・えのき</li> <li>エネルギー 217kcaたんぱく質 14.9g</li> <li>膨質 8.7g</li> <li>炭水化物 19.4g</li> <li>ナトリウム 882mg</li> <li>食塩相当量 2.2g</li> <li>ぶかずの。</li> <li>エネルギー 652kcaたんぱく質 39.7g</li> <li>脂質 31.8g</li> </ul>	表 表 乳麦 乳麦 卵麦 大 471kcal 20.0g 9.5g 73.6g 1030mg 2.6g 大 1431kcal 55.9g 35.5g 214.3g	◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん150g ホッケのンプ・ 切干と挽肉の和風・ 大いは、 大いは、 大いは、 エネルばく質 脂質、水化ウム 食塩イン・ たりは相当量 エネルばく質 たんぱく質	Dg Dg ま焼 テー (スター炒め サラダ サ・白菜) おかずのみ 221kcal 14.3g 10.3g 672mg 1.7g おかずのみ 616kcal 41.2g 30.2g	表 乳麦 麦 卵乳麦 477kcal 19.5g 13.9g 65.3g 924mg 2.4g ご飯汁物セット 1395kcal 57.5g 32.8g 208.6g	◎牛乳180g ◎ケボス切★ ・ エネんぱ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	フルーツ2 0g うじ焼 ぴら ペツ のおひたし まかずのみ 202kcal 14.6g 11.7g 8.3g 708mg 1.8g おかずのみ 618kcal 40.5g 32.8g	表表 表 乳麦 表 1464kcal 20.2g 12.7g 63.5g 938mg 2.4g ご飯汁物セット 1409kcal 57.7g 36.2g 204.0g	◎牛乳180g ◎キではのマランと ★マジーでする。 ★マジーでする。 ★マジーでする。 *味噌・ルボーリ相・ボーリーでは、 エネルば を ・ルウ当 で エネルばく ないりまする。 エネルばし、 ・大のは、 ・たいは、 ・大のは、 ・たのは、 ・た	ルーツ150 0g 焼 テー マスタード和え ・キャベツ) おかずのみ 236kcal 17.9g 9.9g 16.7g 688mg 1.7g おかずのみ 646kcal 39.0g 30.6g	表 卵乳麦 麦 卵乳麦 麦 卵乳麦 麦 10.8g 72.8g 915mg 2.3g で飯汁物セット 1430kcal 55.7g 33.9g 217.7g	<ul> <li>◎牛乳180g</li> <li>◎ゲレイ15</li> <li>鶏法数サイン</li> <li>★ではんんの菜のけん</li> <li>★・オートルばく</li> <li>脂質・水・リウ当</li> <li>エネルばく</li> <li>上トリカム</li> <li>食工ネルばく</li> <li>脂質・物・ナトリカム</li> <li>脂質</li> </ul>	フルーツ2 Og んの照り煮 びたし んかけーナッツ和え き芽・豆腐) おかずのみ 263kcal 15.3g 19.2g 658mg 1.7g おかずのみ 616kcal 38.8g 30.9g	表表表表 表表表表 を
夕食	<ul> <li>○牛乳180g</li> <li>○牛ウイフルーツ1!</li> <li>★ごはん150g</li> <li>鶏肉としめじのケチャップ3</li> <li>里芋と玉ねぎのそぼろうが輪とインゲンの玉子とし、</li> <li>★すまし汁(豆腐・えのき</li> <li>エネルギー 217kcaたんぱく質 14.9g</li> <li>膨質 8.7g</li> <li>炭水化物 19.4g</li> <li>ナトリウム 882mg</li> <li>食塩相当量 2.2g</li> <li>ぶかずの。</li> <li>エネルギー 652kcaたんぱく質 39.7g</li> <li>脂質 31.8g</li> <li>炭水化物 50.7g</li> </ul>	表 表 乳麦 乳麦 卵麦 大 471kcal 20.0g 9.5g 73.6g 1030mg 2.6g 55.9g 35.5g 214.3g 2843mg	<ul> <li>○ 牛乳180g</li> <li>○ りょこ150g</li> <li>○ りょこ150g</li> <li>ホッンだめのカインでは、カーマンでは、カーマンでは、カーマンでは、カーマンでは、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</li></ul>	Dg Dg ま焼 テー (スター炒め サラダ サ・白菜) おかずのみ 221kcal 14.3g 10.3g 672mg 1.7g おかずのみ 616kcal 41.2g 30.2g 42.8g	麦 乳麦 麦 卵乳麦 477kcal 19.5g 13.9g 65.3g 924mg 2.4g 二飯汁物セット 1395kcal 57.5g 32.8g 208.6g 2620mg	<ul> <li>○ 牛乳180g</li> <li>○ ケス切★</li> <li>エた脂炭水ト塩</li> <li>エんぱ</li> <li>オルぱ</li> <li>オルポーン</li> <li>エた脂炭水上</li> <li>エたの質</li> <li>エたの質</li> <li>エたん質</li> <li>大り当</li> <li>エたん質</li> <li>大り当</li> <li>エたの質</li> <li>大り当</li> <li>大りま</li> <li>大り</li></ul>	フルーツ2 0g うじ焼 ぴら ペツ のおひたし 第・小松菜) おかずのみ 202kcal 14.6g 11.7g 8.3g 708mg 1.8g おかずのみ 618kcal 40.5g 32.8g 37.8g	表表 表 乳麦 表 20. 2g 12. 7g 63. 5g 938mg 2. 4g ご飯汁物セット 1409kcal 57. 7g 36. 2g 204. 0g 2598mg	<ul> <li>○ 牛乳180g</li> <li>○ 牛乳180g</li> <li>○ 牛乳ウム15</li> <li>ナプピーズイン・大味噌</li> <li>エスル15</li> <li>ボルルパープー</li> <li>ボルルパープー</li> <li>ボルルパープー</li> <li>エネルパー</li> <li>エネルパー</li> <li>エネルパー</li> <li>エネルパー</li> <li>ボルカー</li> <li>ボルカー</li> <li>ボルカー</li> <li>ガーケック</li> <li>ボルカー</li> <l< th=""><th>ルーツ150 0g 焼 テー マスタード和え ・キャベツ) おかずのみ 236kcal 17.9g 9.9g 16.7g 688mg 1.7g おかずのみ 646kcal 39.0g 30.6g 52.3g</th><th>表 卵乳表表 表 卵乳表表 表 500kcal 23.6g 10.8g 72.8g 915mg 2.3g ご飯汁物セット 1430kcal 55.7g 33.9g 217.7g 2765mg</th><th><ul> <li>○ 牛乳180g</li> <li>○ ケース・カース・カース・カース・カース・カース・カース・カース・カース・カース・カ</li></ul></th><th>フルーツ2 Og んの照り煮 びたしけ -ナッツ和え 吉芽・豆腐) おかずのみ 263kcal 15.3g 19.2g 658mg 1.7g おかずのみ 616kcal 38.8g 30.9g 45.2g</th><th>表表表表 表表表表 を</th></l<></ul>	ルーツ150 0g 焼 テー マスタード和え ・キャベツ) おかずのみ 236kcal 17.9g 9.9g 16.7g 688mg 1.7g おかずのみ 646kcal 39.0g 30.6g 52.3g	表 卵乳表表 表 卵乳表表 表 500kcal 23.6g 10.8g 72.8g 915mg 2.3g ご飯汁物セット 1430kcal 55.7g 33.9g 217.7g 2765mg	<ul> <li>○ 牛乳180g</li> <li>○ ケース・カース・カース・カース・カース・カース・カース・カース・カース・カース・カ</li></ul>	フルーツ2 Og んの照り煮 びたしけ -ナッツ和え 吉芽・豆腐) おかずのみ 263kcal 15.3g 19.2g 658mg 1.7g おかずのみ 616kcal 38.8g 30.9g 45.2g	表表表表 表表表表 を
夕食合計	<ul> <li>◎キウイフルーツ1:</li> <li>★ごはん150g</li> <li>鶏肉としめじのケチャップ3</li> <li>里芋と玉ねぎのそぼろうけ輪とインゲンの玉子としますまし汁(豆腐・えのきますまし)(豆腐・えのきますまし)(豆腐・えのきますまし)(豆腐・えのきますまし)(豆腐・えのきますまし)(豆腐・えのきますます。</li> <li>上たんぱく質 14.9g</li> <li>服質 8.7g</li> <li>炭水化物 19.4g</li> <li>ナトリウム 882mg</li> <li>食塩相当量 2.2g</li> <li>おかずの。</li> <li>エネルギー 652kca</li> <li>たんぱく質 39.7g</li> <li>エネルギー 652kca</li> <li>たんぱく質 39.7g</li> <li>エネルギー 50.7g</li> <li>ナトリウム 2279mg</li> <li>食塩相当量 5.7g</li> </ul>	表 表 乳麦 乳麦 卵麦 大 471kcal 20.0g 9.5g 73.6g 1030mg 2.6g 55.9g 35.5g 214.3g 2843mg 7.2g	<ul> <li>○ 牛乳180g</li> <li>○ りはん150</li> <li>ホッンだ機のかけで、</li> <li>ホッンが機のの計で、</li> <li>大・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・</li></ul>	Dg Dg ま焼 テー (スター炒め サラダ サ・白菜) おかずのみ 221kcal 14.3g 13.1g 10.3g 672mg 1.7g おかずのみ 616kcal 41.2g 30.2g 42.8g 1994mg 5.0g	表 乳麦 表 卵乳麦 477kcal 19.5g 13.9g 65.3g 924mg 2.4g 二飯汁物セット 1395kcal 57.5g 32.8g 208.6g 2620mg 6.7g	◎牛乳180g ◎ケーキャップではののプラスを ・ はののでは、 ・ は、 ・ は、 、 は、 ・ は、 、 は	フルーツ2 0g うじ焼 ぴら べツ のおひたし 第・小松菜) 202kcal 14.6g 11.7g 8.3g 708mg 1.8g おかずのみ 618kcal 40.5g 32.8g 37.8g 1970mg 5.0g	表表 表 表 表 表 20. 2g 12. 7g 63. 5g 938mg 2. 4g ご飯汁物セット 1409kcal 57. 7g 36. 2g 204. 0g 2598mg 6. 6g	◎キコリング は 180g ◎キコリング は 180g ◎キコリング は 180g ッキング は 180g のは 180g ッキング は 180g のは 180g っぱん 1	ルーツ150 0g 焼 テー マスタード和え ・キャベツ) おかずのみ 236kcal 17.9g 9.9g 16.7g 688mg 1.7g おかずのみ 646kcal 39.0g 30.6g 52.3g 2164mg 5.4g	表 卵乳麦 麦 卵乳麦 麦 デ 500kcal 23.6g 10.8g 72.8g 915mg 2.3g ご飯汁物セット 1430kcal 55.7g 33.9g 217.7g 2765mg 7.0g	<ul> <li>○ 牛乳180g</li> <li>○ ナル150g</li> <li>○ トル150g</li> <li>○ トル15</li></ul>	フルーツ2 Og んの照り煮 びたしけ ・ナッツ和え 吉芽・豆腐) おかずのみ 263kcal 15.3g 13.3g 19.2g 658mg 1.7g おかずのみ 616kcal 38.8g 30.9g 45.2g 2193mg 5.7g	表表表表 表表表表 517kcal 20.5g 14.1g 73.7g 831mg 2.1g ご飯汁物セット 1402kcal 55.6g 34.2g 210.9g 2822mg 7.1g
夕食合計合	<ul> <li>○牛乳180g</li> <li>○牛ウイフルーツ1!</li> <li>★ごはん150g</li> <li>鶏肉としめじのケチャップ3</li> <li>里芋と玉ねぎのそぼろうけ輪とインゲンの玉子としますまし汁(豆腐・えのきますまし汁(豆腐・えのきますまし)</li> <li>エネルギー 217kcaたんぱく質 14.9g</li> <li>服質 8.7g</li> <li>炭水化物 19.4g</li> <li>ナトリウム 882mg</li> <li>食塩相当量 2.2g</li> <li>おかずの。</li> <li>エネルギー 652kcaたんぱく質 39.7g</li> <li>エネルギー 652kcaたんぱく質 39.7g</li> <li>エネルギー 50.7g</li> <li>ナトリウム 2279mg</li> <li>食塩相当量 5.7g</li> <li>エネルギー 853kca</li> </ul>	表 表 乳麦 乳麦 卵麦 大 20.0g 9.5g 73.6g 1030mg 2.6g 55.9g 35.5g 214.3g 2843mg 7.2g 1632kcal	● 牛 180g ● りにはん150 ★ ごはん150 ホッンゲ機のかけで、 大 いはのシャイ・ 大 に で が は かった。 上 た に 質 に かった。 に かった。 に かった。 に かった。 に かった。 に がった。 に が で が で で で で で で で で で で で	Dg Dg Jg ま焼 テー (スター炒め サラダ サ・白菜)  おかずのみ 221kcal 14.3g 10.3g 672mg 1.7g おかずのみ 616kcal 41.2g 30.2g 42.8g 1994mg 5.0g 823kcal	表 乳麦 表 卵乳麦 477kcal 19.5g 13.9g 65.3g 924mg 2.4g 二飯汁物セット 1395kcal 57.5g 32.8g 208.6g 2620mg 6.7g 1602kcal	◎ ★ 180g	フルーツ2 0g うじ焼 ぴら べツ のおひたし 第・小松菜) おかずのみ 202kcal 14.6g 11.7g 8.3g 708mg 1.8g おかずのみ 618kcal 40.5g 32.8g 37.8g 1970mg 5.0g	表表 表 乳麦 表 20. 2g 12. 7g 63. 5g 938mg 2. 4g ご飯汁物セット 1409kcal 57. 7g 36. 2g 204. 0g 2598mg 6. 6g	◎キアピごィン★ エた脂炭ナ食塩 エん質 化リカ当 ボー質 水り カー 質 エネんぱ エネんぱ エネんぱ エネんぱ エネんぱ ボールば カー 単一 大り カー 単二 カー 大り カー 単二 カー 大り カー サール カール カール カール カール カール カール カール カール カール カ	ルーツ150 0g 焼 テー マスタード和え ・キャペツ) おかずのみ 236kcal 17.9g 9.9g 16.7g 688mg 1.7g おかずのみ 646kcal 39.0g 30.6g 52.3g 2164mg 5.4g	表 卵乳表表 表 卵乳表表表 500kcal 23.6g 10.8g 72.8g 915mg 2.3g ご飯汁物セリ 1430kcal 55.7g 33.9g 217.7g 2765mg 7.0g	◎ 牛乳180g ◎ サンス は は は は から は は から は は から は から は から は か	フルーツ2 Og んの照り煮 びたし んかけーナッツ和え 吉芽・豆腐) おかずのみ 263kcal 15.3g 19.2g 658mg 1.7g おかずのみ 616kcal 38.8g 30.9g 45.2g 2193mg	表表表表表 表表表表 ご飯汁物セット 517kcal 20.5g 14.1g 73.7g 831mg 2.1g ご飯汁物セット 1402kcal 55.6g 34.2g 210.9g 2822mg 7.1g
夕食 合計 合計(	<ul> <li>○ 牛乳180g</li> <li>○ 牛ウイフルーツ1!</li> <li>★ごはん150g</li> <li>鶏肉としめじのケチャップ3</li> <li>里芋と玉ねぎのそぼろうけ輪とインゲンの玉子としますまし汁(豆腐・えのきますまし汁(豆腐・えのきますまし)</li> <li>エネルギー 217kca 14.9g</li> <li>脂質 8.7g</li> <li>炭水化物 19.4g</li> <li>ナトリウム 882mg</li> <li>食塩相当量 2.2g</li> <li>おかずの。</li> <li>エネルギー 652kca たんぱく質 39.7g</li> <li>おかずの。</li> <li>エネルギー 652kca たんぱく質 39.7g</li> <li>カートリウム 2279mg</li> <li>食塩相当量 5.7g</li> <li>エネルギー 853kca たんぱく質 47.1g</li> </ul>	表 表 乳麦 乳麦 卵麦 大 471kcal 20.0g 9.5g 73.6g 1030mg 2.6g 55.9g 35.5g 214.3g 2843mg 7.2g 1632kcal 63.3g	◎ 牛乳180g ◎ りにはん150g ★ ポンプラン ・	Dg Dg Jg ま焼 テー (スター炒め サラダ サ・白菜)  おかずのみ 221kcal 14.3g 13.1g 10.3g 672mg 1.7g おかずのみ 616kcal 41.2g 30.2g 42.8g 1994mg 5.0g 823kcal 47.3g	表 乳麦 表 卵乳麦 477kcal 19.5g 13.9g 65.3g 924mg 2.4g 2.4g 2.65 32.8g 208.6g 2620mg 6.7g 1602kcal 63.6g	◎ ★ 180g	フルーツ2 0g うじ焼 ぴら パツ のおひたし 第・小松菜) おかずのみ 202kcal 14.6g 11.7g 8.3g 708mg 1.8g おかずのみ 618kcal 40.5g 32.8g 37.8g 1970mg 5.0g 815kcal 48.2g	表表 表 乳麦 表 20. 2g 12. 7g 63. 5g 938mg 2. 4g ご飯汁物セット 1409kcal 57. 7g 36. 2g 204. 0g 2598mg 6. 6g 1606kcal 65. 4g	◎キアピごィン★ エた脂炭ナ食 エん質 化リ相ルぱ かり当 ギく 物の当 ボー質 本の場所 かり出 ボール は かり は か	ルーツ150 0g 焼 テー マスタード和え ・キャベツ) おかずのみ 236kcal 17.9g 9.9g 16.7g 688mg 1.7g おかずのみ 646kcal 39.0g 30.6g 52.3g 2164mg 5.4g 847kcal 46.4g	表 卵乳表表 表 卵乳表表 表 500kcal 23.6g 10.8g 72.8g 915mg 2.3g ご飯汁物セット 1430kcal 55.7g 33.9g 217.7g 2765mg 7.0g 1631kcal 63.1g	◎ 牛乳180g ◎ 大調法数キ★ 本ではれるの葉のは 本ではれるの葉のは 本では、 では、 本では、 、 、 本では、 、 、 本では、 、 、 本では、 、 、 本では、 、 、 本では、 、 、 本では、 、 、 本では、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、	フルーツ2 Og んの照り煮 びたしけ -ナッツ和え 吉芽・豆腐) おかずのみ 263kcal 15.3g 19.2g 658mg 1.7g おかずのみ 616kcal 38.8g 30.9g 45.2g 2193mg 5.7g 813kcal 46.5g	表表表表 表表表表 ご飯汁物セット 517kcal 20.5g 14.1g 73.7g 831mg 2.1g ご飯汁物セット 1402kcal 55.6g 34.2g 210.9g 2822mg 7.1g 1599kcal 63.3g
夕食 合計 合計(間	<ul> <li>○ 牛乳180g</li> <li>○ 牛ウイフルーツ1!</li> <li>★ごはん150g</li> <li>鶏肉としめじのケチャップ3</li> <li>里芋と玉ねぎのそぼろうけ輪とインゲンの玉子としますまし汁(豆腐・えのきますまし汁(豆腐・えのきますまし)</li> <li>エネルギー 217kcanたんぱく質 14.9g</li> <li>服質 8.7g</li> <li>炭水化物 19.4g</li> <li>ナトリウム 882mg</li> <li>食塩相当量 2.2g</li> <li>おかずの。エネルギー 652kcaたんぱく質 39.7g</li> <li>脂質 31.8g</li> <li>炭水化物 50.7g</li> <li>ナトリウム 2279mg</li> <li>食塩相当量 5.7g</li> <li>エネルギー 853kcaたんぱく質 47.1g</li> <li>脂質 38.8g</li> <li>38.8g</li> </ul>	表 表 表 乳麦 卵麦 多 20.0g 9.5g 73.6g 1030mg 2.6g 55.9g 35.5g 214.3g 2843mg 7.2g 1632kcal 63.3g 42.5g	◎ 牛乳180g ◎ りにはん150g ★ ボース はん150g ★ ボーン はん150g ボーン が で が 内の 和 に が で が 内の 和 に が で が 内の 和 に が かい	Dg Dg Jg ま焼 テー (スター炒め サラダ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	表 乳麦 表 卵乳麦 477kcal 19.5g 13.9g 65.3g 924mg 2.4g 2.4g 2.65 39.8g 208.6g 208.6g 2620mg 6.7g 1602kcal 63.6g 39.9g	◎★鶏人ス切★ エた脂炭ナ食 エた脂炭ナ食エた脂炭ナ はののプネット はののプネット はでいる かっています かっと ない かっ はい かっ はい かっ 当 ギ く がっ 当 ギ く がっ 当 ギ く がっ 当 ギ く で 物 ム 量 一質 は のの が は かっ 当 ギ く がっ は かっ 当 一 質 がった は かっ は	フルーツ2 のg うじ焼 ぴら べツ のおひたし 第・小松菜) おかずのみ 202kcal 14.6g 11.7g 8.3g 708mg 1.8g おかずのみ 618kcal 40.5g 32.8g 37.8g 1970mg 5.0g 815kcal 48.2g 39.8g	表表 表 表表 第表表 20. 2g 12. 7g 63. 5g 938mg 2. 4g ご飯汁物セット 1409kcal 57. 7g 36. 2g 204. 0g 2598mg 6. 6g 1606kcal 65. 4g 43. 2g	◎キアピごィン★ エた脂炭ナ食 エん質水ト塩ネん質 化リ相 ギス を	ルーツ150 のg 焼 テー マスタード和え ・キャベツ) おかずのみ 236kcal 17.9g 9.9g 16.7g 688mg 1.7g おかずのみ 646kcal 39.0g 30.6g 52.3g 2164mg 5.4g 847kcal 46.4g 37.6g	表 卵乳表表 表 卵乳表表 表 500kcal 23.6g 10.8g 72.8g 915mg 2.3g ご飯汁物セリ 1430kcal 55.7g 33.9g 217.7g 2765mg 7.0g 1631kcal 63.1g 40.9g	◎ 牛乳180g ◎ サストリー はいます はいます はいます はいます はいます はいます はいます はいます	フルーツ2 Og んの照り煮 びたし んかけーナッツ和え 吉芽・豆腐) おかずのみ 263kcal 15.3g 19.2g 658mg 1.7g おかずのみ 616kcal 38.8g 30.9g 45.2g 2193mg 5.7g 813kcal 46.5g 37.9g	表表表表表 表表表表 ご飯汁物セット 517kcal 20.5g 14.1g 73.7g 831mg 2.1g ご飯汁物セット 1402kcal 55.6g 34.2g 210.9g 2822mg 7.1g 1599kcal 63.3g 41.2g
夕食 合計 合計(間食	<ul> <li>○ 牛乳180g</li> <li>○ 牛ウイフルーツ1!</li> <li>★ごはん150g</li> <li>鶏肉としめじのケチャップ3</li> <li>里芋と玉ねぎのそぼろうけ輪とインゲンの玉子としますまし汁(豆腐・えのきますまし汁(豆腐・えのきますまし)</li> <li>エネルギー 217kcaたんぱく質 14.9g</li> <li>膨火化物 19.4g</li> <li>ナトリウム 882mg</li> <li>食塩相当量 2.2g</li> <li>おかずの。</li> <li>エネルギー 652kcaたんぱく質 39.7g</li> <li>脂質 31.8g</li> <li>炭水化物 50.7g</li> <li>ナトリウム 2279mg</li> <li>食塩相当量 5.7g</li> <li>エネルギー 853kcaたんぱく質 47.1g</li> <li>エネルギー 853kcaたんぱく質 47.1g</li> <li>脂質 38.8g</li> <li>炭水化物 79.6g</li> </ul>	表 表 乳表 乳表 乳表 卵素 を 471kcal 20.0g 9.5g 73.6g 1030mg 2.6g で飯汁物セリ 1431kcal 55.9g 35.5g 214.3g 2843mg 7.2g 1632kcal 63.3g 42.5g 243.2g	<ul> <li>○ 牛乳180g</li> <li>○ りは150g</li> <li>★ ボーン はいります</li> <li>★ ボーン はいります</li> <li>エネん質</li> <li>ボーン はいります</li> <li>大り相</li> <li>エネんば</li> <li>大り相</li> <li>エネんば</li> <li>大り</li> <li>上を塩</li> <li>エネんば</li> <li>上を塩</li> <li>エネんば</li> <li>大り</li> <li>上を塩</li> <li>エネんば</li> <li>エネんば</li> <li>エネんば</li> <li>エネんば</li> <li>エネんば</li> <li>エネんば</li> <li>大り</li> <li>上を塩</li> <li>エネんば</li> <li>エネんば</li> <li>大り</li> <li>上を塩</li> <li>エネんば</li> <li>大り</li> <li>は</li> <li>より</li> <li>は</li> <li>より</li> <li>は</li> <li>より</li> <li>は</li> <li>より</li> <li>は</li> <li>より</li> <li>は</li> <li>より</li> <li>は</li> <li>は</li></ul>	Dg Dg Jg ま焼 テー (スター炒め サラダ サ・白菜)  おかずのみ 221kcal 14.3g 13.1g 10.3g 672mg 1.7g おかずのみ 616kcal 41.2g 30.2g 42.8g 1994mg 5.0g 823kcal 47.3g 37.3g 74.7g	表 乳麦 影乳麦 多 多 多 19.5g 13.9g 65.3g 924mg 2.4g 57.5g 32.8g 208.6g 2620mg 6.7g 1602kcal 63.6g 39.9g 240.5g	◎★鶏人ス切★ エた脂炭ナ食 エた脂炭ナ食なり 180g プトはののプネペート味 ネん質水ト塩 ネん質水ト塩ネん質水ト塩ネん質水・塩水・カリ相 ボマッカー 15 である 15 である 15 である 16 であ	フルーツ2 のg うじ焼 ぴら パツ のおひたし 第・小松菜) おかずのみ 202kcal 14.6g 11.7g 8.3g 708mg 1.8g おかずのみ 618kcal 40.5g 32.8g 37.8g 1970mg 5.0g 815kcal 48.2g 39.8g 65.6g	表表 表 乳麦 表 二飯汁物セット 464kcal 20. 2g 12. 7g 63. 5g 938mg 2. 4g 二飯汁物セット 1409kcal 57. 7g 36. 2g 204. 0g 2598mg 6. 6g 1606kcal 65. 4g 43. 2g 231. 8g	◎キアピごィン★ エた脂炭ナ食 エたの質水トリー ではいり では、 本	ルーツ150 のg 焼 テー マスタード和え ・キャベツ) おかずのみ 236kcal 17.9g 9.9g 16.7g 688mg 1.7g おかずのみ 646kcal 39.0g 30.6g 52.3g 2164mg 5.4g 847kcal 46.4g 37.6g 81.2g	表 卵乳表表 東乳表表 野乳表表 500kcal 23.6g 10.8g 72.8g 915mg 2.3g ご飯汁物セル 1430kcal 55.7g 33.9g 217.7g 2765mg 7.0g 1631kcal 63.1g 40.9g 246.6g	◎ 牛乳180g ◎ 大調法数キ★ エた脂炭水り相 ・ 大り当ずく ・ 大り出れの ・ 大り出れの ・ 大り出れる ・ 大りは ・ 大りな	フルーツ2 Og んの照り煮 びたし んかけーナッツ和え 吉芽・豆腐) おかずのみ 263kcal 15.3g 19.2g 658mg 1.7g おかずのみ 616kcal 38.8g 30.9g 45.2g 2193mg 5.7g 813kcal 46.5g 37.9g 73.0g	表表表表表表表表表表表表表表表表。
夕食                合計    合計(間食	<ul> <li>○ 牛乳180g</li> <li>○ 牛ウイフルーツ1!</li> <li>★ごはん150g</li> <li>鶏肉としめじのケチャップ3</li> <li>里芋と玉ねぎのそぼろうけ輪とインゲンの玉子としますまし汁(豆腐・えのきますまし汁(豆腐・えのきますまし)</li> <li>エネルギー 217kcanたんぱく質 14.9g</li> <li>服質 8.7g</li> <li>炭水化物 19.4g</li> <li>ナトリウム 882mg</li> <li>食塩相当量 2.2g</li> <li>おかずの。エネルギー 652kcaたんぱく質 39.7g</li> <li>脂質 31.8g</li> <li>炭水化物 50.7g</li> <li>ナトリウム 2279mg</li> <li>食塩相当量 5.7g</li> <li>エネルギー 853kcaたんぱく質 47.1g</li> <li>脂質 38.8g</li> <li>38.8g</li> </ul>	表 (表 (表 (表 (表) 表 (表) 表 (a) 表 (a) a) a (a) a) a (a) a) a (a) a) a (a) a) a (b)	◎ 牛乳180g ◎ りにはん150g ★ ボース はん150g ★ ボーン はん150g ボーン が で が 内の 和 に が で が 内の 和 に が で が 内の 和 に が かい	Dg Dg Jg ま焼 テー (スター炒め サラダ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	表 乳麦 影剛乳麦 19.5g 13.9g 65.3g 924mg 2.4g 2.4g 2.8g 208.6g 208.6g 2620mg 6.7g 1602kcal 63.6g 39.9g 240.5g 2694mg	◎★鶏人ス切★ エた脂炭ナ食 エた脂炭ナ食エた脂炭ナ はののプネット はののプネット はでいる かっています かっと ない かっ はい かっ はい かっ 当 ギ く がっ 当 ギ く がっ 当 ギ く がっ 当 ギ く で 物 ム 量 一質 は のの が は かっ 当 ギ く がっ は かっ 当 一 質 がった は かっ は	フルーツ2 のg うじ焼 ぴら べツ のおひたし 第・小松菜) おかずのみ 202kcal 14.6g 11.7g 8.3g 708mg 1.8g おかずのみ 618kcal 40.5g 32.8g 37.8g 1970mg 5.0g 815kcal 48.2g 39.8g	表表 表 乳麦 表 二飯汁物セット 464kcal 20. 2g 12. 7g 63. 5g 938mg 2. 4g 二飯汁物セット 1409kcal 57. 7g 36. 2g 204. 0g 2598mg 6. 6g 1606kcal 65. 4g 43. 2g 231. 8g 2674mg	◎キアピごィン★ エた脂炭ナ食 エん質水ト塩ネん質 化リ相 ギス を	ルーツ150 のg 焼 テー マスタード和え ・キャベツ) おかずのみ 236kcal 17.9g 9.9g 16.7g 688mg 1.7g おかずのみ 646kcal 39.0g 30.6g 52.3g 2164mg 5.4g 847kcal 46.4g 37.6g	表 卵乳表表 表 卵乳表表 表 500kcal 23. 6g 10. 8g 72. 8g 915mg 2. 3g で飯汁物セット 1430kcal 55. 7g 33. 9g 217. 7g 2765mg 7. 0g 1631kcal 63. 1g 40. 9g 2842mg	◎ 牛乳180g ◎ サストリー はいます はいます はいます はいます はいます はいます はいます はいます	フルーツ2 Og んの照り煮 びたし んかけーナッツ和え 吉芽・豆腐) おかずのみ 263kcal 15.3g 19.2g 658mg 1.7g おかずのみ 616kcal 38.8g 30.9g 45.2g 2193mg 5.7g 813kcal 46.5g 37.9g	表表表表表表表表表表表表表表表表。  ご飯汁物セット 517kcal 20.5g 14.1g 73.7g 831mg 2.1g ご飯汁物セット 1402kcal 55.6g 34.2g 210.9g 2822mg 7.1g 1599kcal 63.3g 41.2g

※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6月10日(火)までにご連絡下さい。 6月21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!)

# ワンポイントアドバイス

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





ごはんなどをつけて、 1膳の完成です

## 生活協同組合おおさかパルコープ

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

生 9:00~17:00

# (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

	CE	10 m / m	\	6.0	10 🗆 🗇	.\	6 🗆	11 🖂 /-۱	<b>^</b> \	6 🗆	10□/→		1 00 00 C /	10 m /A	<b>~</b> \
		<del>9日(月</del>			10日(少			<mark>11日(水</mark>			12日(オ	1		13日(金	
	品		アレルゲン	品		アレルゲン	品名		アレルゲン	品		アレルゲン	品		アレルゲン
	★ごはん15g			★ごはん150		rin.	★ごはん150		KD +	★ごはん150		<b>≈1</b> +	★ごはん15		=: +
	野菜入りトマ			野菜笹かま		卵	白身魚のし			大豆の肉じ			鶏肉カレーク		
	揚げと人参 <i>の</i> コーンサラ		友 卵乳麦	ごま風味炒バジルポテ		麦 卵乳麦	切干大根の洋 和風マヨネ-			キャロット たたきごぼ		卵乳麦 麦	かぼちゃの 人参と春雨		麦ョ=
		>	卯孔友	ハンルハリ	トナイン	<b>卵孔</b> 友	和風くコハ	一へ加え	卵支	12122214	,	友	八多乙甘附	0) 9 ) 3	孔友
<b>+</b> n		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		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
朝	エネルギー	303kcal		エネルギー	255kcal		エネルギー	227kcal		エネルギー	258kcal		エネルギー	290kcal	533kcal
食	たんぱく質	7. 1g	11. 2g	たんぱく質			たんぱく質	4. 4g		たんぱく質	6.5g	10.6g	たんぱく質	6. 0g	10.1g
	脂質	20.8g 23.1g	21. 4g	脂質	15. 6g	16. 2g	脂質	15. 3g		脂質	13. 9g	14. 5g	脂質	14. 4g	15. 0g
	炭水化物	23. 1g	75. 9g	炭水化物	18. 4g	71.2g	炭水化物	18. 5g		炭水化物	26. 3g		炭水化物	34. 0g	86.8g
	ナトリウム	439mg	440mg	ナトリウム	595mg		ナトリウム	576mg	577mg	ナトリウム	377mg		ナトリウム	617mg	618mg
	カリウム リン	502mg	563mg	カリウム	366mg	427mg 176mg	カリウム	225mg		カリウム リン	456mg	517mg 177mg	カリウム リン	501mg	562mg
	食塩相当量	150mg	215mg 1.1g	リン 食塩相当量	111mg		リン 食塩相当量	88mg 1.5g		リン 食塩相当量	112mg		リノ 食塩相当量	94mg 1.6g	159mg 1.6g
	★ごはん15		1. 18	★ごはん15g		1.05	★ごはん150			★ごはん150		1.05	★ごはん150		1.08
	和風おろしん		乳麦	豚肉と野菜の		麦か	中華風親子			鯖のごま醤		麦	ゴーヤチャ		卵乳麦
	人参シャト	_	麦	クリームコ		乳麦か	キャベツの麻	婆あんかけ		人参グラッ			マカロニと法道	草草のソテー	乳麦
	鶏じゃが煮		麦落	パスタのサ	ラダ	卵乳麦	えびポテト	サラダ	卵乳麦え	ナスの炒り		麦	コールスロ	ーサラダ	卵乳麦
	ツナのマヨ	パスタ	卵乳麦							ひじきの柚子	子胡椒マヨ	卵麦			
	ı	おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット	Ī	おかず	ご飯セット	1	おかず	ご飯セット	ł	おかず	ご飯セット
昼	エネルギー	332kcal	575kcal	エネルギー	المارة		エネルギー	361kcal		エネルギー	406kcal		エネルギー	354kcal	こ数セット 597kcal
食	たんぱく質		16. 5g	たんぱく質			たんぱく質	13. 5g		たんぱく質	11, 4g		たんぱく質	9. 0g	13. 1g
	脂質	14. 2g	14. 8g	脂質	28. 7g	29. 3g	脂質	21.1g	21.7g	脂質	31. 0g	31.6g	脂質	24. 0g	24. 6g
	炭水化物	34. 0g	86. 8g	炭水化物	25.1g	77.9g	炭水化物	28. 3g		炭水化物	20. 6g	73. 4g	炭水化物	24. 0g	76.8g
	ナトリウム	760mg	761mg	ナトリウム	571mg	572mg	ナトリウム	777mg	778mg	ナトリウム	650mg		ナトリウム	697mg	698mg
	カリウム リン	563mg 167mg	624mg	カリウム	275mg	336mg	カリウム	513mg		カリウム リン	526mg		カリウム	332mg	393mg 174mg
	食塩相当量		232mg 1.9g	リン 食塩相当量	93mg 1.5g	158mg 1.5g	リン 食塩相当量	180mg 2.0g		食塩相当量	164mg 1 7σ		リン 食塩相当量	109mg 1.8g	1.8g
BB &		1. 75	1. 75	及独旧口里											
间度	●黄桃(缶)	75g		◎みかん(缶			◎パイナッ			◎黄桃(缶)		1.78	◎パイナッ		75g
间筤	<b>★ごはん15</b> 0			★ごはん15	<del>1</del> ) 75g 0g		◎パイナッ ★ごはん150	ブル(缶) Og	75g	◎黄桃(缶)  ★ごはん150	75g		◎パイナッ ★ごはん150	ブル(缶 <u>)</u> Og	75g
间筤	★ごはん150 チャプチェ	0g	卵麦	★ごはん15 鶏肉の韓国	f) 75g 0g 風炒め	麦	◎パイナッ ★ごはん150 肉団子とさつまま	ブル(缶) Og <sup>芋の黒酢あん</sup>	75g       卵乳麦	◎黄桃(缶) ★ごはん150 えびカツ	75g 0g	麦え	◎パイナッ ★ごはん15 サワラの竜	ブル(缶 <u>)</u> Og 田揚	75g 麦
间度	★ごはん150 チャプチェ 豚肉と大根の	0g Dピリ辛煮	麦	★ごはん150 鶏肉の韓国 スイートお	f) 75g 0g 風炒め	麦	<ul><li>◎パイナッ</li><li>★ごはん15( 肉団子とさつま)</li><li>菜の花のク</li></ul>	プル(缶) Og <sup>芋の黒酢あん</sup> リーム煮	75g 卵乳麦 乳麦	◎黄桃(缶) ★ごはん150 えびカツ バジルマカ	75g 0g □ =	麦え麦	◎パイナッ ★ごはん15 サワラの竜 甘酢あんか	プル(缶) 0g 田揚 け	75g 麦 麦
间食	★ごはん150 チャプチェ	0g Dピリ辛煮		★ごはん15 鶏肉の韓国	f) 75g 0g 風炒め		◎パイナッ ★ごはん150 肉団子とさつまま	プル(缶) Og <sup>芋の黒酢あん</sup> リーム煮	75g 卵乳麦 乳麦	◎黄桃(缶) ★ごはん150 えびカツ バジルマカ 麩とえのきの	75g 0g ロニ Oさっと煮	麦え 麦 麦	◎パイナッ ★ごはん15 サワラの竜 甘酢あんか じゃがいもの塩	ブル(缶) 0g 田揚 け <sup>証最布バター</sup>	75g 麦 麦
间度	★ごはん150 チャプチェ 豚肉と大根の	0g Dピリ辛煮	麦	★ごはん150 鶏肉の韓国 スイートお	f) 75g 0g 風炒め	麦	<ul><li>◎パイナッ</li><li>★ごはん15( 肉団子とさつま)</li><li>菜の花のク</li></ul>	プル(缶) Og <sup>芋の黒酢あん</sup> リーム煮	75g 卵乳麦 乳麦	◎黄桃(缶) ★ごはん150 えびカツ バジルマカ	75g 0g ロニ Oさっと煮	麦え 麦 麦	◎パイナッ ★ごはん15 サワラの竜 甘酢あんか	ブル(缶) 0g 田揚 け <sup>証最布バター</sup>	75g 麦 麦
	★ごはん150 チャプチェ 豚肉と大根の	0g Dピリ辛煮	麦	★ごはん150 鶏肉の韓国 スイートお	f) 75g 0g 風炒め	麦	<ul><li>◎パイナッ</li><li>★ごはん15( 肉団子とさつま)</li><li>菜の花のク</li></ul>	プル(缶) Og <sup>芋の黒酢あん</sup> リーム煮	75g 卵乳麦 乳麦 卵	◎黄桃(缶) ★ごはん150 えびカツ バジルマカ 麩とえのきの カラフルサ	75g 0g ロニ Oさっと煮	麦え 麦 麦	◎パイナッ ★ごはん15 サワラの竜 甘酢あんか じゃがいもの塩	ブル(缶) 0g 田揚 け <sup>証最布バター</sup>	75g 麦 麦 乳 麦 ご飯セット
夕 夕	★ごはん150 チャプチェ 豚肉と大根の 若芽のごま	0g 0ピリ辛煮 酢和え おかず 345kgal	麦 麦 ご飯セット 588kcal	★ごはん15 鶏肉の韓国 スイートお 四色なます	(5) 75g Og 風炒め さつ おかず 327kcal	麦 麦 ご飯セット 570kcal	◎パイナッ ★ごはん150 肉団子とさっま。 菜の花のク 春雨とツナの	ブル(缶) Og Fの黒酢あん リーム煮 のサラダ おかず 371kcal	75g 卵乳麦 乳麦 卵 ご飯セット 614kcal	◎黄桃(缶) ★ごはん150 えびカツ バジルマカ 麩とえのきの カラフルサ エネルギー	75g 0g ロニ )さっと煮 ラダ おかず 298kcal	麦え 麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 541kcal	◎パイナッ ★ごはん150 サワラの竜 甘酢あんか じゃがいもの <sup>は</sup> 切干と人参の	ブル(缶) Og 田揚 け は EER布バター Oハリハリ おかず 323kcal	75g 麦 麦 乳 麦 ご飯セット 566kcal
	★ごはん15/ チャプチェ 豚肉と大根の 若芽のごま エネルギー たんぱく質	0g Dピリ辛煮 酢和え おかず 345kcal 9.9g	麦 麦 ご飯セット 588kcal 14.0g	★ごはん15 鶏肉の韓国 スイーなます エネルギマ たんぱく質	示) 75g 0g 風炒め さつ おかず 327kcal 9.9g	麦 麦 ご飯セット 570kcal 14.0g	◎パイナッ ★ごはん150 肉団子とさっま。 菜の花のク 春雨とツナの エネルギー たんぱく質	ブル(缶) Og Fの黒酢あん リーム煮 のサラダ 371kcal 8.2g	75g 卵乳麦 乳麦 卵 ご飯セット 614kcal 12.3g	◎黄桃(缶) ★ごはん150 えびカツ バジルマカ 麩とえのきの カラフルサ エネルギー たんぱく質	75g 0g ロニ )さっと煮 ラダ おかず 298kcal 11.2g	麦え 麦 麦 卵乳麦 <u>ご飯セット</u> 541kcal	◎パイナッ ★ごはん150 サワラの竜 甘酢あんか じゃがいもの塩 切干と人参の エネルギー たんぱく質	ブル(缶) 0g 田揚 け iiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiii	75g 麦 麦 乳 麦 <u>~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~</u>
夕 夕	★ごはん15/ チャプチェ 豚肉と大根の 若芽のごま エネルばく 脂質	0g )ピリ辛煮 酢和え <u>おかず 345kcal 9.9g</u> 22.2g	麦 麦 ご飯セット 588kcal 14.0g 22.8g	★ごはん15 鶏肉の中 スイーな エネルばく 上ればく 脂質	示) 75g 0g 風炒め さつ おかず 327kcal 9.9g 11.9g	麦 麦 ご飯セット 570kcal 14.0g 12.5g	◎パイナッ ★ごはん150 肉団子とさっま。 菜の花のク 春雨とツナの エネルギー 脂質	ブル(缶) Og Fの黒酢あん リーム煮 のサラダ 371kcal 8.2g 19.4g	75g 卵乳麦 乳麦 卵 ご飯セット 614kcal 12.3g 20.0g	◎黄桃(缶) ★ごはん150 えびカツ バジルマカ 麩とえのきの カラフルサ エネルギー 脂質	75g 0g ロニ )さっと煮 ラダ おかず 298kcal 11.2g 15.1g	麦え 麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 541kcal 15.3g 15.7g	◎パイナッ ★ごはん150 サワラの竜 甘酢あんか じゃがいもの <sup>は</sup> 切干と人参の エネルギー たんぱく質 脂質	ブル(缶) 0g 田揚 け 国最市バター Oハリハリ おかず 323kcal 13.1g 17.6g	75g 麦 麦 乳 麦 ご飯セット 566kcal 17.2g 18.2g
夕 夕	★ごはん15/ チャと大根の 若芽のごま エネルばく 脂質 化物	0g Dピリ辛煮 酢和え 345kcal 9.9g 22.2g 25.4g	麦 麦 ご飯セット 588kcal 14.0g 22.8g 78.2g	★ごはん15 鶏肉の中ま スイーな エネルばく 上たし質 ボルック 上で 大いばく 大いばく 大いで 大いで 大いで 大いで 大いで 大いで 大いで 大いで 大いで 大いで	示) 75g 0g 風炒め さつ 327kcal 9.9g 11.9g	麦 <u>ご飯セット</u> 570kcal 14.0g 12.5g 97.3g	◎パイナッ ★ごはん150 肉団子花のク 南田とさったのクナー エたん質・水のです。	ブル(缶) Og FORMERSAN リーム煮 のサラダ  おかず 371kcal 8.2g 19.4g 41.4g	75g 卵乳麦 乳麦 卵 ご飯セット 614kcal 12.3g 20.0g 94.2g	◎黄桃(缶) ★ごはん15 えびカツマカ シミスのきのカラフルサ エネルギー たんぱく質 炭水化物	75g 0g ロニ )さっと煮 ラダ おかず 298kcal 11.2g 15.1g 28.6g	麦え 麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 541kcal 15.3g 15.7g 81.4g	◎パイナッ ★ごはうあいものものものは切った。 サワ酢がい人参の サマ酢がい人参の エネルば エネんば 下で変化を 大いである。	ブル(缶) Og 田揚 け 昆布バター Oハリハリ  おかず 323kcal  17.6g 27.0g	75g 麦 麦 乳 麦 ご飯セット 566kcal 17.2g 18.2g 79.8g
夕 夕	★ごはん15/ チャとプラス 若芽のごま エネルば エネルば 10/ 10/ 10/ 10/ 10/ 10/ 10/ 10/ 10/ 10/	0g )ピリ辛煮 酢和え <u>おかず 345kcal 9.9g</u> 22.2g 791mg	麦 麦 ご飯セット 588kcal 14.0g 22.8g 78.2g 792mg	★ごはん15 鶏肉の一な ス色 ストルば ルば ルば ルば ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	示) 75g 0g 風炒め さつ おかず 327kcal 9.9g 11.9g	麦 - ご飯セット 570kcal 14.0g 12.5g 97.3g 528mg	◎パイナッ ★ごはん15(肉団子とさっま) 菜のから マッナ で で で で で で で で で で で で で で で で で で で	ブル(缶) Og FORMERSAN リーム煮 のサラダ  おかず 371kcal 8.2g 19.4g 41.4g	が 卵乳麦 乳麦 卵 ご飯セット 614kcal 12.3g 20.0g 94.2g 704mg	◎黄桃(缶) ★ごはん150 えびカツ バジルマカ 麩とえのきの カラフルサ エネルギー 脂質	75g 0g ロニ )さっと煮 ラダ 298kcal 11.2g 15.1g 28.6g 532mg	麦え 麦 野乳麦 <u>ご飯セット</u> 541kcal 15.3g 15.7g 81.4g 533mg	◎パイナッ ★ごはん150 サワラのも じゃがいものも 切干と人参の エネルギー たんぱ 版水化物 ナトリウム	プル(缶) 0g 田揚 け in i	75g 麦 麦 乳 麦 ご飯セット 566kcal 17.2g 18.2g 79.8g 678mg
夕 夕	★ごはん15/ チャとのごま ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	0g 0ピリ辛煮 酢和え 345kcal 9.9g 22.2g 25.4g 791mg 451mg 134mg	麦 麦 ご飯セット 588kcal 14.0g 22.8g 78.2g 792mg	★ごはん15 鶏肉の中ま スイーな エネルばく 上たし質 ボルック 上で 大いばく 大いばく 大いで 大いで 大いで 大いで 大いで 大いで 大いで 大いで 大いで 大いで	示) 75g 0g 風炒め さつ おかず 327kcal 9.9g 11.9g 44.5g 527mg	麦 - ご飯セット 570kcal 14.0g 12.5g 97.3g 528mg 743mg 229mg	◎パイカ15( ★ごとさのク 東京のではさればさればない。 本のでは、 本のでは、 本のでは、 本のでは、 ないでは、 では、 ないでは、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 でいま、 、	ブル(缶) Og Fの黒酢あん リーム煮 のサラダ  おかず 371kcal 8.2g 19.4g 41.4g 703mg 493mg 140mg	が発 卵乳麦 乳麦 卵 ご飯セット 614kcal 12.3g 20.0g 94.2g 704mg 554mg	● 黄桃(缶) ★ごびルは がとう 大がとう 大がとう 大がとう 大ができる 大がでを はがでを はがでを はがでを はがでを はがでを はがで はが はが はが はが はが はが はが はが はが はが	75g 0g ロニ うさっと煮 ラダ 298kcal 11. 2g 15. 1g 28. 6g 532mg 453mg	麦え 麦 野乳麦 <u>ご飯セット</u> 541kcal 15.3g 15.7g 81.4g 533mg 514mg	◎パイナッ ★ごはうあいものものものは切った。 サワ酢がい人参の サマ酢がい人参の エネルば エネんば 下で変化を 大いである。	ブル(缶) Og 田揚 け 昆布バター Oハリハリ  おかず 323kcal  17.6g 27.0g	75g 麦 麦 乳 麦 ご飯セット 566kcal 17.2g 18.2g 79.8g
夕 夕	★ごはプナス ボンナス ボンナス ボンナス ボンナス ボンルは ボンルは ボンルは ボンルは ボンカリウム ボンカリウム	0g )ピリ辛煮 酢和え <u>おかず</u> 345kcal 9.9g 22.2g 25.4g 791mg 451mg 134mg 2.0g	麦 麦 ご飯セット 588kcal 14.0g 22.8g 78.2g 792mg 512mg 199mg 2.0g	★ごはの 強肉 大変 大変 大変 大変 大変 大の 大の 大の 大の 大の 大の 大の 大の 大の 大の	(3) 75g 0g 風炒め さつ おかず 327kcal 9.9g 11.9g 44.5g 527mg 682mg 164mg 1.3g	麦 麦 570kcal 14. 0g 12. 5g 97. 3g 528mg 743mg 229mg 1. 3g	◎パイカ150 ★ごとさのクナルはさった 東京市と ルポー エネルば 150 エネルば 150 エネルば 150 エネルば 150 エネルば 150 エネルば 150 エネルば 150 エネルは 150 エネルは 150 エネルは 150 エネルは 150 エネルは 150 エネルば 150 エネルが 150 エネ エ エ エ エ オ エ オ エ オ オ エ オ オ オ オ オ オ オ	ブル(缶) Og Fの黒酢あん リーム煮 のサラダ  おかず 371kcal 8.2g 19.4g 41.4g 703mg 493mg 1.8g	が 卵乳麦 乳麦 卵 ご飯セット 614kcal 12.3g 20.0g 94.2g 704mg 554mg 205mg 1.8g	<ul><li>● (五)</li><li>● (五)</li><li>● (五)</li><li>(五)</li><li>(五)</li><li>(五)</li><li>(五)</li><li>(五)</li><li>(五)</li><li>(五)</li><li>(五)</li><li>(五)</li><li>(五)</li><li>(五)</li><li>(五)</li><li>(五)</li><li>(五)</li><li>(五)</li><li>(五)</li><li>(五)</li><li>(五)</li><li>(五)</li><li>(五)</li><li>(五)</li><li>(五)</li><li>(五)</li><li>(五)</li><li>(五)</li><li>(五)</li><li>(五)</li><li>(五)</li><li>(五)</li><li>(五)</li><li>(五)</li><li>(五)</li><li>(五)</li><li>(五)</li><li>(五)</li><li>(五)</li><li>(五)</li><li>(五)</li><li>(五)</li><li>(五)</li><li>(五)</li><li>(五)</li><li>(五)</li><li>(五)</li><li>(五)</li><li>(五)</li><li>(五)</li><li>(五)</li><li>(五)</li><li>(五)</li><li>(五)</li><li>(五)</li><li>(五)</li><li>(五)</li><li>(五)</li><li>(五)</li><li>(五)</li><li>(五)</li><li>(五)</li><li>(五)</li><li>(五)</li><li>(五)</li><li>(五)</li><li>(五)</li><li>(五)</li><li>(五)</li><li>(五)</li><li>(五)</li><li>(五)</li><li>(五)</li><li>(五)</li><li>(五)</li><li>(五)</li><li>(五)</li><li>(五)</li><li>(五)</li><li>(五)</li><li>(五)</li><li>(五)</li><li>(五)</li><li>(五)</li><li>(五)</li><li>(五)</li><li>(五)</li><li>(五)</li><li>(五)</li><li>(五)</li><li>(五)</li><li>(五)</li><li>(五)</li><li>(五)</li><li>(五)</li><li>(五)</li><li>(五)</li><li>(五)</li><li>(五)</li><li>(五)</li><li>(五)</li><li>(五)</li><li>(五)</li><li>(五)</li><li>(五)</li><li>(五)</li><li>(五)</li><li>(五)</li><li>(五)</li><li>(五)</li><li>(五)</li><li>(五)</li><li>(五)</li><li>(五)</li><li>(五)</li><li>(五)</li><li>(五)</li><li>(五)</li><li>(五)</li><li>(五)</li><li>(五)</li><li>(五)</li><li>(五)</li><li>(五)</li><li>(五)</li><li>(五)</li><li>(五)</li><li>(五)</li><li>(五)</li><li>(五)</li><li>(五)</li><li>(五)</li><li>(五)</li><li>(五)</li><li>(五)</li><li>(五)</li><li>(五)</li><li>(五)</li><li>(五)</li><li>(五)</li><li>(五)</li><li>(五)</li><li>(五)</li><li>(五)</li><li>(五)</li><li>(五)</li><li>(五)</li><li>(五)</li><li>(五)</li><li>(五)</li><li>(五)</li><li>(五)</li><li>(五)</li><li>(五)</li><li>(五)</li><li>(五)</li><li>(五)</li><li>(五)</li><li>(五)</li><li>(五)</li><li>(五)</li><li>(五)</li><li>(五)</li><li>(五)</li><li>(五)</li><li>(五)</li><li>(五)</li><li>(五)</li><li>(五)</li><li>(</li></ul>	75g 0g ロニ うさっと煮 ラダ 298kcal 11. 2g 15. 1g 28. 6g 532mg 453mg 178mg	麦え 麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 541kcal 15.3g 15.7g 81.4g 533mg 514mg 243mg 1.4g	◎パイナットップでは、 ★ごうんのものものものものものは、 エネルば、 エネルば、 エネルば、 ボー質、 で、 ボーリウム カリウム	ブル(缶) 0g 田揚 け 温昆布バター ンハリハリ おかず 323kcal 13.1g 17.6g 27.0g 695mg 1.7g	75g 麦 麦 乳 麦 ご飯セット 566kcal 17.2g 18.2g 79.8g 678mg 756mg 230mg 1.7g
夕 夕	★ごはプラス チャ肉 若 芽 の ボー 質	0g Oピリ辛煮 酢和え 345kcal 9.9g 22.2g 25.4g 791mg 451mg 134mg 2.0g おかず	麦 麦 ご飯セット 588kcal 14.0g 22.8g 78.2g 792mg 512mg 199mg 2.0g	★ごはの15 鶏肉イ色 エネん質 ルば ・ボッウム カリウ も カリウム サーカリン相 ・ボックム ・ボックム ・ボックム ・ボックム ・ボックム ・ボックム ・ボックム ・ボックム ・ボックム ・ボックム ・ボックム ・ボックム ・ボックム ・ボックの ・ボック ・ボック ・ボック ・ボック ・ボック ・ボック ・ボック ・ボック	a 75g 0g 風炒め さつ a 327kcal	麦 麦 570kcal 14.0g 12.5g 97.3g 528mg 743mg 229mg 1.3g	◎パイナット   ★ごはとさっク   ★	ブル(缶) Og #の黒酢ぁん リーム煮 のサラダ  おかず 371kcal	卯乳麦 乳麦 卵 ご飯セット 614kcal 12.3g 20.0g 94.2g 704ng 554ng 205mg 1.8g	● 黄桃(缶)  ★ごびジとう  エたに  ボルリウム  エカリン  本の質水に  サー  エカリン  ない  エカリン  ない  エカリン  ない  エカリン  ない  エカリー  エ	75g 0g ロニ つさっと煮 ラダ おかず 298kcal 11.2g 15.1g 28.6g 532mg 453mg 1.78mg 1.4g	麦え 麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 541kcal 15.3g 15.7g 81.4g 533mg 514mg 243mg 1.4g	◎パイカン (15) サフト (15	ブル(缶) Og 田揚 け 遠昆布バター ンハリハリ おかず 323kcal 13.1g 17.6g 27.0g 695mg 165mg 1.7g	75g 麦 麦 乳 麦 ご飯セット 566kcal 17.2g 18.2g 79.8g 678mg 756mg 230mg 1.7g
夕 夕	★ごはプナス	0g )ピリ辛煮 酢和え 345kcal 9.9g 22.2g 25.4g 791mg 451mg 134mg 2.0g おかず 980kcal	表表 を を を を を を を を を を を を を	★ごはの一な 実内の一な エたん質 ボーン エたん質 ボーリン 生がウム リウム サース エネルギー	おかず 327kcal 9.9g 11.9g 44.5g 527mg 682mg 1.3g おかず 983kcal	麦 麦 ご飯セット 570kca1 14.0g 12.5g 97.3g 528mg 743mg 229mg 1.3g ご飯セット	◎パイカ150 ★ごよさのクナの ★ごからである。 本のではいますが、 本のではいますが、 ではいまが、 ではいまがはなが、 ではながはながなが、 ではながながなが、 ではながながながながながながな	ブル(缶) Og #の黒酢ぁん リーム煮 のサラダ  おかず 371kcal 8.2g 19.4g 703mg 493mg 140mg 1.8g おかず 959kcal	9年 明乳麦 乳麦 卵 ご飯セット 614kcal 12.3g 20.0g 94.2g 704ng 554ng 205mg 1.8g こ飯セット 1688kcal	●	75g 0g ロニ つさっと煮 ラダ おかず 298kcal 11.2g 15.1g 28.6g 532mg 453mg 1.78mg 1.4g 参かず 962kcal	麦え 麦 麦 野乳麦 ご飯セット 541kca1 15.3g 15.7g 81.4g 533mg 514mg 243mg 1.4g こ飯セット	◎パイは 150 サイン 150 サイ	ブル(缶) Og 田揚 け 遠昆布バター ンハリハリ おかず 323kcal 13.1g 17.6g 27.0g 695mg 165mg 1.7g おかず	75g 麦 麦 乳 麦 ご飯セット 566kcal 17.2g 18.2g 79.8g 678mg 756mg 230mg 1.7g
夕 夕	★ごはプナス	0g )ピリ辛煮 酢和え おかず 345kcal 9.9g 22.2g 25.4g 791mg 134mg 2.0g おかず 980kcal 29.4g	麦 麦 ご飯セット 588kcal 14.0g 22.8g 78.2g 792mg 199mg 2.0g ご飯セット 1709kcal 41.7g	★ごはの 第 大 で で で で で で で で で で で で で で で で で で	おかず 327kcal 9.9g 11.9g 682mg 164mg 1.3g おかず 983kcal 27.5g	麦 麦 ご飯セット 570kcal 14.0g 12.5g 97.3g 528mg 743mg 229mg 1.3g ご飯セット 1712kcal 39.8g	◎パイカ150 ★ごままする ★ごままである 本のでは、ままである。 本のでは、ままである。 本のでは、ままでは、ままでは、ままでは、ままでは、ままでは、ままでは、ままでは、ま	ブル(缶) Og 学の黒酢ぁん リーム煮 のサラダ  おかず 371kca 8.2g 19.4g 49.3mg 140mg 1.8g おかず 959kcal 26.1g	卯乳麦 乳麦 卵 ご飯セット 614kcal 12.3g 20.0g 94.2g 704ng 554ng 205mg 1.8g ご飯セット	●	75g 0g ロニ つさっと煮 ラダ おかず 298kcal 11.2g 15.1g 28.6g 532mg 453mg 1.78mg 1.4g おかず 962kcal 29.1g	麦え 麦 麦 野乳麦 ご飯セット 541kcal 15. 7g 15. 7g 15. 7g 533mg 514ng 243mg 1. 4g こ飯セット 1691kcal 41. 4g	◎パイは 150 サイン 150 サイ	プル(缶) Og 田揚 け 遠昆布バター ンハリハリ おかず 323kcal 13.1g 17.6g - 677mg - 695mg 1.7g - おかず 967kcal - 28.1g	75g 麦 麦 乳 麦 ご飯セット 566kcal 17. 2g 18. 2g 79. 8g 678mg 756mg 230mg 1. 7g こ飯セット 1696kcal
夕 夕	★ごはプナス	0g )ピリ辛煮 酢和え おかず 345kcal 9.9g 22.2g 25.4g 791mg 451mg 134mg 2.0g おかず 980kcal 29.4g 57.2g	麦 麦 - ご飯セット 588kcal - 14.0g - 22.8g - 78.2g - 792mg - 512mg - 1199mg - 2.0g - ご飯セット 1709kcal - 41.7g - 59.0g	★ごはの一な 実肉の一な エたん質、化リウム エネんぱ を ボーリウム 当 エネんぱ を ボール は で に で で で で で で で で で で で で で で で で で で で	おかず 327kcal 9.9g 11.9g 44.5g 682mg 164mg 1.3g おかず 983kcal 27.5g 56.2g	麦 麦 ご飯セット 570kcal 14.0g 12.5g 97.3g 528mg 743mg 229mg 1.3g ご飯セット 1712kcal 39.8g 58.0g	◎パイカ150 ★ごはされる 財団の 東国の 市と ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	ブル(缶) Og Fの黒酢あん リーム煮 のサラダ おかず 371kcal 8.2g 19.4g 41.4g 703mg 493mg 1.8g おかず 959kcal 26.1g 55.8g	明乳麦 乳麦 卵 ご飯セット 614kcal 12.3g 20.0g 94.2g 704mg 554mg 1.8g こ飯セット 1688kcal 38.4g 57.6g	<ul> <li>● (五) (本) (本) (本) (本) (本) (本) (本) (本) (本) (本</li></ul>	75g 0g ロニ つさっと煮 ラダ おかず 298kcal 11. 2g 15. 1g 28. 6g 532mg 453mg 1. 4g おかず 962kcal 29. 1g 60. 0g	麦え 麦 麦 野乳麦 ご飯セット 541kcal 15.3g 15.7g 81.4g 533mg 514mg 243mg 1.4g 1.4g 1.4g 61.8g	◎パイは150 サワ酢がいと 大 ギ で で で で で で で で で で で で で で で で で で	プル(缶) Og 田揚 け 遠尾布バター ンハリハリ おかず 323kcal 13.1g 17.6g -677mg -695mg 1.7g -695mg 1.7g -695mg -1.7g -7g -7g -7g -7g -7g -7g -7g -7g -7g -	75g 麦 麦 乳 麦 ご飯セット 566kcal 17. 2g 18. 2g 79. 8g 756mg 230mg 1. 7g ご飯セット 1696kcal 40. 4g 57. 8g
夕食	★ごヤスト	の のピリ辛煮 酢和え おかず 345kcal 9.9g 22.2g 25.4g 791mg 451mg 13.4mg 13.4mg 2.0g おかず 980kcal 29.4g 57.2g 82.5g 1990mg	麦 麦 - ご飯セット 588kcal 14.0g - 22.8g - 78.2g - 792mg - 512mg - 199mg - 2.0g - ご飯セット 1709kcal - 41.7g - 59.0g - 240.9g - 1993mg	★ごはの一な 本では、 、できる。 本では、 までは、	おかず 327kcal 9.9g 11.9g 14.5g 527mg 682mg 164mg 1.3g おかず 983kcal 27.5g 88.0g 1693mg	麦 麦 ご飯セット 570kcal 14.0g 12.5g 97.3g 528mg 743mg 229mg 1.3g ご飯セット 1712kcal 39.8g 58.0g 246.4g 1696mg	◎パイカ150 ★ 京子 本	ブル(缶) Og Fの黒酢あん リーム煮 のサラダ おかず 371kcal 8.2g 19.4g 41.4g 40.3mg 49.3mg 1.8g 55.8g 88.2g 20.56mg	の乳表 乳表 乳表 乳 (12.3g 20.0g 94.2g 70.4mg 55.4mg 20.5mg 1.8g (16.88kcal 38.4g 246.6g 246.6g 20.59mg	● 大きない (金) (本) (本) (本) (本) (本) (本) (本) (本) (本) (本	75g 0g ロニ つさっと煮 ラダ おかず 298kcal 11.2g 15.1g 28.6g 53.2mg 45.3mg 17.8mg 1.4g おかず 962kcal 29.1g 60.0g 75.5g 1559mg	麦え 麦 麦 野乳麦 ご飯セット 541kcal 15. 3g 15. 7g 81. 4g 533mg 514mg 243mg 1. 4g 243mg 1. 4g 61. 8g 233. 9g 1562mg	◎パングラック では、	プル(缶) Og 田揚 け 温昆布バター ンハリハリ おかず 323kcal 13.1g 17.6g 27.0g 695mg 165mg 1.7g 385かず 967kcal 28.1g 56.0g 85.0g	表表表   表表表   表表   表表   表表
夕食	★ チ豚若 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ 4 ボックム 当 ギく 物 ウム 当 ギく 物 ウム 当 ギ 1 カリウム リウム リウム リウム リウム リカリン塩 カー 1 カー	0g )ピリ辛煮 酢和え おかず 345kcal 9.9g 22.2g 25.4g 791mg 451mg 134mg 134mg 29.4g 57.2g 82.5g 1990mg 1516mg	支 支 を を を を で を で で で で で で で で で で で で で	★	おかず 327kcal 9.9g 11.9g 14.5g 527mg 682mg 164mg 1.3g 556.2g 88.0g 1693mg 1323mg	麦 麦 ご飯セット 570kcal 14.0g 12.5g 97.3g 528mg 743mg 229mg 1.3g ご飯セット 1712kcal 39.8g 58.0g 246.4g 1696mg 1506mg	◎パニュー (150mm) ***  *******************************	ブル(缶) Og Fの黒酢あん リーム煮 のサラダ おかず 371kcal 8.2g 19.4g 41.4g 703mg 493mg 14.0mg 1.8g おかず 959kcal 26.1g 55.8g 88.2g 2056mg 1231mg	明乳麦 乳麦 卵 12.3g 20.0g 94.2g 70.4mg 55.4mg 20.5mg 1.8g こ飯セット 1.8g このセット 1.8g このセット 1.8g 246.6g 246.6g 205.9mg 141.4mg	<ul> <li>● えバ麩カ</li> <li>エた脂炭ナカリ食塩</li> <li>エた脂炭ナカリウム</li> <li>エた脂炭ナカリウム</li> <li>エた脂炭ナカリカム</li> <li>カルポイン</li> <li>カルポイン</li> <li>カルポイン</li> <li>カー</li> <li>カリウム</li> <li>カリウム</li> <li>カリウム</li> </ul>	75g 0g 0g ロニ つさっと煮 ラダ おかず 298kcal 11.2g 15.1g 28.6g 53.2mg 453mg 178mg 1.78mg 1.4g おかず 962kcal 29.1g 60.0g 75.5g 1559mg 1435mg	麦え 麦 麦 野乳麦 ご飯セット 541kcal 15. 3g 15. 7g 81. 4g 533mg 514mg 243mg 1. 4g 243mg 1. 4g 61. 8g 233. 9g 1562mg 1618mg	◎パンプラック (15) では、	プル(缶) Og 田揚 け 温昆布バター ンハリハリ おかず 323kcal 13.1g 17.6g 27.0g 695mg 165mg 1.7g 385かず 967kcal 28.1g 56.0g 85.0g 1991mg 1528mg	大5g 麦 麦 乳 麦 ご飯セット 566kcal 17. 2g 18. 2g 79. 8g 678mg 756mg 230mg 1. 7g こ飯セット 1696kcal 40. 4g 57. 8g 243. 4g 1994mg 1711mg
夕食	★ 〒	の の ピリ辛煮 酢和え おかず 345kcal 9.9g 22.2g 25.4g 791mg 451mg 134mg 2.0g 57.2g 82.5g 1990mg 1516mg 451mg	表表 を	★	おかず 327kcal 9.9g 11.9g 44.5g 527mg 682mg 164mg 1.3g 550mg 164mg 1.3g 550mg 164mg 1.3g 56.2g 88.0g 1693mg 1323mg 368mg	麦 麦 ご飯セット 570kcal 14.0g 12.5g 97.3g 528mg 743mg 229mg 1.3g ご飯セット 1712kcal 39.8g 58.0g 246.4g 1696mg 1506mg 563mg	◎パンス 15(ます) 1	ブル(缶) Og Fの黒酢あん リーム煮 のサラダ おかず 371kcal 8.2g 19.4g 41.4g 703mg 140mg 14.8g まかず 959kcal 26.1g 55.8g 88.2g 2056mg 1231mg 408mg	明乳麦 乳麦 卵 12.3g 20.0g 94.2g 70.4mg 50.5mg 1.8g 20.5mg 1.8g 20.5mg 1.8g 20.5mg 1.8g 20.5mg 1.8g 20.6g 246.6g 246.6g 20.5mg 1414mg 60.3mg	<ul> <li>● えがいます</li> <li>★ えがいます</li> <li>エルボッス</li> <li>エルポッス</li> <li>エルポック</li> <li>エルボック</li> <li>エルボック</li></ul>	75g 0g 0g ロニ つさっと煮 ラダ おかず 298kcal 11.2g 15.1g 28.6g 332mg 453mg 1.78mg 1.4g おかず 962kcal 29.1g 60.0g 75.5g 1559mg 1435mg 454mg	麦え 麦 麦 麦 野乳麦 ご飯セット 541kcal 15.3g 15.7g 81.4g 533mg 514mg 243mg 1.4g <b>50kセット</b> 1691kcal 41.4g 61.8g 233.9g 1562mg 1618mg 649mg	◎パンプラック	プル(缶) Og 田揚 け 温昆布バター ンハリハリ おかず 323kcal 13.1g 17.6g 27.0g 695mg 165mg 1.7g 367kcal 28.1g 56.0g 85.0g 1991mg 1528mg 368mg	75g 麦 麦 乳 麦 ご飯セット 566kcal 17. 2g 18. 2g 79. 8g 230mg 1. 56mg 230mg 1. 10g 10g 10g 10g 10g 10g 10g 10g 10g 10g
夕食	★ごヤ肉 表示 は で	の の ピリ辛煮 酢和え おかず 345kcal 9.9g 22.2g 25.4g 791mg 451mg 134mg 2.0g おかず 980kcal 29.4g 57.2g 82.5g 1990mg 1516mg 451mg 5.0g	表表 を	★	おかず 327kcal 9.9g 11.9g 44.5g 527mg 682mg 164mg 1.3g 583kcal 27.5g 56.2g 88.0g 1693mg 1323mg 368mg 4.3g	麦 麦 ご飯セット 570kcal 14.0g 12.5g 97.3g 528mg 743mg 229mg 1.3g ご飯セット 1712kcal 39.8g 58.0g 246.4g 1696mg 1506mg 563mg 4.3g	◎パンストリン塩 マルポーク マック では、また。 で	ブル(缶) Og Fの黒酢あん リーム煮 のサラダ おかず 371kcal 8.2g 19.4g 41.4g 703mg 140mg 1.8g 55.8g 88.2g 2056mg 1231mg 408mg 5.3g	明乳表 乳表 乳表 乳 (12.3g 20.0g 94.2g 704mg 554mg 205mg 1.8g 1.688kcal 38.4g 57.6g 246.6g 2059mg 1414mg 603mg 5.3g	◎ ★ えがきか エた脂炭ナカリ食塩 本ん質水にリウム ルポイン からない からない からない からない からない からない からない からない	75g 0g 0g ロニ つさっと煮 ラダ おかず 298kcal 11.2g 15.1g 28.6g 332mg 453mg 1.78mg 1.4g あかず 962kcal 29.1g 60.0g 75.5g 1559mg 1435mg 4.1g	麦え 麦 麦 野乳麦 ご飯セット 541kcal 15.3g 15.7g 81.4g 533mg 514mg 243mg 1.4g 1.4g 61.8g 233.9g 1562mg 1618mg 649mg 4.1g	◎ ★ すいは かいば かいば かいば かいば かいば かいば かいが かいが と かいば かいが と かいば かい かいが と かいば かい かいが かいが かいが かいが かいが かいが かいが かいが かいが	プル(缶) Og 田揚 け  IR	75g 麦 麦 乳 麦 ご飯セット 566kcal 17. 2g 18. 2g 79. 8g 678mg 230mg 1. 7g ご飯セット 1696kcal 40. 4g 57. 8g 243. 4g 1994mg 1711mg 563mg 5. 1g
夕食合計合	★ チ	の の ピリ辛煮 酢和え おかず 345kcal 9.9g 22.2g 25.4g 791mg 451mg 134mg 2.0g おかず 980kcal 29.4g 57.2g 82.5g 1990mg 1516mg 451mg 5.0g	表 表 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	★	おかず 327kcal 9.9g 11.9g 44.5g 527mg 682mg 164mg 1.3g 1.3g 583xず 983kcal 27.5g 88.0g 1693mg 1323mg 368mg 4.3g	麦 麦 ご飯セット 570kcal 14.0g 12.5g 97.3g 528mg 743mg 229mg 1.3g 1712kcal 39.8g 58.0g 246.4g 1696mg 1506mg 563mg 4.3g	◎ ★ 本	ブル(缶) Og Fの黒酢あん リーム煮 のサラダ おかず 371kcal 8.2g 19.4g 41.4g 703mg 140mg 1.8g 55.8g 88.2g 2056mg 1231mg 408mg 5.3g	明乳表 乳表 乳表 乳 (12.3g 20.0g 94.2g 704mg 554mg 205mg 1.8g 1.8g 205mg 1.8g 205mg 1.688kcal 38.4g 246.6g 2059mg 1414mg 603mg 5.3g	● えバ麩カ エた脂炭ナカリ食塩 ネん質水にリウム リカリカリ は ボー で で で で で で で で で で で で で で で で で で	75g 0g 0g 0g 0二 つさっと煮 ラダ おかず 298kcal 11.2g 15.1g 28.6g 532mg 453mg 1.4g 歩かず 962kcal 29.1g 60.0g 75.5g 1435mg 1435mg 4.1g	麦え 麦 麦 麦 野乳麦 ご飯セット 541kcal 15.3g 15.7g 81.4g 533mg 514mg 243mg 1.4g 1.4g 61.8g 233.9g 1562mg 1618mg 649mg 4.1g	◎★サ甘じ切 エた脂炭ナカリ食塩ネルポリウ 相 ギンリカリの サー	プル(缶) Og 田揚 け i是布バター ンハリハリ おかず 323kcal 13.1g 17.6g 27.0g 695mg 165mg 1.7g 567kcal 28.1g 56.0g 85.0g 1991mg 1528mg 368mg 5.1g	大 麦 麦 実 乳 麦 17.2g 18.2g 79.8g 678mg 756mg 230mg 1.7g 二696kcal 40.4g 57.8g 243.4g 1994mg 1711mg 563mg 5.1g
夕食合計	★ごヤ肉 表示 は で	の の ピリ辛煮 酢和え おかず 345kcal 9.9g 22.2g 25.4g 791mg 451mg 134mg 2.0g おかず 980kcal 29.4g 57.2g 82.5g 1990mg 1516mg 451mg 5.0g	表 表   ご飯セット   588kcal   14.0g   22.8g   78.2g   792mg   512mg   199mg   2.0g   2.0g   199mg   41.7g   59.0g   240.9g   1699mg   646mg   5.0g   1773kcal   42.1g   59.1g	★鶏ス四 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭・トリン塩 スの一な ルば ボリウ 相 ルば ルば ボリウ 相 ルば ボリウ はの一な ルば ボーリウ はの一な ルば ボーリウ はの一な ルば ボーリウ はの一な ボーリウ はの一な ボーリウ はの一な ボーリウ はの一な ボーリウ はの一な ボーリウ はの一な ボーリウ はの一な ボーリウ はの一な ボーリウ はの一な ボーリウ はの一な ボーリウ はの一な ボーリウ はの一な がりたい はの一な がりたい はの一な がりたい はの一な がりたい はの一な がりたい はの一な に	おかず 327kcal 9.9g 11.9g 44.5g 527mg 682mg 164mg 1.3g 583vず 983kcal 27.5g 56.2g 88.0g 1693mg 1323mg 368mg 4.3g 1031kcal 27.9g	麦 麦 ご飯セット 570kcal 14.0g 12.5g 97.3g 528mg 743mg 229mg 1.3g 1712kcal 39.8g 58.0g 246.4g 1696mg 1506mg 563mg 4.3g	◎★★ 本本 エた脂炭ナカリ食 本ん質 化リウム リカリ はまれば かっと から	ブル(缶) Og Fの黒酢あん リーム煮 のサラダ おかず 371kcal 8.2g 19.4g 41.4g 703mg 140mg 1.8g 55.8g 88.2g 2056mg 1231mg 408mg 5.3g 1022kcal 26.4g	の記している。  「15年 では、	◎★えバ麩カ エた脂炭ナカリ食 本ん質水トリン塩 ネん質水トリン塩 ネん質水トリン塩 ネん質水トリン塩 ボーガン塩 ボーガー はボーガー は、ボーガー は、	75g 0g 0g ロニ つさっと煮 ラダ おかず 298kcal 11.2g 15.1g 28.6g 332mg 453mg 1.78mg 1.4g あかず 962kcal 29.1g 60.0g 75.5g 1559mg 1435mg 4.1g	麦克麦 麦麦 野乳麦 ご飯セット 541kcal 15. 7g 81. 4g 533mg 514mg 243mg 1. 4g ご飯セット 1691kcal 41. 4g 61. 8g 233. 9g 1562mg 1618mg 649mg 4. 1g	◎ ★ すいは かいば かいば かいば かいば かいば かいば かいが かいが と かいば かいが と かいば かい かいが と かいば かい かいが かいが かいが かいが かいが かいが かいが かいが かいが	プル(缶) Og 田揚 け  IR	大5g 表 表 表 乳 支 17. 2g 18. 2g 79. 8g 678mg 756mg 230mg 1. 7g 二飯セット 1696kcal 40. 4g 57. 8g 243. 4g 1994mg 1711mg 563mg 750mg
夕食合計合	★ チ豚若 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エんパートリン塩 ルポートリン塩 ルポートリン塩 ルポートリン塩 ボール サール サール サーム	0g )ピリ辛煮 酢和え おかず 345kcal 9.9g 22.2g 25.4g 791mg 451mg 134mg 2.0g おかず 980kcal 29.4g 57.2g 82.5g 1990mg 1516mg 451mg 5.0g	表表 を を を を を を を を を を を を を	★鶏ス四 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭・トリン塩 スの一な ルば ボリウ 相 ルば ルば ボリウ 相 ルば ボリウ はの一な ルば ボリウ 相 ルば ボリウ はの一な ルば ボリウ 相 ルば ボリウ はの一な ボーリウ はの一な ボーリウ はの一な ボーリウ はの一な ボーリウ はの一な ボーリウ はの一な ボーリウ はの一な ボーリウ はの一な ボーリウ はの一な ボーリウ はの一な ボーリウ はの一な がりたい はの一な がりたい はの一な がりたい はの一な がりたい はの一な にの一な がりたい はの一な に	おかず 327kcal 9.9g 11.9g 44.5g 527mg 682mg 164mg 1.3g 1.3g 583xず 983kcal 27.5g 88.0g 1693mg 1323mg 368mg 4.3g	麦 麦 570kcal 14. 0g 12. 5g 97. 3g 528mg 743mg 229mg 1. 3g ご飯セット 1712kcal 39. 8g 58. 0g 246. 4g 1696mg 1506mg 1506mg 4. 3g 1760kcal 40. 2g 58. 1g	◎ ★ 本	ブル(缶) Og Fの黒酢あん リーム煮 のサラダ おかず 371kcal 8.2g 19.4g 41.4g 703mg 140mg 1.8g 55.8g 88.2g 2056mg 1231mg 408mg 5.3g	明乳麦 乳麦 卵 12. 3g 20. 0g 94. 2g 704mg 554mg 205mg 1. 8g こ飯セット 1688kcal 38. 4g 57. 6g 246. 6g 2059mg 1414mg 603mg 5. 3g 1751kcal 38. 7g 57. 7g	● えバ麩カ エた脂炭ナカリ食塩 ネん質水にリウム リカリカリ は ボー で で で で で で で で で で で で で で で で で で	75g 0g 0g 0g 0二 つさっと煮 ラダ おかず 298kcal 11.2g 15.1g 28.6g 532mg 453mg 1.4g 562kcal 29.1g 60.0g 75.5g 1559mg 1435mg 4.1g 1026kcal 29.5g	麦克麦麦	◎★サ甘じ切 エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エた脂炭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・ボく 物ウム 当ぞく 物ウム 当ぞく 物のム 当ぞく 物のム 当ぞく 物のム おき できる かん かん おんりん おんりん おんりん おんりん おんりん おんりん おんり	プル(缶) Og 田揚 け i是布バター ンハリハリ おかず 323kcal 13.1g 17.6g 27.0g 695mg 165mg 1.7g 567kcal 28.1g 56.0g 1991mg 1528mg 368mg 5.1g	大5g 麦 麦 乳 麦 三飯セット 566kcal 17.2g 18.2g 79.8g 678mg 230mg 1.7g 三飯セット 1696kcal 40.4g 57.8g 243.4g 1994mg 1711mg 56.3mg 55.1g 1759kcal 40.7g 57.9g 258.6g
夕食 合計 合計 間	★チ豚若 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭水トリン塩 ネん質 化リウ 相 ルぱ 化リウ 相 ルぱ ボリウ 相 ルぱ ボリウ 当ギく 物ウム 当ギく 物ウム 当ギく 物ウム 当ギく 物ウム 当・一質	の の ピリ辛煮 酢和え おかず 345kcal 9.9g 22.2g 25.4g 791mg 451mg 134mg 2.0g おかず 980kcal 29.4g 57.2g 82.5g 1990mg 1516mg 451mg 5.0g 1044kcal 29.8g 57.3g 98.0g 1993mg	表表 を	★鶏ス四 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エん質水トリン塩 ネん質水トリン塩 ネん質水トリン塩 オん質水トリン 相 ルぱ 化リウ 相 ルぱ 化リウ 相 ルぱ 化リウ 相 ルぱ 化リウム 当ギく 物ウム 当ギく 物ウム 当ギく 物ウム 当 ギく 物ウム 当 ギ の カー質 かん カー質 カー質 カー	おかず 327kcal - 327kcal - 9 9g - 11 9g - 44 5g - 527mg - 682mg - 164mg - 1 3g - 56.2g - 88 0g - 1693mg - 1323mg - 1696mg - 1696mg	麦 麦 570kcal 14. 0g 12. 5g 97. 3g 528mg 743mg 229mg 1. 3g 1712kcal 39. 8g 58. 0g 246. 4g 1696mg 1506mg 1506mg 4. 3g 1760kcal 40. 2g 58. 1g 257. 9g 1699mg	◎★★ 本本 エた脂炭ナカリ食 本の質水によるのでは、また脂炭ナカリ食 本の質水によるでは、水の質水にリウム は、大の質水にリウム は、大の質水にリウム は、大の質水にリウム は、大の質水にリウム は、大の質が、大の質が、大の質が、大の質が、大の質が、大の質が、大の質が、大の質が	プル(缶) Og Fの黒酢あん リーム煮 のサラダ  おかず 371kcal	明乳麦 乳麦 卵 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	◎★えバ麩カ 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カロ・ギく 物ウム 当ギく 物ウム 当ぞく 物クム 当ぞく 物クム 当ぞく かんりん カー質	75g 0g 0g 0g 0	麦克麦麦	◎★サ甘じ切 エた脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工を質水トリウ 相ルぱ 化リウ 相ルぱ 化リウ 相ルぱ 化リウ 相ルぱ 化リウ 相ルぱ 化リウ カー質 ボーー質 物ウム 当ぞく 物ウム 当ぞく 物ウム リウム リカー質 物の とし カー質 もっち からし	プル(缶) Og 田揚 け 昆布バター ンハリハリ おかず 323kcal - 13 1g - 17 6g - 27 0g - 695mg - 165mg - 1. 7g - 356 0g - 85 0g - 1991mg - 1528mg - 368mg - 5 1 g - 1030kcal - 28 4g - 56 1g - 100 2g - 1992mg	大き 表 表 表 乳 麦 デ66kcal 17.2g 18.2g 79.8g 678mg 756mg 230mg 1.7g 二飯をセット 1696kcal 40.4g 57.8g 243.4g 1994mg 1711mg 563mg 750mg 1759kcal 40.7g 57.9g 258.6g 1995mg
夕食 合計 合計 合計(間食	★チ豚若 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ 塩ネん質 化リウ 相 ルぱ 化リウ 相ルぱ 化リウ 相ルぱ 化リウ 当ギく 物ウム 当ギく 物ウム 当ギく 物ウム 当半く 物ウム 当半く 物ウム 当一質	0g 0ピリ辛煮 酢和え おかず 345kcal 9.9g 22.2g 25.4g 791mg 451mg 134mg 2.0g おかず 980kcal 29.4g 57.2g 82.5g 1990mg 1516mg 451mg 5.0g 1044kcal 29.8g 57.3g 98.0g 1993mg 1576mg	表表 を を を を を を を を を を を を を	★鶏ス四 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭・カリン塩 ネん質水トリン塩ネん質水トリン塩 オん質水トリウ 相 ルぱ 化リウム 当ギく 物ウム 当ギく 物ウム コギく カリウム	高) 75g 0g 風炒め さつ おかず 327kcal - 9 9g 11 9g 44 5g 527mg 682mg 164mg 1.3g 56.2g 88.0g 1693mg 1323mg 368mg 1323mg 4.3g 1031kcal 27.9g 56.3g 99.5g 1696mg 1379mg	麦 麦 570kcal 14. 0g 12. 5g 97. 3g 528mg 743mg 229mg 1. 3g 	◎★★ 本 た脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工を増大した。 マー 第一質 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	プル(缶) Og 学の黒酢あん リーム煮 のサラダ  おかず 371kcal	明乳麦 乳麦 卵 12 614kcal 12 3g 20 0g 94 2g 704mg 554mg 205mg 1.8g こ飯セット 1688kcal 38.4g 57.6g 246.6g 2059mg 1414mg 603mg 53.3g 1751kcal 38.7g 57.7g 261.8g 2060mg 1471mg	◎★えバ麩カ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食工 た脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食工 た脂炭ナカリウ 相 ルぱ 化リウ 相ルぱ 化リウ 相ルぱ 化リウカ 当ギく 物ウム 当ギく 物ウム 当ー質 ムクム	75g 0g 0g 0g 0	麦克 麦 麦 麦 麦 野乳麦 ご飯セット 541kcal 15.3g 15.7g 81.4g 533mg 243mg 1.4g 243mg 1.4g 61.8g 233.9g 1562mg 1618mg 649mg 4.1 g 1755kcal 41.8g 61.9g 249.4g 1565mg 1678mg	◎★サ甘じ切 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ は マーカリ は マーカリ は マーカリ は マーカリ は アーカリ は アーカリ は アーカリ は アーカリカ カー質 エーカリカ コーダ ヤーガー カーダー は かり ムー質 アーカリカ コーダー カーダー カーダー カーダー カーダー カーダー カーダー カーダ	プル(缶) Og 田揚 け 昆布バター ンハリハリ おかず 323kcal - 13 1g - 17 6g - 27 0g - 695mg - 165mg - 1. 7g - 35かず 967kcal - 28 1g - 56 0g - 85 0g - 1991mg - 1528mg - 368mg - 5 1 g - 1030kcal - 28 4g - 56 1g - 100 2g - 1992mg - 1585mg - 1585mg	大き 表 表 表 第 第 第 17. 2g 18. 2g 79. 8g 678mg 756mg 230mg 1. 7g 1. 7g 1. 7g 1. 7g 1. 7g 1. 7g 230 mg 1. 7g 1. 7g 243. 4g 1994mg 1711mg 563mg 5. 1g 1759kcal 40. 7g 57. 9g 258. 6g 1995mg 1768mg
夕食 合計 合計 間	★チ豚若 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭水トリン塩 ネん質 化リウ 相 ルぱ 化リウ 相 ルぱ ボリウ 相 ルぱ ボリウ 当ギく 物ウム 当ギく 物ウム 当ギく 物ウム 当ギく 物ウム 当・一質	の の ピリ辛煮 酢和え おかず 345kcal 9.9g 22.2g 25.4g 791mg 451mg 134mg 2.0g おかず 980kcal 29.4g 57.2g 82.5g 1990mg 1516mg 451mg 5.0g 1044kcal 29.8g 57.3g 98.0g 1993mg	表表	★鶏ス四 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エん質水トリン塩 ネん質水トリン塩 ネん質水トリン塩 オん質水トリン 相 ルぱ 化リウ 相 ルぱ 化リウ 相 ルぱ 化リウ 相 ルぱ 化リウム 当ギく 物ウム 当ギく 物ウム 当ギく 物ウム 当 ギく 物ウム 当 ギ の カー質 かん カー質 カー質 カー	おかず 327kcal - 327kcal - 9 9g - 11 9g - 44 5g - 527mg - 682mg - 164mg - 1 3g - 56.2g - 88 0g - 1693mg - 1323mg - 1696mg - 1696mg	麦 麦 570kcal 14. 0g 12. 5g 97. 3g 528mg 743mg 229mg 1. 3g 1712kcal 39. 8g 58. 0g 246. 4g 1696mg 1506mg 563mg 4. 3g 1760kcal 40. 2g 58. 1g 257. 9g 1699mg 1562mg 569mg	◎★★ 本本 エた脂炭ナカリ食 本の質水によるのでは、また脂炭ナカリ食 本の質水によるでは、水の質水にリウム は、大の質水にリウム は、大の質水にリウム は、大の質水にリウム は、大の質水にリウム は、大の質が、大の質が、大の質が、大の質が、大の質が、大の質が、大の質が、大の質が	プル(缶) Og Fの黒酢あん リーム煮 のサラダ  おかず 371kcal	明乳麦 乳麦 卵乳麦 乳麦 卵 614kcal 12.3g 20.0g 94.2g 704mg 205mg 1.8g 205mg 1.8g 205mg 1.8g 205mg 1.8g 246.6g 2059mg 1414mg 603mg 1751kcal 38.7g 57.7g 261.8g 2060mg 1471mg 606mg	◎★えバ麩カ 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カロ・ギく 物ウム 当ギく 物ウム 当ぞく 物クム 当ぞく 物クム 当ぞく かんりん カー質	75g 0g 0g 0g 0	麦克 麦 麦 麦 麦 麦 野乳麦 ご飯セット 541kcal 15.3g 15.7g 81.4g 533mg 243mg 1.4g 243mg 1.4g 61.8g 233.9g 1562mg 1618mg 64.9mg 4.1 g 1755kcal 41.8g 61.9g 249.4g 1565mg 1678mg 656mg	◎★サ甘じ切 エた脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工を質水トリウ 相ルぱ 化リウ 相ルぱ 化リウ 相ルぱ 化リウ 相ルぱ 化リウ 相ルぱ 化リウ カー質 ボーー質 物ウム 当ぞく 物ウム 当ぞく 物ウム リウム リカー質 物の とし カー質 もっち からし	プル(缶) Og 田揚 け 昆布バター ンハリハリ おかず 323kcal - 13 1g - 17 6g - 27 0g - 695mg - 165mg - 1. 7g - 356 0g - 85 0g - 1991mg - 1528mg - 368mg - 5 1 g - 1030kcal - 28 4g - 56 1g - 100 2g - 1992mg	大き 表 表 表 乳 麦 三飯セット 566kcal 17. 2g 18. 2g 79. 8g 678mg 756mg 230mg 1. 7g 二飯セット 1696kcal 40. 4g 57. 8g 243. 4g 1994mg 1711mg 563mg 1711mg 563mg 1759kcal 40. 7g 57. 9g 258. 6g 1995mg

※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6月10日(火)までにご連絡下さい。 6月21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℃)



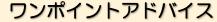
電子レンジで温める 場合は、お皿に移し、 ラップをして、



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

		9日(月	)		10日(少	<b>(</b> )		11日(水	<b>(</b> )		12日(オ	7)	, -	13日(金	<u> </u>
	品名	名	アレルゲン	品;	名	アレルゲン	品ź	名	アレルゲン	品	名	アレルゲン	品ź	2	アレルゲン
	<b>★</b> ごはん180			★ごはん18	0g		<b>★</b> ごはん180	0g		★ごはん18	0g		<b>★ごはん18</b> 0		
	豆腐のツナ			鶏肉とジャナ			目玉焼き		卵	肉団子の玉	ねぎあん		白身魚のし		卵麦
	ひじきと挽肉			ブロッコリ			洋風肉じゃ		乳麦	白花豆煮		麦	鶏ミンチと小		
	バンバンジ	ーサラダ	乳麦	人参と春雨	のサラダ	乳麦	ひじきとごぼ	うのナムル	麦	わかめとパプリ	リカの和え物	麦	マリーネサ	ラダ	卵乳麦
															2.2
朝	_ + \\	おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット	_ + \	おかず	ご飯セット	_ + \	おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
食	エネルギー	191kcal 12. 4g		エネルギー	228kcal 9.7g		エネルギー	180kcal		エネルギー	229kcal		エネルギー	185kcal	475kcal 12. 2g
	<u>たんぱく質</u> 脂質	8. 0g		<u>たんぱく質</u> 脂質	9. 7g 9. 8g	14. 6g 10. 5g	たんぱく質	8. 7g 8. 8g	13. 6g 9. 5g	<u>たんぱく質</u> 脂質	10. 1g 8. 0g	8. 7g	<u>たんぱく質</u> 脂質	7.3g 11.2g	12. 2g 11. 9g
	<sup>阻貝</sup> 炭水化物	18. 1g	81. 0g	<sup>加县</sup> 炭水化物	25. 6g	88. 5g	脂質 炭水化物	16. 5g	79. 4g	<sup>朋具</sup> 炭水化物	29. 8g	92. 7g	<sup>加貝</sup> 炭水化物	14. 1g	77. 0g
	ナトリウム	528mg		ナトリウム		669mg	ナトリウム	529mg	530mg	サトリウム	736mg	737mg	ナトリウム	635mg	636mg
	カリウム	492mg	564mg	カリウム	457mg	529mg	ナトリウム カリウム	386mg	458mg	ナトリウム カリウム	514mg	586mg	ナトリウム カリウム	358mg	430mg
	リン	175mg		リン	158mg	235mg	リン	129mg	206mg	リン	157mg		リン	110mg	187mg
	食塩相当量	1.3g		食塩相当量	1. 7g		食塩相当量	1. 3g	1.3g	食塩相当量	1. 9g	1.9g	食塩相当量	1. 6g	1.6g
	<b>★ごはん18</b> 0			★ごはん18			<b>★ごはん18</b> 0			★ごはん18			<b>★ごはん18</b> 0		
	鯖の磯辺焼		麦	豚肉と野菜の			白身魚のム		麦	鶏肉の塩こ		麦	アジのごま		麦
	キャベツソ		乳麦	スープキャ			タルタルソー		卵麦	インゲンソ		乳麦	ミックスソ	•	乳麦
	揚ナスの煮		麦	マッシュサ	ラダ	卵乳麦	ナスの挽肉		乳麦	キャベツの		麦	豚肉のマヨマス		卵麦
	大根の甘酢	演げ					キャベツのピー	-ナッツ和え	麦洛	中華サラダ		乳麦	キャロット	エック	卵乳麦
	Ī	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		おかず	ご飯セット	<b>-</b>	おかず	ご飯セット
昼	エネルギー	306kcal		エネルギー	295kcal		エネルギー	334kcal	624kcal	エネルギー	272kcal	562kcal	エネルギー	294kcal	こ数ピケト 584kcal
食	たんぱく質	13. 3g	18. 2g	たんぱく質	11. 8g	16. 7g	たんぱく質	16. 6g	21. 5g	たんぱく質	15. 5g	20. 4g	エネルギー たんぱく質	17. 8g	22. 7g
	脂質	21. 3g		脂質	19. 1g	19. 8g	脂質	21. 1g	21.8g	脂質	15. 3g	16. 0g	脂質	16. 9g	17. 6g
	炭水化物	15. 2g	78. 1g	炭水化物	18. 3g	81. 2g	炭水化物	18. 9g	81.8g	炭水化物	16.4g	79. 3g	炭水化物	16. 1g	79. 0g
	ナトリウム	564mg	565mg	ナトリウム	667mg	668mg	ナトリウム	467mg	468mg	ナトリウム	774mg	775mg	ナトリウム	636mg	637mg
	カリウム	576mg		カリウム	555mg	627mg	カリウム	615mg	687mg	カリウム	451mg		カリウム	497mg	569mg
	リン	180mg		リン	145mg		リン	237mg	314mg	リン	63mg	140mg	リン	223mg	300mg
	食塩相当量	1.4g	1. 4g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1. 2g	1. 2g	食塩相当量	2. 0g	2. 0g	食塩相当量	1. 6g	1.6g
田会	○ 幸祉 (左) :	150a							– 0			2. 08			1.08
間食	◎黄桃(缶)		l	◎パイナッ	ブル(缶)1		◎黄桃(缶)	150g	 	◎みかん(缶	<del>[</del> ) 150g	1 2.08	◎黄桃(缶)	150g	1.05
間食	<b>★ごはん18</b> 0			◎パイナッ  ★ごはん18	ブル(缶)1 0g	50g	◎黄桃(缶) ★ごはん180	150g 0g		◎みかん(台 ★ごはん18	<del>1</del> ) 150g 0g			150g Og	1.08
間食	★ごはん180 肉野菜炒め	)g	麦	◎パイナッ	ブル(缶)1 0g	50g	◎黄桃(缶)	150g 0g		◎みかん(缶	f) 150g 0g 田揚	麦	◎黄桃(缶)  ★ごはん180 	150g )g vの塩おかか	
間食	<b>★ごはん18</b> 0	Og きんぴら	麦 卵乳麦	◎パイナッ  ★ごはん18  お魚ザンギ	ブル(缶) 1 0g	50g 卵麦 麦	<ul><li>◎黄桃(缶)</li><li>★ごはん180</li><li>鶏肉のマーマ菜の花</li><li>菜の次</li></ul>	150g 0g アレード煮	麦卵麦	◎みかん(缶★ごはん18 カレイの竜	5) 150g 0g 田揚 テー		◎黄桃(缶)  ★ごはん180	150g )g vの塩おかか	麦麦麦
間食	★ごはん180 肉野菜炒め 竹輪の五色	Og きんぴら	麦 卵乳麦	◎パイナッ ★ごはん18 お魚ザンギ 塩枝豆	ブル(缶)1 0g 菜煮	50g 卵麦 麦	<ul><li>◎黄桃(缶)</li><li>★ごはん180</li><li>鶏肉のマーマ菜の花</li></ul>	150g 0g アレード煮	麦卵麦	◎みかん(台 ★ごはん18 カレイの竜 オニオンソ	<del>a) 150g</del> 0g 田揚 テー んかけ煮	麦乳麦	◎黄桃(缶) ★ごはん180 豚肉とキャベッけんちん煮	150g )g vの塩おかか	麦
間食	★ごはん180 肉野菜炒め 竹輪の五色	Og きんぴら のおひたし	麦 卵乳麦 麦	◎パイナッ ★ごはん18 お魚ザンギ 塩枝豆 鶏肉と小松 パインキャロ	ブル(缶) 1 0g 菜煮 コットラペ	50g 卵麦 麦	<ul><li>◎黄桃(缶)</li><li>★ごはん180</li><li>鶏肉のマーマ菜の花</li><li>菜の次</li></ul>	150g 0g アレード煮 のマヨサラダ	麦 卵麦 卵乳麦	<ul><li>◎みかん(台 ★ごはん18/ カレイの竜 オニオンソ 豆腐の塩あ</li></ul>	<del>5) 150g</del> Og 田揚 テー んかけ煮 ーサラダ	麦 乳麦 麦か 卵乳麦	◎黄桃(缶) ★ごはん18/ 豚肉とキャベッ けんちん煮 たたきごぼ	150g )g rの塩おかか う	麦麦
間食	★ごはん180 肉野菜炒め 竹輪の五色 若芽としらす	Og きんぴら のおひたし おかず	麦 卵乳麦 麦 ご飯セット	◎パイナッ  ★ごはん18  お魚ザンギ  塩枝豆  鶏肉と小松  パインキャロ	ブル(缶) 1 0g 菜煮 コットラペ おかず	50g 卵麦 麦 ご飯セット	<ul><li>◎黄桃(缶)</li><li>★ごはん180</li><li>鶏肉のマーマ菜の花</li><li>野菜炒め</li><li>さつま芋と大豆の</li></ul>	150g 0g アレード煮 のマヨサラダ おかず	麦卵麦卵乳麦ご飯セット	◎みかん(台 ★ごはん18 カレイの竜 オニオンソ 豆腐の塩カ コールスロ	f) 150g Og 田揚 テー んかけ煮 ーサラダ おかず	麦 乳麦 麦か 卵乳麦 ご飯セット	◎黄桃(缶)  ★ごはん180  豚肉とキャベッ  けんちん煮  たたきごぼ	150g )g )の塩おかか う おかず	麦麦
	★ごはん180 肉野菜炒め 竹輪の五色 若芽としらす	Og きんぴら のおひたし おかず 287kcal	麦 卵乳麦 麦 ご飯セット 577kcal	◎パイナッ ★ごはん18 お魚ザンギ 塩枝豆 鶏肉と小松 パインキャロ	ブル(缶)1 0g 菜煮 コットラペ おかず 269kcal	50g 卵麦 麦 ご飯セット 559kcal	◎黄桃(缶) ★ごはん180 鶏肉のマーマ菜の花野菜炒め さつま芋と大豆の エネルギー	150g 0g 7レード煮 のマヨサラダ おかず 322kcal	麦 卵麦 卵乳麦 ご飯セット 612kca	◎みかん(台 ★ごはん18 カレイの竜 オニオンソ 豆腐の塩ロ コールスロ	5) 150g Og 田揚 テー んかけ煮 ーサラダ おかず 294kcal	麦 乳麦 シ シ シ シ シ シ シ シ シ シ シ シ シ シ シ シ シ シ	◎黄桃(缶) ★ごはん180 豚肉とキャベッけんちん煮たたきごぼ	150g Dg Yの塩おかか う おかず 299kcal	麦 麦 ご飯セット 589kcal
g	★ごはん180 肉野菜炒め 竹輪の五色 若芽としらす エネルギー たんぱく質	Og きんぴら のおひたし おかず 287kcal 12.9g	麦 卵乳麦 麦 ご飯セット 577kcal 17.8g	◎パイナッ ★ごはん18 お魚ザンギ 塩枝豆 鶏肉と小松 パインキャロ エネルギー たんぱく質	ブル(缶) 1 0g 菜煮 コットラペ おかず 269kcal 17.3g	50g 卵麦 麦 ご飯セット 559kcal 22, 2g	● 黄桃(缶) ★ごはん180 鶏肉のマーマ菜の花 野菜炒め さつま芋と大豆 エネルギー たんぱく質	150g 0g アレード煮 のマヨサラダ おかず 322kcal 13.9g	表 卵麦 卵乳麦 ご飯セット 612kcal 18.8g	◎みかん(台 ★ごはん18 カレイの竜 オニオン 豆のルスロ エネルギー たんぱく質	示) 150g 0g 田揚 テー んかけ煮 ーサラダ おかず 294kcal 15.8g	麦 乳麦 麦か 卵乳麦 ご飯セット 584kcal 20.7g	◎黄桃(缶) ★ごはん18/ 豚肉とキャベッ けんちん煮 たたきごぼ	150g Og の塩おかか う <b>おかず</b> 299kcal 13.6g	麦 麦 ご飯セット 589kcal 18.5g
g	★ごはん180 肉野菜から 大事をしらす 大きないでする 大きないできます。 大きないできます。 大きないできます。 大きないできます。 大きないできます。 大きないできます。 大きないできます。 大きないできます。 大きないできます。 大きないできます。 大きないできます。 大きないできます。 はないできます。 とないできます。 とないでもないできます。 とないできます。 とないでもないでもないでもないでもないでもないでもないでもないでもないでもないでも	Og きんぴら のおひたし おかず 287kcal 12.9g 19.5g	麦 卵乳麦 麦 ご飯セット 577kcal 17.8g 20.2g	◎パイナッ ★ごはん18 お魚・サン 塩枝豆 鶏肉と小松 パインキャロ エネルギー たんぱく 脂質	ブル(缶)1 0g 菜煮 コットラペ おかず 269kcal 17.3g 12.5g	50g 卵麦 麦 ご飯セット 559kcal 22.2g 13.2g	<ul><li>● 黄桃(缶)</li><li>★ごはん180</li><li>鶏肉のマーマ菜の花</li><li>野菜菜と大豆のままと大豆のままり</li><li>エネルギー質</li><li>脂質</li></ul>	150g 0g アレード煮 のマヨサラダ おかず 322kcal 13.9g 19.0g	表 卵麦 卵乳麦 ご飯セット 612kcal 18.8g	◎みかん(台 ★ごけん18 カレインス 豆コールスロ エネルばく 脂質	示) 150g Og 田揚 テー んかけ煮 ーサラダ   おかず   294kcal   15.8g	麦 乳麦 麦か 卵乳麦 ご飯セット 584kcal 20.7g 19.6g	◎黄桃(缶) ★ごはん180 豚肉とキャベッ けんちん煮 たたきごぼ エネルギー たんぱく質 脂質	150g Og の塩おかか う 3かず 299kcal 13.6g 17.9g	麦 麦 ご飯セット 589kcal 18.5g 18.6g
g	★ごはん180 肉野の 大事から 大事から 大事から 大きな 大きな 大きな 大きな 大きな 大きな 大きな 大きな 大きな 大きな	Og きんぴら のおひたし 287kcal 12.9g 19.5g	麦 卵乳麦 麦 ご飯セット 577kcal 17.8g 20.2g 76.4g	◎パイナッ ★ごがん18 お魚枝豆 鶏肉とキャロ エネルばく 上されば 炭水化物	ブル(缶)1 0g 菜煮 コットラペ 269kcal 17.3g 12.5g 21.5g	50g 卵麦 麦 ご飯セット 559kcal 22.2g 13.2g 84.4g	● 黄桃(缶) ★ 記はん180 乗肉の花 野菜菜 め さつま まと 大豆 エ れ ぱく 質 上 た れ ぱ 、 上 た 物	150g 0g アレード煮 のマヨサラダ おかず 322kcal 13.9g 19.0g 24.2g	表 卵麦 卵乳麦 ご飯セット 612kcal 18.8g 19.7g 87.1g	<ul><li>○みかん(台 ★ごん)18</li><li>カルスカースのの</li><li>カルスカースのの</li><li>エネルばく</li><li>大加</li><li>大加</li><li>大加</li><li>大加</li><li>大加</li><li>大加</li><li>大加</li><li>大加</li><li>大加</li><li>大加</li><li>大加</li><li>大加</li><li>大加</li><li>大加</li><li>大加</li><li>大加</li><li>大加</li><li>大加</li><li>大加</li><li>大加</li><li>大加</li><li>大加</li><li>大加</li><li>大加</li><li>大加</li><li>大加</li><li>大加</li><li>大加</li><li>大加</li><li>大加</li><li>大加</li><li>大加</li><li>大加</li><li>大加</li><li>大加</li><li>大加</li><li>大加</li><li>大加</li><li>大加</li><li>大加</li><li>大加</li><li>大加</li><li>大加</li><li>大加</li><li>大加</li><li>大加</li><li>大加</li><li>大加</li><li>大加</li><li>大加</li><li>大加</li><li>大加</li><li>大加</li><li>大加</li><li>大加</li><li>大加</li><li>大加</li><li>大加</li><li>大加</li><li>大加</li><li>大加</li><li>大加</li><li>大加</li><li>大加</li><li>大加</li><li>大加</li><li>大加</li><li>大加</li><li>大加</li><li>大加</li><li>大加</li><li>大加</li><li>大加</li><li>大加</li><li>大加</li><li>大加</li><li>大加</li><li>大加</li><li>大加</li><li>大加</li><li>大加</li><li>大加</li><li>大加</li><li>大加</li><li>大加</li><li>大加</li><li>大加</li><li>大加</li><li>大加</li><li>大加</li><li>大加</li><li>大加</li><li>大加</li><li>大加</li><li>大加</li><li>大加</li><li>大加</li><li>大加</li><li>大加</li><li>大加</li><li>大加</li><li>大加</li><li>大加</li><li>大加</li><li>大加</li><li>大加</li><li>大加</li><li>大加</li><li>大加</li><li>大加</li><li>大加</li><li>大加</li><li>大加</li><li>大加</li><li>大加</li><li>大加</li><li>大加</li><li>大加</li><li>大加</li><li>大加</li><li>大加</li><li>大加</li><li>大加</li><li>大加</li><li>大加</li><li>大加</li><li>大加</li><li>大加</li><li>大加</li><li>大加</li><li>大加</li><li>大加</li><li>大加</li><li>大加</li><li>大加</li><li>大加</li><li>大加</li><li>大加</li><li>大加</li><li>大加</li><li>大加</li><li>大加</li><li>大加</li><li>大加</li><li>大加</li><li>大加</li><li>大加</li><li>大加</li><li>大加</li><li>大加</li><li>大加</li><li>大加</li><li>大加</li><li>大加</li><li>大加</li><li>大加</li><li>大加</li><li>大加</li><li>大加</li><li>大加</li><li>大加</li><li>大加</li><li>大加</li><li>大加</li><li>大加</li><li>大加</li><li>大加</li><li>大加</li><li>大加</li><li>大加</li><li>大加</li><li>大加</li><li>大加</li><li>大加</li><li>大加</li><li>大加</li><li>大加</li><li>大加</li><li>大加</li></ul>	G) 150g Og 田揚 テー んかけ煮 一サラダ おかず 294kcal 15.8g 18.9g	麦 乳麦 麦か 卵乳麦 ご飯セット 584kcal 20.7g 19.6g 78.4g	◎黄桃(缶) ★ごはん180 豚肉とキャベッけんちごぼたたきごぼ	150g Dg の塩おかか う 299kcal 13.6g 17.9g 21.1g	麦麦麦 ご飯セット 589kcal 18.5g 18.6g 84.0g
g	★ごはん180 肉野の 大まな 大きな 大きな 大きな 大きな 大きな 大きな 大きな 大きな 大きな 大き	Og きんぴら のおひたし おかず 287kcal 12.9g 19.5g	麦 卵乳麦 麦 ご飯セット 577kcal 17.8g 20.2g 76.4g 783mg	◎パイナッ ★ごはん18 お魚・サン 塩枝豆 鶏肉と小松 パインキャロ エネルギー たんぱく 脂質	ブル(缶)1 0g 菜煮 コットラペ 269kcal 17.3g 12.5g 21.5g 751mg	50g 卵麦 麦 ご飯セット 559kcal 22 2g 13.2g 84.4g 752mg 645mg	<ul> <li>● (五)</li> <li>★ (五)</li>     &lt;</ul>	150g 0g アレード煮 のマヨサラダ おかず 322kcal 13.9g 19.0g 24.2g 568mg	表 卵麦 卵乳麦 ご飯セット 612kcal 18.8g 19.7g 87.1g	◎みかん(18 ★ こ	G) 150g Og 田揚 テー んかけう 一サラダ 294kcal 15.8g 18.9g 508mg	麦 乳麦 麦か 乳乳 ご飯セット 584kcal 20.7g 19.6g 78.4g 509mg	◎黄桃(缶) ★ごはん180 豚肉とキャベッけんたきごぼ エネルギーたんぱく質 炭水化物 ナトリウム	150g Og の塩おかか う 299kcal 13.6g 17.9g 21.1g 663mg	麦 麦 ご飯セット 589kcal 18.5g 18.6g 84.0g 664mg
夕食	★ごはか180 肉 竹芽 としい エネルば エネルば ルポく リウム カリウム リウム	Og きんぴら のおひたし 287kcal 12.9g 19.5g 13.5g 782mg 402mg 169mg	麦 卵乳麦 麦 ご飯セット 577kcal 17.8g 20.2g 76.4g 783mg 474mg 246mg	◎パイトリウム ************************************	ブル(缶)1 0g 菜煮 コットラペ 269kcal 17.3g 12.5g 21.5g 751mg 573mg 217mg	50g 卵麦 麦 ご飯セット 559kcal 22.2g 13.2g 84.4g 752mg 645mg 294mg	● 大 乗 大 東 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大	150g 0g アレード煮 のマヨサラダ 322kcal 13.9g 19.0g 24.2g 568mg 158mg	表 卵麦 卵乳麦 ご飯セット 612kcal 18.8g 19.7g 87.1g 569mg 640mg 235mg	◎みは18 かはイオロカー カルニ腐ー ルポイン エカリウム エた脂炭 化リウム エカリウム エカリウム エカリウム	示) 150g Og 田揚 テー んかけ煮 一サラダ 294kcal 15.8g 18.9g 15.5g 433mg 483mg	麦 乳麦か 駅乳麦 ご飯セット 584kcal 20.7g 19.6g 78.4g 509mg 505mg 260mg	◎黄桃(缶) ★ごはん18/ 豚肉とちゃべ、 けんたき エネルばく エネルばく 脂炭水化物 ナトリウム カリウム	150g Dg の塩おかか う 299kcal 13.6g 17.9g 21.1g	麦麦麦 ご飯セット 589kcal 18.5g 18.6g 84.0g
夕食	★ごはか180 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大	さんぴら のおひたし おかず 287kcal 12.9g 19.5g 13.5g 782mg 402mg 169mg 2.0g	麦 卵乳麦 577kcal 17.8g 20.2g 76.4g 783mg 474mg 246mg 2.0g	◎パイナッ18 ★12 大は 大は 大は 大は 大い 大い 大い 大い 大い 大い 大い 大い 大い 大い	ブル(缶)1 0g 菜煮 コットラペ 269kcal 17.3g 12.5g 21.5g 751mg 573mg 217mg	50g 卵麦 麦 ご飯セット 559kcal 22.2g 13.2g 84.4g 752mg 645mg 294mg 1.9g	<ul> <li>● (五)</li> <li>★ (五)</li>     &lt;</ul>	150g 0g アレード煮 のマヨサラダ 322kcal 13.9g 19.0g 24.2g 568mg 158mg 1.4g	麦 卵麦 卵乳麦 ご飯セット 612kcal 18.8g 19.7g 87.1g 569mg 640mg 235mg 1.4g	◎みは18 ★エレオロス カルニの カルニの カルボの カルボの エルボック エルボック 大ルリウム カリウム	おかず 294kcal 15.5g 18.9g 15.5g 18.3mg 1.3g	麦 乳麦か 駅乳麦 ご飯セット 584kcal 20.7g 19.6g 78.4g 509mg 505mg 260mg 1.3g	◎黄桃(缶) ★ごはん18/ 豚肉とキんべいがったたきでする。 エネルギーたんぱく質したができます。 エネルギーカルでは、カリウムカリウム	150g Dg の塩おかか う 299kcal 13.6g 17.9g 21.1g 663mg 543mg 183mg 1.7g	麦麦麦   ご飯セット   589kcal   18.5g   18.6g   84.0g   664mg   615mg   260mg   1.7g
夕食	★ごは (18) 大 (18)	さんぴらのおひたし おかず 287kcal 12.9g 19.5g 13.5g 782mg 402mg 169mg 2.0g	麦 卵乳麦 麦 ご飯セット 577kcal 17. 8g 20. 2g 76. 4g 783mg 474mg 246mg 2. 0g	◎パラック	ブル(缶)1 Og 菜煮 コットラペ おかず 269kcal 17.3g 12.5g 21.5g 751mg 573mg 217mg 1.9g	50g 卵麦 麦 ご飯セット 559kcal 222 2g 13.2g 84.4g 752mg 645mg 294mg 1.9g	●	150g 0g アレード煮 かず 322kcal 13.9g 19.0g 24.2g 568mg 158mg 1.4g	麦 卵麦 卵乳麦 ご飯セット 612kcal 18.8g 19.7g 87.1g 569mg 640mg 235mg 1.4g	◎みごした かはイオのル ルはイオのル ルばが、 ルリウム エた作り ボーリン 相 がは、 がして がして、 がして、 がして、 がして がして、 がして、 がして、 がして、 がして、 がして、 がして、	示) 150g Og 田揚 テー んかけ煮 ーサラダ おかず 294kcal 15. 8g 18. 9g 15. 5g 508mg 433mg 1. 3g	麦 乳麦 表か 卵乳 麦 ご飯セット 584kcal 20.7g 19.6g 78.4g 509mg 505mg 260mg 1.3g	◎黄桃(缶) ★ごはん18/ 豚肉ともちき たんぱ、ボー たん質が、カリン 塩が、カリン は、カリン は、カリン は、カリン	150g Dg の塩おかか う おかず 299kcal 13.6g 17.9g 21.1g 663mg 543mg 1.7g おかず	麦麦麦 ご飯セット 589kcal 18.5g 18.6g 84.0g 664mg 615mg 260mg 1.7g
夕食	★ご野輪と 大野輪と エたに質水トリン塩 エたの質水トリン塩 ボウム エネの質水トリン塩 エネル質水・カリタ塩 エネー	きんぴらのおひたし おかず 287kcal 12.9g 19.5g 13.5g 782mg 402mg 169mg 2.0g おかず 784kcal	麦 卵乳麦 麦 ご飯セット 577kca1 17.8g 20.2g 76.4g 783mg 474mg 246mg 2.0g こ飯セット	◎ ★ 18 本 18	ブル(缶)1 Og 菜煮 コットラペ おかず 269kcal 17.3g 12.5g 21.5g 751mg 573mg 217mg 1.9g おかず 792kcal	50g 卵麦 麦 ご飯セット 559kcal 222g 13.2g 84.4g 752mg 645mg 294mg 1.9g	<ul> <li>● 業野 ま野 さ</li> <li>工た脂炭ナカリ食</li> <li>エたた脂炭ナカリ食</li> <li>エネル質 (化リウム)</li> <li>エネルギー</li> </ul>	150g 0g 7レード煮 かず 322kcal 13.9g 19.0g 24.2g 568mg 158mg 1,4g おかず 836kcal	表 卵麦 卵乳麦 ご飯セット 612kcal 18.8g 19.7g 87.1g 569mg 640mg 235mg 1.4g こ飯セット	◎みごレニ腐っ かはイオのル ルはイオのル ルばが、 ルリウム エた脂炭ナカリン塩 エネル質水トリン 増加 ルボークム エネル質が、 ルリウム エネルが、 ルリウム エネルが、 エをいが、 エ	示) 150g Og 田揚 テー んかけ煮 ーサラダ おかず 294kcal 15. 8g 18. 9g 15. 5g 508mg 433mg 1. 3g おかず 795kcal	麦 乳麦 麦か 卵乳麦 ご飯セット 584kcal 20.7g 19.6g 78.4g 509mg 260mg 1.3g こ飯セット	◎黄桃(缶) ★ごはん18  豚肉ともちき エネルばく エネルばう エネルリウム リウ塩 エネルギー エネルボー エネルボー エネルボー	150g Dg の塩おかか う おかず 299kcal 13.6g 17.9g 21.1g 663mg 543mg 1.7g おかず 778kcal	麦麦麦 ご飯セット 589kcal 18.5g 18.6g 84.0g 664mg 615mg 260mg 1.7g 二飯セット 1648kcal
夕食	★ご野輪と 大野輪と 本が野輪と 本が質が下り 本が質が下り 大が関が下り 大が関が下り 大が関が下り 大が関が下り 大が関が下り 大がり 大がり 大がり 大がり 大がり 大がり 大がり 大が	さんぴらのおひたし おかず 287kcal 12.9g 19.5g - 782mg 402mg 169mg 2.0g おかず 784kcal 38.6g	麦 卵乳麦 麦 ご飯セット 577kcal 17.8g 20.2g 78.3mg 474mg 246mg 2.0g 	◎ ★ 18 本 2	ブル(缶)1 Og 菜煮 コットラペ おかず 269kcal 17.3g 12.5g 751mg 573mg 217mg 1.9g おかず 792kcal 38.8g	50g 卵麦 麦 ご飯セット 559kcal 22.2g 13.2g - 752mg 645mg 294mg 1.9g ご飯セット	● 大鶏菜野さ エた脂炭ナカリ食 エたん質水トリン塩 ルポイン は 180 で	150g 0g 7レード煮 かず 322kcal 13.9g 19.0g 24.2g 568mg 158mg 1,4g おかず 836kcal 39.2g	表 卵麦 卵乳麦 ご飯セット 612kca 18.8g 19.7g 87.1g 569mg 640mg 235mg 1.4g こ飯セット 1706kca 53.9g	◎みごレニ腐一 エた脂炭ナカリ食 ネん質水トリン 相 ルば ポリウム 当 ギく 物ウム 当 ギく かんぱ ボーリン 単 ボス かば ボーリン 単 ボス かば かり かんぱ かり かんぱ かり かんぱ かり かんぱ かり かんぱ かり かんぱ	示) 150g Og 田揚 テー んかけ煮 ーサラダ おかず 294kcal 15. 8g 18. 9g 15. 5g 508mg 433mg 1.3g おかず 795kcal 41. 4g	麦 乳麦 麦か 卵乳麦 ご飯セット 584kcal 20.7g 19.6g 505mg 260mg 1.3g こ飯セット 1665kcal 56.1g	◎ 黄桃(缶) ★ごはも180 豚肉ともちき エネんぱ、化ウム リウム リウム カリン 塩 エネルぱく 質 ボー質 ボーリウム リウム エネルぱく 質 ボーリウム リウム エネルぱく 質 ボーリウム リウム エネルぱく 変 ガーケー ガー ガーケー ガー ガー ガー ガー ガー ガー ガー ガー ガー ガ	150g Dg の塩おかか う おかず 299kcal 13.6g 17.9g 21.1g 663mg 543mg 1.7g おかず 778kcal 38.7g	麦麦麦 ご飯セット 589kcal 18.5g 18.6g 84.0g 664mg 615mg 260mg 1.7g 1048kcal 53.4g
夕食	★ごけん 180 大	おかず 287kcal 12.9g 19.5g 782mg 402mg 169mg 2.0g おかず 784kcal 38.6g 48.8g	麦 卵乳麦 麦 ご飯セット 577kcal 17.8g 20.2g 76.4g 474mg 246mg 2.0g 21654kcal 53.3g 50.9g	◎パイ 18 18 18 18 18 18 18 18 18 18 18 18 18	ブル(缶)1 Og 菜煮 コットラペ おかず 269kcal 17.3g 12.5g 751mg 573mg 217mg 1.9g おかず 792kcal 38.8g 41.4g	50g 卵麦 麦 ご飯セット 559kcal 22.2g 13.2g 752mg 645mg 294mg 1.9g ご飯セット 1662kcal 53.5g 43.5g	<ul> <li>● 大鶏菜野さ</li> <li>★鶏菜野さ</li> <li>エた脂炭水トリン塩</li> <li>エた脂炭ナカリカム</li> <li>エた脂炭</li> <li>エカリカム</li> <li>エカ質</li> </ul>	150g 0g 7レード煮 かず 322kcal 13.9g 19.0g 24.2g 568mg 158mg 1,4g おかず 836kcal 39.2g 48.9g	表 卵麦 卵乳麦 ご飯セット 612kcal 18.8g 19.7g 87.1g 56.9mg 640mg 235mg 1.4g ご飯セット 1706kcal 53.9g 51.0g	◎みごレニョコ エた脂炭 化リウム 18 ボース ボーダ 18 ボース ボーダ 18 ボース ボーダ 19 ボース ボーダ 19 ボース	示) 150g Og 田揚 テー んかけ煮 ーサラダ おかず 294kcal 15. 8g 18. 9g 15. 5g 508mg 433mg 1. 3g おかず 795kcal 41. 4g 42. 2g	表 乳麦 多 多 多 3 584kcal 20.7g 19.6g 78.4g 505mg 260mg 1.3g 260mg 1.3g 1665kcal 56.1g 44.3g	● 黄桃(缶) ★ごはも18/ 豚肉ともちき エネんぱ、化ウム カリン 塩塩 エネルぱく質 ボッカリン 単二 たんぱくでする。 エネルばくでする。 エネルできる。 エネルでる。 エネルでる。 エネルでる。 エネルでる。 エネルでる。 エネルでる。 エネルでる。 エネルでる。 エネルでる。 エネルでる。 エネルでる。 エネルでる。 エネルでる。 エネルでる。 エネルでる。 エネルでる。 エネルでる	150g つの塩おかか う おかず 299kcal 13.6g 17.9g 21.1g 663mg 1.7g 543mg 1.7g おかず 778kcal 38.7g 46.0g	麦麦麦 ご飯セット 589kcal 18.5g 18.6g 84.0g 615mg 260mg 1.7g ご飯セット 1648kcal 53.4g 48.1g
夕食	★ 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大	おかず 287kcal 12.9g 19.5g 13.5g 782mg 402mg 169mg 2.0g おかず 784kcal 38.6g 48.8g 46.8g	麦 卵乳麦 577kca1 17.8g 20.2g 76.2g 78.3mg 474mg 2.46mg 2.0g 2.0g 53.3g 50.9g 235.5g	◎ ★ 18 本 18	ブル(缶)1 Og 菜煮 コットラペ 269kcal 17.3g 12.5g 751mg 573mg 217mg 1.9g おかず 792kcal 38.8g 41.4g 65.4g	50g 卵麦 麦 ご飯セット 559kcal 22.2g 13.2g 752mg 645mg 294mg 1.9g ご飯セット 1662kcal 53.5g 43.5g 254.1g	<ul> <li>● 業 野 さ</li> <li>★ 鶏 菜 野 さ</li> <li>本 た が さ</li> <li>本 た が さ</li> <li>本 た が で</li> <li>エ た 脂 炭 ナ カ リ 食</li> <li>エ た 脂 炭 木 い 質 水 ト リ ン 塩</li> <li>エ た 脂 炭 木 の 質 水 と</li> <li>エ た 脂 炭 木 の 質 水 と</li> <li>エ た 脂 炭 木 の 質 水 と</li> </ul>	150g 0g 7レード煮 かず 322kcal 13.9g 19.0g 24.2g 568mg 158mg 1.4g おかず 836kcal 39.2g 48.9g 59.6g	表 卵麦 卵乳麦 ご飯セット 612kcal 18.8g 19.7g 87.1g 569mg 640mg 235mg 1.4g ご飯セット 1706kcal 53.9g 51.0g 248.3g	◎ オ豆コ エた脂炭ナカリ食 エん質水トリン塩 ネん質水トリン塩 ポーツ ボッカ エ エ	示) 150g Og 田揚 テー んかけ煮 一サラダ おかず 294kcal 15. 8g 18. 9g 18. 9g 18. 9g 433mg 1. 3g 508mg 433mg 1. 3g おかず 795kcal 41. 4g 42. 2g 61. 7g	表 乳麦 多 多 多 3 584kcal 20. 7g 19. 6g 78. 4g 505mg 260mg 1. 3g 260mg 1. 3g 1665kcal 56. 1g 44. 3g 250. 4g	● 黄桃(缶) ★ごはも18/ 豚肉ともちき エネん質 化リウム リカリン 塩 エネルば (本) ボッカリン 塩 エネルば (本) ボッカリン 単一 たん質 (本) ボッカリン 単一 たん質 (本) ボッカリン 単一 たん質 (本)	150g Og の塩おかか う 299kcal 13.6g 17.9g 21.1g 663mg 543mg 1.7g 543mg 1.7g おかず 778kcal 38.7g 46.0g 51.3g	麦麦麦 ご飯セット 589kcal 18.5g 18.6g 84.0g 664mg 615mg 260mg 1.7g ご飯セット 1648kcal 53.4g 48.1g 240.0g
夕食	★ごけん 180 大	おかず 287kcal 12.9g 19.5g 13.5g 782mg 402mg 169mg 2.0g おかず 784kcal 38.6g 48.8g 46.8g 1874mg	麦 卵乳麦 577kcal 17.8g 20.2g 76.4g 783mg 474mg 246mg 2.0g 2.0g 53.3g 50.9g 235.5g 1877mg	◎パイ 18 18 18 18 18 18 18 18 18 18 18 18 18	ブル(缶)1 Og 菜煮 コットラペ 269kcal 17.3g 12.5g 21.5g 751mg 573mg 217mg 1.9g おかず 792kcal 38.8g 41.4g 65.4g 2086mg	50g 卵麦 麦  ご飯セット 559kcal 22.2g 13.2g 84.4g 752mg 645mg 29.4mg 1662kcal 53.5g 43.5g 254.1g 2089mg	<ul> <li>● 大鶏菜野さ</li> <li>本内の花炒芋</li> <li>ルポース</li> <li>ルポース</li> <li>ルポース</li> <li>ルポース</li> <li>ルポース</li> <li>カリン塩</li> <li>オん質水トリン塩</li> <li>オん質水トリン塩</li> <li>オん質水トリン塩</li> <li>オー質</li> <li>オー質</li> <li>カー</li> <li>カー</li> </ul>	150g 0g 7レード煮 かず 322kcal 13.9g 19.0g 24.2g 568mg 158mg 1.4g おかず 836kcal 39.2g 48.9g 59.6g 1564mg	表 卵麦 卵乳麦 ご飯セット 612kcal 18.8g 19.7g 87.1g 56.9mg 640mg 235mg 1.4g ご飯セット 1706kcal 53.9g 248.3g 156.7mg	◎ ★カオ豆コ エた脂炭 トリン塩 ネん質 水トリン塩 オー質 ボール	示) 150g Og Og 田揚 テー んかけ煮 一サラダ おかず 294kcal 15. 8g 18. 9g 15. 5g 508mg 433mg 1. 3g おかず 795kcal 41. 4g 42. 2g 61. 7g 2018mg	表 乳麦 多 多 多 3 5 8 5 8 5 9 19.6g 78.4g 5 5 9 5 9 9 10.7g 19.6g 78.4g 5 5 9 9 9 10.7g 19.6g 78.4g 5 9 10.7g 1	◎ 黄桃(缶)  ★ごはん180    ★ にん180	150g Og Og の塩おかか う 299kcal 13.6g 17.9g 663mg 543mg 1.7g おかず 778kcal 38.7g 46.0g 51.3g 1934mg	麦麦麦 ご飯セット 589kcal 18.5g 18.6g 84.0g 664mg 615mg 260mg 1.7g ご飯セット 1648kcal 53.4g 48.1g 240.0g 1937mg
夕食合計	★ 大	おかず 287kcal 12.9g 19.5g 13.5g 782mg 402mg 169mg 2.0g おかず 784kcal 38.6g 48.8g 46.8g	麦卵乳麦麦 多	◎ ★ 18 本 18	ブル(缶)1 Og 菜煮 コットラペ 269kcal 17.3g 12.5g 751mg 573mg 217mg 1.9g おかず 792kcal 38.8g 41.4g 65.4g	50g 卵麦 麦  ご飯セット 559kcal 22.2g 13.2g 84.4g 752mg 645mg 294mg 1.0g 1662kcal 53.5g 43.5g 254.1g 2089mg 1801mg	<ul> <li>● 業 野 さ</li> <li>★ 鶏 菜 野 さ</li> <li>本 た が さ</li> <li>本 た が さ</li> <li>本 た が で</li> <li>エ た 脂 炭 ナ カ リ 食</li> <li>エ た 脂 炭 木 い 質 水 ト リ ン 塩</li> <li>エ た 脂 炭 木 の 質 水 と</li> <li>エ た 脂 炭 木 の 質 水 と</li> <li>エ た 脂 炭 木 の 質 水 と</li> </ul>	150g 0g 7レード煮 かず 322kcal 13.9g 19.0g 24.2g 568mg 158mg 1.4g おかず 836kcal 39.2g 48.9g 59.6g	表 卵麦 卵乳麦 ご飯セット 612kcal 18.8g 19.7g 87.1g 569mg 640mg 235mg 1.4g 1706kcal 53.9g 51.0g 248.3g 1567mg 1785mg	◎ オ豆コ エた脂炭ナカリ食 エん質水トリン塩 ネん質水トリン塩 ポーツ ボッカ エ エ	示) 150g Og 田揚 テー んかけ煮 一サラダ おかず 294kcal 15. 8g 18. 9g 18. 9g 18. 9g 433mg 1. 3g 508mg 433mg 1. 3g おかず 795kcal 41. 4g 42. 2g 61. 7g	表 乳麦 多 多 多 り り り り り り り り り り り り り り り り	● 黄桃(缶) ★ごはも18/ 豚肉ともちき エネん質 化リウム リカリン 塩 エネルば (本) ボッカリン 塩 エネルば (本) ボッカリン 単一 たん質 (本) ボッカリン 単一 たん質 (本) ボッカリン 単一 たん質 (本)	150g Og の塩おかか う 299kcal 13.6g 17.9g 21.1g 663mg 543mg 1.7g 543mg 1.7g おかず 778kcal 38.7g 46.0g 51.3g	麦麦麦 ご飯セット 589kcal 18.5g 18.6g 84.0g 664mg 615mg 260mg 1.7g ご飯セット 1648kcal 53.4g 48.1g 240.0g
夕食合計	★ 肉 竹 若 エ た 脂 炭 ナ カ リ 食 エ た 脂 炭 ナ カ リ 食 エ た 脂 炭 ナ カ リ 食 エ た 脂 炭 ナ カ リ も	おかず 287kcal 12.9g 19.5g 13.5g 782mg 402mg 402mg 2.0g おかず 784kcal 38.6g 48.8g 46.8g 1874mg 1470mg	麦 卵乳麦 麦 ご飯セット 577kcal 17.8g 20.2g 76.4g 783mg 474mg 246mg 2.0g 2.0g 2.0g 2.0g 2.0g 2.0g 2.0g 2.0	◎ ★ 18 本 18	ブル(缶)1 Og 菜煮 コットラペ 269kcal 17.3g 12.5g 21.5g 751mg 573mg 217mg 1.9g おかず 792kcal 38.8g 41.4g 65.4g 2086mg 1585mg	50g  卵麦 麦  ご飯セット 559kcal 22.2g 13.2g 84.4g 752mg 645mg 294mg 1.9g ご飯セット 1662kcal 53.5g 43.5g 254.1g 2089mg 1801mg 751mg	<ul> <li>● 大鶏菜野さ</li> <li>本内の花炒芋</li> <li>本ん質水トリン塩</li> <li>本ん質水トリン塩</li> <li>本ん質水トリン塩</li> <li>オん質水トリカリ食</li> <li>エた脂炭ナカリカー</li> </ul>	150g 0g 7レード煮 かず 322kcal 13.9g 19.0g 24.2g 568mg 158mg 1.4g おかず 836kcal 39.2g 48.9g 59.6g 1564mg 1569mg	表 卵麦 卵乳麦 ご飯セット 612kcal 18.8g 19.7g 87.1g 569mg 640mg 235mg 1.4g 1706kcal 53.9g 51.0g 248.3g 1567mg 1785mg	◎みごした。 かはイオのル ルぱ や カカリ食塩 水 トリン塩 水 トリン塩 水 トリン塩 水 トリン塩 水 トリン塩 水 トリン塩 ボー質 水 トリウム 当 ギ く 物 ウム 量 エ た 質 水 トリウム サ ラム カリウム	示) 150g Og Og 田揚 テー んかけ煮 一サラダ おかず 294kcal 15. 8g 18. 9g 508mg 433mg 1. 3g おかず 795kcal 41. 4g 42. 2g 61. 7g 2018mg 1398mg	表 乳麦 多 多 多 多 多 3 5 8 5 9 19.6g 78.4g 5 5 9 260mg 260mg 1.3g 260mg 1.3g 260mg 1.3g 250.4g 250.4g 250.4g 2021mg 1614mg 634mg	◎ 黄桃(缶)  ★ごはん180    ★ にん180	150g つの塩おかか う 299kcal 13.6g 17.9g 21.1g 663mg 543mg 1.7g 543mg 1.7g 38.7g 46.0g 51.3g 1934mg 1398mg	麦麦麦 ご飯セット 589kcal 18.5g 18.6g 84.0g 664mg 615mg 260mg 1.7g ご飯セット 1648kcal 53.4g 48.1g 240.0g 1937mg 1614mg
夕食 合計 点	★ 肉 竹 若 エ た 脂 炭 ナ カ リ 食 エ た 脂 炭 ナ カ リ 食 エ た 脂 炭 ナ カ リ 食 エ た 脂 炭 ナ カ リ 食 エ た 脂 炭 ル リ ウ ロ カ ロ カ ロ カ ロ カ ロ カ ロ カ ロ カ ロ カ ロ カ ロ	おかず 287kcal 12.9g 19.5g 13.5g 782mg 402mg 169mg 2.0g 38.6g 48.8g 46.8g 1470mg 524mg 4.7g 912kcal	表 卵乳麦 麦 ご飯セット 577kcal 17.8g 20.2g 76.4g 783mg 474mg 246mg 246mg 20g ご飯セット 1654kcal 53.3g 50.9g 235.5g 1877mg 1686mg 755mg 4.7g	◎ ★ お塩鶏パ エた脂炭 水 カリン 塩 水 は 地 で かっと かっぱ かっと かっぱ かっと	ブル(缶)1 Og 菜煮 コットラペ おかず 269kcal 17.3g 12.5g 21.5g 751mg 573mg 217mg 1.9g おかず 792kcal 38.8g 41.4g 65.4g 2086mg 1585mg 520mg 5.3g 918kcal	50g  卵麦  麦  ご飯セット 559kcal 22.2g 13.2g 84.4g 752mg 645mg 294mg 1.9g 1662kcal 53.5g 43.5g 254.1g 2089mg 1801mg 751mg 5.3g	● ★鶏菜野さ エた脂炭ナカリ食 本ん質水トリン塩 ネん質水トリン塩 ルポーツ を ボー質 ボーリン 相 ボイン カリ 食 エ た 脂炭 ナカリ 食 エ カリ も ボー質 ボー ガール ボール ボール ボール ボール ボール ボール ボール ボール エ カリ 食 エ カリ り 食 エ カリ り 食 エ カリ り 食 エ カリ 食 エ カリ り 食 エ カリ り 食 エ カリ り 食 エ カリ 食 エ カリ り り 食 エ カリ り り 食 エ カリ り り 食 エ カリ カリ り 食 エ カリ り り り 食 エ カリ り り 食 エ カリ り り り り り り り り り り り り り り り り り り	150g 0g 7 レード煮 おかず 322kcal 13.9g 19.0g 24.2g 568mg 158mg 1,4g 33,2g 48.9g 59.6g 1564mg 1569mg 524mg 3.9g	表 卵麦 卵乳麦 ご飯セット 612kcal 18.8g 19.7g 87.1g 569mg 640mg 235mg 1.4g 1706kcal 53.9g 51.0g 248.3g 1567mg 1785mg 755mg 3.9g 1834kcal	● ★カオ豆コ エた脂炭ナカリ食 本ん質水トリン塩 おん質水トリン塩 おん質水トリン塩 おん質水トリン塩 おん質水トリン塩 ボーガン 相 ルば 化リウム 当ギイ 物ウム 当ギー質 は カー 一質 は カー ー 一質 は カー ー 一質 は カー ー 一質 は カー ー 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一	示) 150g Og Og 田揚 テー んかけ煮 一サラダ おかず 294kcal 15. 8g 18. 9g 15. 5g 508mg 433mg 183mg 1.3g おかず 795kcal 41. 4g 42. 2g 61. 7g 2018mg 1398mg 403mg 5. 2g	表 乳麦 多 多 多 多 多 多 多 。 5 8 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9	<ul> <li>● 黄 ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) (</li></ul>	50g つの塩おかか う おかず 299kcal 13.6g 17.9g 21.1g 663mg 543mg 1.7g 38.7g 46.0g 51.3g 1934mg 1398mg 516mg 4.9g 906kcal	麦麦麦麦 ご飯セット 589kcal 18.5g 18.6g 84.0g 664mg 615mg 260mg 1.7g 1.7g 1.648kcal 53.4g 48.1g 240.0g 1937mg 1614mg 747mg 4.9g
夕食          合計    合	★ 肉竹若 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エ た脂炭ナカリ食 エ た	まかず 287kcal 12. 9g 19. 5g 13. 5g 782mg 402mg 169mg 2. 0g おかず 784kcal 38. 6g 46. 8g 1470mg 524mg 4. 7g 912kcal 39. 4g	表 卵乳麦 麦 ご飯セット 577kcal 17.8g 20.2g 76.4g 783mg 474mg 246mg 226mg 20g ご飯セット 1654kcal 53.3g 50.9g 235.5g 1877mg 1686mg 755mg 4.7g	◎★お塩鶏パ エたに質がたりの 18 本 18 を 19 を	ブル(缶)1 Og 菜煮 コットラペ おかず 269kcal 17.3g 12.5g 21.5g 751mg 573mg 217mg 1.9g 1.9g 1.9g 1.9g 41.4g 65.4g 2086mg 1585mg 520mg 5.3g 918kcal 39.4g	50g  卵麦 麦  ご飯セット 559kcal 22.2g 13.2g 84.4g 752mg 645mg 294mg 1.9g 1662kcal 53.5g 43.5g 254.1g 2089mg 1801mg 751mg 5.3g	●★鶏菜野さ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エたの 当ギマー 当ギマー カー・ コー 質 ロー 質	150g 0g 7 レード煮 おかず 322kcal 13.9g 19.0g 24.2g 568mg 158mg 1,4g 33,2g 48.9g 59.6g 1564mg 1569mg 524mg 3.9g 964kcal 40.0g	表 卵麦 卵乳麦 ご飯セット 612kcal 18.8g 19.7g 87.1g 569mg 640mg 235mg 1.4g ご飯セット 1706kcal 53.9g 51.0g 248.3g 1567mg 1785mg 755mg 3.9g 1834kcal 54.7g	◎★カオ豆コ エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エれのルルぱ 化リウ 相ルぱ 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 物ウム 当ギく 物・カー 一質 エたん でんしょう かんぱんの とり かんぱんの とり かん かんの とり かん はんしょう かん かんの とり かん かん しょう かん かん しょう かん かん しょう かん しょう かん かん しょう かん かん しょう かん かん しょう しょう かん しょう しょう いんりょう いんしょう しょう かん しょう	示) 150g Og Og 田揚 テー んかけ煮 一サラダ おかず 294kcal 15.8g 18.9g 15.5g 508mg 433mg 1.3g ホかず 795kcal 41.4g 42.2g 61.7g 2018mg 1398mg 403mg 5.2g	表 乳麦 多 多 多 多 多 多 多 5 8 5 8 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9	◎黄ボ (石) (名) (本) (本) (本) (本) (本) (本) (本) (本) (本) (本	50g   150g   150g	表表表  ご飯セット 589kcal 18.5g 18.6g 84.0g 664mg 615mg 260mg 1.7g 1648kcal 53.4g 48.1g 240.0g 1937mg 1614mg 747mg 4.9g 1776kcal 54.2g
夕食 合計 合計	★肉竹若 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリな エた脂炭ナカリな エた脂炭ナカリな エた脂炭ナカリな エた脂炭ナカリな エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリな エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ皮 エた脂炭	まかず 287kcal 12. 9g 19. 5g 13. 5g 782mg 402mg 169mg 2. 0g おかず 784kcal 38. 6g 46. 8g 1470mg 524mg 4. 7g 912kcal 39. 4g 49. 0g	表 卵乳麦 麦 ご飯セット 577kcal 17.8g 20.2g 76.4g 783mg 474mg 246mg 20g 20g 20g 20g 20g 20g 20g 20	<ul> <li>◎ ★お塩鶏パ</li> <li>ボニ魚枝肉イ</li> <li>ボニ魚枝肉イ</li> <li>ボルポラン</li> <li>ボルポラン</li> <li>ボルボラム</li> <li>ボルボラム</li> <li>ボー質</li> <li>ボルカリシ塩本ルは質</li> <li>ボークム</li> <li>ボークム</li> <li>ボークム</li> <li>ボークム</li> <li>ボークム</li> <li>ボーク</li> <li>ボー質</li> </ul>	ブル(缶)1 Og 菜煮 コットラペ おかず 269kcal 17.3g 12.5g 21.5g 751mg 573mg 217mg 1.9g おかず 792kcal 38.8g 41.4g 65.4g 2086mg 1585mg 520mg 5.3g 918kcal 39.4g 41.6g	50g  卵麦 麦  ご飯セット 559kcal 22.2g 13.2g 84.4g 752mg 645mg 294mg 1.9g ご62kcal 53.5g 43.5g 254.1g 2089mg 1801mg 751mg 5.3g 1788kcal 54.1g 43.7g	◎★鶏菜野さ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食工を必質水トリン塩 ネん質水トリン 相 ルぱ 化ウム 当ギく 物 ムー質 一質 一質 一質	150g 0g 7 レード煮 おかず 322kcal 13.9g 19.0g 24.2g 568mg 158mg 1.4g おおず 836kcal 39.2g 48.9g 59.6g 1564mg 1569mg 524mg 3.9g 964kcal 40.0g 49.1g	表 卵麦 卵乳麦 乳乳麦 18.8g 19.7g 87.1g 569mg 640mg 235mg 1.4g 1706kvh 1706kval 53.9g 51.0g 248.3g 1785mg 755mg 3.9g 1834kcal 54.7g 51.2g	◎★カオ豆コ エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エネん質水トリン塩 ネん質水トリン塩 ネん質水トリン塩 ボールポールポールポールポールポールポールポールポールポールポールポールポールポー	示) 150g Og Og 田揚 テー んかけ煮 一サラダ おかず 294kcal 15.8g 18.9g 15.5g 508mg 433mg 1.3g 795kcal 41.4g 42.2g 61.7g 2018mg 1398mg 403mg 5.2g 891kcal	表 乳麦 多 多 多 多 多 3 5 8 5 8 5 9 9 1 8 5 9 1 9 1 9 1 9 1 9 1 9 1 9 1 9 1 9 1 9	<ul> <li>● (あ) (お) (お) (お) (お) (お) (お) (お) (お) (お) (お</li></ul>	150g Dg Dg Dg Dg Dg Dg Da	麦麦麦麦  ご飯セット 589kcal 18.5g 18.6g 84.0g 664mg 615mg 260mg 1.7g 1648kcal 53.4g 48.1g 240.0g 1937mg 1614mg 747mg 4.9g 1776kcal 54.2g 48.3g
夕食 合計 合計	★肉竹若 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ皮 エた脂炭ナカリ皮 エた脂炭 エた脂炭	おかず 287kcal 12.9g 19.5g 13.5g 782mg 402mg 169mg 2.0g 784kcal 38.6g 48.8g 46.8g 1470mg 524mg 1470mg 524mg 4.7g 912kcal 39.4g 49.0g 77.7g	表 卵乳表表 577kcal 17.8g 20.2g 76.4g 783mg 474mg 246mg 2.0g ご飯セット 1654kcal 53.3g 50.9g 235.5g 1877mg 1686mg 755mg 4.7g 1782kcal 54.1g 551.1g 266.4g	<ul> <li>○★お塩鶏パ</li> <li>エた脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工を脂炭ナトリン塩ネん質水トリウ組ルぱ</li> <li>エた脂炭水トリウ 相 ルぱ 化リウ</li></ul>	ブル(缶)1 Og 菜煮 コットラペ おかず 269kcal 17.3g 12.5g 21.5g 751mg 573mg 217mg 1.9g おかず 792kcal 38.8g 41.4g 65.4g 2086mg 1585mg 520mg 5.3g 918kcal 39.4g 41.6g 95.9g	50g  卵麦 麦  ご飯セット 559kcal 22.2g 13.2g 84.4g 752mg 645mg 294mg 1.9g ご62kcal 53.5g 43.5g 254.1g 2089mg 1801mg 751mg 5.3g 1788kcal 54.1g 43.7g 284.6g	<ul> <li>●★鶏菜野さ</li> <li>エた脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工に脂炭ナカリ食工に脂炭ナカリ食工に脂炭ナカリ食工に脂炭ナカリ食工に脂炭ナカリ食工に脂炭ナカリ食工に脂炭・ボックム・ボイン・ボーク・ボーダー・ボーク・ボーダー・ボーダー・ボーダー・ボーダー・ボーダー・ボ</li></ul>	150g 0g 7レード煮 322kcal 13.9g 19.0g 24.2g 568mg 158mg 1.4g 参36kcal 39.2g 48.9g 59.6g 1569mg 1569mg 1569mg 524mg 3.9g 964kcal 40.0g 49.1g	表 卵麦 卵乳麦 乳乳麦 18.8g 19.7g 87.1g 569mg 640mg 235mg 1.4g 1706kcal 53.9g 51.0g 248.3g 1567mg 1785mg 755mg 3.9g 1834kcal 54.7g 51.2g 279.2g	◎★カオ豆コ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 本ん質水トリン塩 ネん質水トリン塩 ネん質水トリン 相ルぱ 化リウ 相ルぱ ヤウム 当ギく 物ウム 当ギく 物ウム 当ギく 物クム 当ギく 物クム 当ギく 物クム 当半く 物ののの 当年 の	示) 150g Og Og 田揚 テー んかけ煮 一サラダ おかず 294kcal 15.8g 18.9g 15.5g 508mg 433mg 1.3g 795kcal 41.4g 42.2g 61.7g 2018mg 1398mg 403mg 5.2g 891kcal 42.2g 42.4g 84.7g	表 乳麦 多 多 多 多 多 多 多 多 。 5 8 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9	<ul> <li>● 大阪 (18)</li> <li>「大阪 (</li></ul>	50g   150g   150g	表表表  ご飯セット 589kcal 18.5g 18.6g 84.0g 664mg 615mg 260mg 1.7g 1648kcal 53.4g 48.1g 240.0g 1937mg 1614mg 747mg 4.9g 1776kcal 54.2g 48.3g 270.9g
夕食                      合計     合計(間食	★肉竹若 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ	おかず 287kcal 12 9g 19 5g 13 5g 782mg 402mg 169mg 2. 0g おかず 784kcal 38 6g 48 8g 46 8g 1874mg 1470mg 524mg 4. 7g 912kcal 39 4g 49 0g 77 7g 1880mg	麦卵乳麦麦 577kcal 17.8g 20.2g 76.4g 783mg 474mg 246mg 2.0g 2.0g 2.0g 2.0g 2.0g 2.0g 1654kcal 53.3g 50.9g 235.5g 1877mg 1686mg 755mg 4.7g 1782kcal 54.1g 51.1g 266.4g 1883mg	◎★お塩鶏パ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭 ナカリ食工・ 水で 無枝肉イ 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・リウ 相ルば 化リウ 相ルば 化リウ 相ルば 化リウ オー質 ルイ・・ 一質 カー質 サーケー カー サーケー カー サーケー カー サーケー カー	ブル(缶)1 Og 菜煮 コットラペ おかず 269kcal 17. 3g 12. 5g 751mg 573mg 217mg 1. 9g おかず 792kcal 38. 8g 41. 4g 65. 4g 2086mg 1585mg 520mg 520mg 520mg 53 mg 41. 6g 95. 9g 2088mg	50g  卵麦 麦  ご飯セット 559kcal - 222 2g - 13. 2g - 84. 4g - 752mg - 645mg - 294mg - 1. 9g	◎★鶏菜野さ エた脂炭ナカリ食エ	150g 0g 7 レード煮 おかず 322kcal 13.9g 19.0g 24.2g 568mg 158mg 1.4g 参称ず 836kcal 39.2g 48.9g 59.6g 1569mg 1569mg 524mg 3.9g 964kcal 40.0g 49.1g 90.5g 1570mg	表 卵麦 卵乳麦 ご飯セット 612kcal 18.8g 19.7g 87.1g 569mg 640mg 235mg 1.4g ご飯セット 1706kcal 53.9g 51.0g 248.3g 1567mg 1785mg 755mg 3.9g 1834kcal 54.7g 51.2g 279.2g 1573mg	◎★カオ豆コ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ 食 エた脂炭ナカリ 食 エ た 物ウム のン塩ス ギく 物ウム 当 ギく 物ウム 当 ギく 物ウム 当 ギく 物ウム 当 ギ のウム 当 ギ のウム 当 ギ のウム 当 ギ く 物ウム	示) 150g Og 田揚 テー んかけ煮 ーサラダ おかず 294kcal 15. 5g 18. 9g 15. 5g 508mg 433mg 1. 3g 433mg 1. 3g 41. 4g 42. 2g 61. 7g 2018mg 1398mg 403mg 403mg 1398mg 403mg 403mg 403mg 403mg 2024mg	表 乳麦 表 多 多 多 多 多 多 8 5 8 4 9 5 9 5 9 1 9 6 6 7 8 4 9 5 9 9 1 9 1 9 6 9 7 8 9 9 9 9 1 9 9 1 9 9 1 9 9 1 9 9 9 9 9	◎★豚けた エた脂炭ナカリ食 ネん質水トリン塩 ネん質水トリン塩 ネん質水トリン塩 オん質水トリン塩 オん質水トリン塩 オん質 化リウ 相ルぱ 化リウ 相ルぱ 化リウム 当ギく 物ウム 当 ギく 物ウム 当 ギく 物 カム	150g つの	麦麦麦  ご飯セット 589kcal 18.5g 18.6g 84.0g 664mg 615mg 260mg 1.7g ご飯セット 1648kcal 53.4g 48.1g 240.0g 1937mg 1614mg 747mg 4.9g 1776kcal 54.2g 48.3g 270.9g 1943mg
夕食 合計 合計(間食は	★肉竹若 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 ボトリン塩 ネん質水トリン塩 ネん質水トリン塩 ネん質水トリン 相 ルぱ 化リウ 相 ルぱ 化リウム 当ギく 物ウム 当ギく 物ウム 3 年 1 質 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4	おかず 287kcal 12 9g 19 5g 13 5g 782mg 402mg 169mg 2. 0g おかず 784kcal 38 6g 48 8g 46 8g 1874mg 1470mg 524mg 4. 7g 912kcal 39 4g 49 0g 77 7g 1880mg 1590mg	麦卵乳麦麦 50mm 1 表 57mm 2 20 2g 76.4g 783mg 474mg 246mg 2.0g 50.9g 235.5g 1877mg 1686mg 755mg 4.7g 1782kgal 54.1g 51.1g 266.4g 1883mg 1806mg	◎★お塩鶏パ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食工を質が、カリウは、カリウは、カリウは、カリウは、カリウは、カリウは、カリウは、カリウは	ブル(缶)1 Og 菜煮 コットラペ おかず 269kcal 17. 3g 12. 5g 751mg 573mg 217mg 1. 9g おかず 792kcal 38. 8g 41. 4g 65. 4g 2086mg 1585mg 520mg 520mg 918kcal 39. 4g 41. 6g 95. 9g 2088mg 1699mg	50g  卵麦 麦  ご飯セット 559kcal - 22 2g - 13. 2g - 84. 4g - 752mg - 645mg - 294mg - 1. 9g -	◎★鶏菜野さ エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食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ウ・相ルぱ、化リウ・相ルぱ、化リウ・相ルぱ、化リウ・オく、物ウム・当ギく、物ウム・サウム・ガラ・カー質・カー質・カー質・カーの・カーでは、物ウム・量ー質・カーの・カーでは、物・カーでは、物・カーでは、物・カーでは、物・カーでは、から、カーでは、から、カーでは、から、カーでは、から、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、カーでは	150g 0g 7レード煮 322kcal 13.9g 19.0g 24.2g 568mg 158mg 1.4g 参数かず 836kcal 39.2g 48.9g 59.6g 1564mg 1569mg 1569mg 524mg 3.9g 964kcal 40.0g 49.1g 90.5g 1570mg 1689mg	表 卵麦 卵乳麦 ご飯セット 612kcal 18.8g 19.7g 87.1g 569mg 640mg 235mg 1.4g ご飯セット 1706kcal 53.9g 51.0g 248.3g 1567mg 1785mg 755mg 3.9g 1834kcal 54.7g 51.2g 279.2g 1573mg 1905mg	◎★カオ豆コ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ 食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ 食 エた脂炭ナカリ 食 エ た 物ウム のン塩ス ギく 物ウム 当 ギく 物ウム 当 ギく 物ウム 当 ギく 物ウム	示) 150g Og Og 田揚 テー んかけ煮 ーサラダ おかず 294kcal 15. 8g 18. 9g 15. 5g 508mg 433mg 1. 3g 795kcal 41. 4g 42. 2g 61. 7g 2018mg 1398mg 1398mg 403mg 403mg 402 2g 41. 4g 42. 2g 42. 2g 42. 4g 84. 7g 2024mg 151 1mg	表 乳麦 表 多 彩彩 多 584kcal 20 7g 19 6g 78. 4g 505mg 260mg 1. 3g 260mg 1. 3g 250. 4g 2021mg 1614mg 634mg 634mg 176. 2g 176. 1g 44. 5g 273. 4g 2027mg 1727mg	◎ ★ 豚けた エた脂炭ナカリ食 本 た を	50g   150g   150g	麦麦麦
夕食 合計 合計(間食は	★肉竹若 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ	おかず 287kcal 12 9g 19 5g 13 5g 782mg 402mg 169mg 2. 0g おかず 784kcal 38 6g 48 8g 46 8g 1874mg 1470mg 524mg 4. 7g 912kcal 39 4g 49 0g 77 7g 1880mg	麦卵乳麦麦 多卵乳麦麦 570kcal 17.8g 20.2g 76.4g 783mg 474mg 246mg 2.0g 50.9g 235.5g 1877mg 1686mg 755mg 4.7g 1782kcal 54.1g 51.1g 266.4g 1883mg 1806mg 769mg	◎★お塩鶏パ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭 ナカリ食工・ 水で 無枝肉イ 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・リウ 相ルば 化リウ 相ルば 化リウ 相ルば 化リウ オー質 ルイ・・ 一質 カー質 サーケー カー サーケー カー サーケー カー サーケー カー	ブル(缶)1 Og 菜煮 コットラペ おかず 269kcal 17. 3g 12. 5g 751mg 573mg 217mg 1. 9g おかず 792kcal 38. 8g 41. 4g 65. 4g 2086mg 1585mg 520mg 520mg 520mg 53 mg 41. 6g 95. 9g 2088mg	50g  卵麦 麦  ご飯セット 559kcal 22 2g 13.2g 84.4g 752mg 645mg 294mg 1.9g 1.9g 294mg 1.9g 294mg 1.9g 1.9g 294mg 1.9g 1.9g 1.9g 1.0g 1.0g 1.0g 1.0g 1.0g 1.0g 1.0g 1.0	◎★鶏菜野さ エた脂炭ナカリ食エ	150g 0g 7 レード煮 おかず 322kcal 13.9g 19.0g 24.2g 568mg 158mg 1.4g 参称ず 836kcal 39.2g 48.9g 59.6g 1569mg 1569mg 524mg 3.9g 964kcal 40.0g 49.1g 90.5g 1570mg	表 卵麦 卵乳麦 卵乳麦 ご飯セット 612kcal 18.8g 19.7g 87.1g 569mg 640mg 235mg 1.4g ご飯セット 1706kcal 53.9g 51.0g 248.3g 1567mg 1785mg 755mg 3.9g 1834kcal 54.7g 51.2g 279.2g 1573mg 1905mg 769mg	◎★カオ豆コ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ 食 エた脂炭ナカリ 食 エ た 物ウム のン塩ス ギく 物ウム 当 ギく 物ウム 当 ギく 物ウム 当 ギく 物ウム 当 ギ のウム 当 ギ のウム 当 ギ のウム 当 ギ く 物ウム	示) 150g Og 田揚 テー んかけ煮 ーサラダ おかず 294kcal 15. 5g 18. 9g 15. 5g 508mg 433mg 1. 3g 433mg 1. 3g 41. 4g 42. 2g 61. 7g 2018mg 1398mg 403mg 403mg 1398mg 403mg 403mg 403mg 403mg 2024mg	表 乳麦 表 沙 卵乳麦 584kcal 20. 7g 19. 6g 78. 4g 505mg 260mg 1. 3g 260mg 1. 3g 250. 4g 2021mg 1614mg 634mg 5. 2g 1761kcal 56. 9g 44. 5g 273. 4g 2027mg 1727mg 646mg	◎★豚けた エた脂炭ナカリ食 ネん質水トリン塩 ネん質水トリン塩 ネん質水トリン塩 オん質水トリン塩 オん質水トリン塩 オん質 化リウ 相ルぱ 化リウ 相ルぱ 化リウム 当ギく 物ウム 当 ギく 物ウム 当 ギく 物 カム	150g つの	麦麦麦  ご飯セット 589kcal 18.5g 18.6g 84.0g 664mg 615mg 260mg 1.7g ご飯セット 1648kcal 53.4g 48.1g 240.0g 1937mg 1614mg 747mg 4.9g 1776kcal 54.2g 48.3g 270.9g 1943mg

※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6月10日(火)までにご連絡下さい。 6月21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℃)



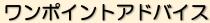
電子レンジで温める 場合は、お皿に移し、 ラップをして、 温めて下さい。



ココに表示 温めO×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 9:00~17:00