## 【やわらか健康食】 週間献立表

天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。

#### 生活協同組合おおさかパルコープ

				1000	4		1-50 4		工作员	別り私口の	303CN.				
		月13日(月	)		0月14日(リ	()		0月15日(2	k)		10月16日(		10	0月17日(金	<b>≘</b> )
	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			アレルゲン
	★やわらかご			★やわらかる			★やわらかる			★やわらかご			★やわらかご		
	ひき肉と里芋			厚焼玉子			豚すき風		麦	スクランブ		卵乳	高野豆腐と法		
	切干大根煮		麦		雨の中華煮			菜のツナ炒め	友	ポテトチキ			キャベツと魚肉ソー		
	法蓮草とハム	ゝのマリーネ	卵乳麦	ーロナスの			カリフラワー	の甘酢漬け		キャロット		麦	一夜漬(白	マスタン マスティス マスティス マスティス マスティス マスティス マスティス マスティス マスティス マイス マイス マイス マイス マイス マイス マイス マイス マイス マイ	
	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦
朝															
十月															
	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	129kcal	401kcal	エネルギー	200kcal	467kcal	エネルギー	122kcal	394kcal	エネルギー	218kcal	485kcal	エネルギー	93kcal	366kcal
	蛋白質	6.5g	12.6g						14.1g	蛋白質		12.4g			11.9g
								4.9g	5.9g		_	14.8g		4.4g	5.4g
						-		-	_			_		_	
		_	77.0g	炭水化物			炭水化物		69.0g	炭水化物		73.2g	炭水化物	_	66.5g
		781mg	_				ナトリウム		960mg	ナトリウム		881mg	ナトリウム	_	1101mg
	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.1g	2.2g	食塩相当量	1.7g	2.8g
	★やわらかご		_	★やわらかる			★やわらから			★生姜ご		-	★やわらかご		-
	豚肉と茄子の		丰		和風生姜スープ			ちゃん焼き	丰	ホッケのこ		麦	鶏肉とさつま芋	_	丰
											・かが	交			
	豆腐のかに原				のごま風味炒め		ジャガ玉煮		卵麦	菜の花			切干と挽肉のオ		-
	ひじきとごぼ			フレンチマ				豆の中華和え		金時豆煮		麦	カリフラワーのピー	-ナッツ味噌和え	
	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	キャベツと蒸し	鶏の甘酢漬け		★味噌汁		麦
昼										★味噌汁		麦			
鱼										▲ 小雪/		<b>X</b>			
. !	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	290kcal	561kcal	エネルギー	285kcal	562kcal	エネルギー	176kcal	453kcal	エネルギー	196kcal	511kcal	エネルギー	211kcal	487kcal
			18.0g	蛋白質					15.6g	蛋白質		22.6g			17.3g
		_						6.9g	8.6g		3.4g	6.1g			10.4g
			75.0g	炭水化物			炭水化物		74.8g	炭水化物			炭水化物		78.8g
	ナトリウム	823mg	1265mg	ナトリウム	947mg	1389mg	ナトリウム	822mg	1264mg	ナトリウム	581mg	1596mg	ナトリウム	740mg	1206mg
	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.5g	4.1g	食塩相当量	1.9g	3.1g
	★やわらかご	_	Ü	★やわらから			★やわらから		J	★やわらかる	_	J	★やわらかる	_	J
	タンドリーチョ		卯	あぶらかれ	_		やわらかっ	_	卵乳麦	ロールキャベツの		四回 丰	とんかつ	_16/01006	卵麦
									別孔久						
	ピーマンソテ				な粉和え		オクラのペイ			人参グラン		乳麦	赤ピーマンと玉		
	南瓜の柚子				すの甘辛煮		ネギ味噌		麦	なすのミー			ひじきと大		
7	枝豆とコーン	ンのサラダ	麦	麩と若芽の	の酢の物	麦	和風スパー	ゲティ	乳麦	ゴボウのピ	リ辛サラダ	卵乳麦	キャベツの	白ドレ和え	卵麦
	★味噌汁		麦	★味噌汁			★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦
7	7. 7N. E/T		^	71.70.E/T		^	7. 7. E.		^	\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\		^	(1./IN/E/T		^
	₩ <del>±</del> / <del></del>			W <del>*  </del>			W <del>**</del>		·	W <del>*  </del>			W <del>*  </del>		
	栄養価	おかずセット				フルセット			フルセット		おかずセット				フルセット
	エネルギー	265kcal	543kcal	エネルギー	227kcal		エネルギー	342kcal	609kcal	エネルギー	254kcal	530kcal	エネルギー	316kcal	582kcal
	蛋白質	12.7g	19.2g	蛋白質	22.6g	28.3g	蛋白質	12.7g	18.6g	蛋白質	5.7g	12.1g	蛋白質	13.0g	18.7g
			15.3g				脂質	18.1g	19.0g		17.4g	19.1g			21.2g
	出った イレーサーー	22.5g	79.3g	炭水化物			炭水化物		88.3g	炭水化物		75.3g	炭水化物		77.0g
			1110		10h2mg	1493mg	ナトリウム			ナトリウム		1179mg	ナトリウム		1079mg
-	ナトリウム	668mg		ナトリウム				0.7	0 0	A 15-10 1/ F	1 Q m	2.0	◆ 15 11 11 目	1 0	2.7g
-		668mg	1110mg 2.8g	ナトリウム 食塩相当量			食塩相当量	2.7g	3.9g	食塩相当量	1.08	3.0g	食塩相当量	1.bg	2.78
-	ナトリウム 食塩相当量	668mg 1.7g	2.8g	食塩相当量	2.7g	3.8g									
	ナトリウム 食塩相当量 栄養価	668mg 1.7g おかずセット	2.8g フルセット	食塩相当量 栄養価	2.7g おかずセット	3.8g 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
1	ナトリウム <mark>食塩相当量</mark> 栄養価 エネルギー	668mg 1.7g おかずセット 684kcal	2.8g フルセット 1505kcal	<b>食塩相当量</b> 栄養価 エネルギー	2.7g おかずセット 712kcal	3.8g フルセット 1526kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 640kcal	フルセット 1456kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 668kcal	フルセット 1526kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 620kcal	フルセット 1435kcal
	ナトリウム 食塩相当量 栄養価 エネルギー 蛋白質	668mg 1.7g おかずセット 684kcal 31.5g	2.8g フルセット 1505kcal 49.8g	食塩相当量 栄養価エネルギー蛋白質	2.7g おかずセット 712kcal 38.0g	3.8g フルセット 1526kcal 55.7g	栄養価 エネルギー 蛋白質	おかずセット 640kcal 29.8g	フルセット 1456kcal 48.3g	栄養価 エネルギー 蛋白質	おかずセット 668kcal 27.9g	フルセット 1526kcal 47.1g	栄養価 エネルギー 蛋白質	おかずセット 620kcal 29.6g	フルセット 1435kcal 47.9g
	ナトリウム 食塩相当量 栄養価 エネルギー 蛋白質	668mg 1.7g おかずセット 684kcal 31.5g	2.8g フルセット 1505kcal 49.8g	食塩相当量 栄養価 エネルギー 蛋白質	2.7g おかずセット 712kcal 38.0g	3.8g フルセット 1526kcal 55.7g	栄養価 エネルギー 蛋白質	おかずセット 640kcal	フルセット 1456kcal	栄養価 エネルギー 蛋白質	おかずセット 668kcal	フルセット 1526kcal	栄養価 エネルギー 蛋白質	おかずセット 620kcal 29.6g	フルセット 1435kcal
:	ナトリウム 食塩相当量 栄養価 エネルギー 蛋白質 脂 質	668mg 1.7g おかずセット 684kcal 31.5g 35.7g	2.8g フルセット 1505kcal 49.8g 39.3g	食塩相当量 栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質	2.7g おかずセット 712kcal 38.0g 35.7g	3.8g フルセット 1526kcal 55.7g 39.2g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂 質	おかずセット 640kcal 29.8g 29.9g	フルセット 1456kcal 48.3g 33.5g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂 質	おかずセット 668kcal 27.9g 34.7g	フルセット 1526kcal 47.1g 40.0g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂 質	おかずセット 620kcal 29.6g 33.4g	フルセット 1435kcal 47.9g 37.0g
	ナリウム 食塩相当量 栄養価 エネルギー 蛋白質 脂 質 炭化物	1.7g おかずセット 684kcal 31.5g 35.7g 60.0g	2.8g フルセット 1505kcal 49.8g 39.3g 231.3g	食塩相当量 栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物	2.7g おかずセット 712kcal 38.0g 35.7g 59.5g	3.8g フルセット 1526kcal 55.7g 39.2g 229.2g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂 質 炭水化物	おかずセット 640kcal 29.8g 29.9g 61.9g	フルセット 1456kcal 48.3g 33.5g 232.1g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物	おかずセット 668kcal 27.9g 34.7g 61.8g	フルセット 1526kcal 47.1g 40.0g 237.1g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂 質 炭水化物	おかずセット 620kcal 29.6g 33.4g 52.2g	フルセット 1435kcal 47.9g 37.0g 222.3g
	ナトリウム 食塩相当量 栄養価 エネロ質 脂質化物 ドトリウム	1.7g おかずセット 684kcal 31.5g 35.7g 60.0g 2272mg	2.8g フルセット 1505kcal 49.8g 39.3g 231.3g 3597mg	食塩相当量 栄養価 エネルギー 蛋白質 脂水化ウナトリウム	2.7g おかずセット 712kcal 38.0g 35.7g 59.5g 2475mg	3.8g フルセット 1526kcal 55.7g 39.2g 229.2g 3802mg	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂 質 炭水化物 ナトリウム	おかずセット 640kcal 29.8g 29.9g 61.9g 2422mg	フルセット 1456kcal 48.3g 33.5g 232.1g 3749mg	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂 質 炭水化物 ナトリウム	おかずセット 668kcal 27.9g 34.7g 61.8g 1758mg	フルセット 1526kcal 47.1g 40.0g 237.1g 3656mg	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂 質 炭水化物 ナトリウム	おかずセット 620kcal 29.6g 33.4g 52.2g 2035mg	フルセット 1435kcal 47.9g 37.0g 222.3g 3386mg
	ナリウム 食塩相当量 栄養価 エネルギー 蛋白質 脂 質 炭化物	1.7g おかずセット 684kcal 31.5g 35.7g 60.0g 2272mg 5.8g	2.8g フルセット 1505kcal 49.8g 39.3g 231.3g 3597mg 9.1g	食塩相当量 栄養価 エネルギー 蛋白質 脂次化物 ナトリウム 食塩相当量	2.7g おかずセット 712kcal 38.0g 35.7g 59.5g 2475mg 6.3g	3.8g フルセット 1526kcal 55.7g 39.2g 229.2g 3802mg 9.6g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂 質 炭水化物	おかずセット 640kcal 29.8g 29.9g 61.9g 2422mg	フルセット 1456kcal 48.3g 33.5g 232.1g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物	おかずセット 668kcal 27.9g 34.7g 61.8g 1758mg	フルセット 1526kcal 47.1g 40.0g 237.1g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂 質 炭水化物	おかずセット 620kcal 29.6g 33.4g 52.2g 2035mg	フルセット 1435kcal 47.9g 37.0g 222.3g

変更は10月14日(火)までにご連絡下さい。 10月25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、

#### 封を切って、 お皿に盛付けて 下さい。 (火傷に注意!)



ごはんなどをつけて、 1膳の完成です

### ワンポイントアドバイス

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



#### 生活協同組合おおさかパルコープ

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

## 【きざみ食】 週間献立表

#### 生活協同組合おおさかパルコープ

				<u></u>					/H I/A	4 1-2 4 <del>41</del> FI 0-	363677	··· — /			
		月13日(月	)		0月14日(リ			0月15日(7	k)		10月16日(			0月17日(金	<del></del>
	品	名	アレルゲン	品	名	アレルゲン	品	名	アレルゲン	品	名	アレルゲン	品	名	アレルゲン
	★全粥240			★全粥24			★全粥24			★全粥24			★全粥24		
	ひき肉と里寺			厚焼玉子			豚すき風熱		麦	スクランブ		卵乳		蓮草の含め煮	麦
	切干大根煮				雨の中華煮		ひじきと大根			ポテトチキ			キャベツと魚肉ソ		
	法蓮草とハム						カリフラワー			キャロット		麦		3菜人参)	
	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦
朝															
173															
	栄養価	おかずわいん	フルセット	<b>学</b> 姜価	おかずわいん	フルセット	<b>学</b> 姜価	おかずわいん	フルセット	<b>学</b> 善/	おかずわいん	フルセット	<b>学</b> 姜価	おかずわいん	フルセット
舎	エネルギー	1.201	2001001	不良川	20014001	2501001	不良川	1001001	2011/201	不良川	010000	2771/201	エネルギー		252kcal
12	エイルヤー	1 Z 9 K Cai	200KGai	エイルギー	200KGai	309KGai	エイルギー	7 0	20 INGal	エイルギー	2 T OK Cal	3 / / KGal			
	蛋白質						蛋白質		11.5g		6.7g	10.4g	蛋白質	5.8g	9.5g
	脂質							4.9g			13.9g	14.6g	脂 質	4.4g	5.1g
	炭水化物	19.8g	52.8g	炭水化物	15.3g	48.3g	炭水化物	11.8g	44.8g	炭水化物	16.9g	49.9g	炭水化物	9.3g	42.3g
	ナトリウム	781mg	1221mg	ナトリウム	476mg	916mg	ナトリウム	519mg	959mg	ナトリウム	439mg	879mg	ナトリウム	658mg	1098mg
	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		2.8g
	★全粥240			★全粥24			★全粥24			★全粥24			★全粥24		
	豚肉と茄子の				和風生姜スープ		鶏のちゃん		麦	ホッケのこ		麦		の韓国風炒め	害
	豆腐のかに										- 6 /元	文			
					のごま風味炒め		ジャガ玉煮		卵麦	菜の花		+		ナイスター炒め	
	ひじきとごぼ			フレンチマ			切干大根と枝			金時豆煮		麦		-ナッツ味噌和え	
	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	キャベツと蒸し			★味噌汁		麦
昼										★味噌汁		麦			
_															
	栄養価	おかざせいよ	フルセット	学差価	おかずセット	フルセット	<b>学</b> 養価	おかずわいん	フルセット	<b>学</b> 養価	おかざわいん	フルセット	学差価	おかざわいん	フルセット
食	木食価エネルギー	3001001	110kaal	<b>小良川</b>	28EK201	111/2001	不良 川	176400	225/201	不良川	1061001	255kaal	木食油エネルギー		
T.C.	エイルヤー	100 m	16 O-	エイルヤー	200KUAI	100-	エイルヤー	0.2~	100%	エイルヤー	150KCal	10.00			
	蛋白質						蛋白質				15.5g	19.2g		10.8g	14.5g
	脂質							6.9g		脂質	3.4g	4.1g	脂質	8.7g	9.4g
				炭水化物			炭水化物		51.3g	炭水化物		59.0g	炭水化物		55.3g
									1262mg			1021mg	ナトリウム		1180mg
	食塩相当量			食塩相当量		3.5g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量		3.0g
	★全粥240	g		★全粥24			★全粥24	0g		★全粥24	l0g		★全粥24	l0g	
	タンドリーチ				い味噌煮		やわらかメ		卵乳麦	ロールキャベツの		卵乳麦	とんかつ		卵麦
	ピーマンソテ		卵乳麦				オクラのペイ			人参グラ		乳麦		こねぎのソテー	
	南瓜の柚子				すの甘辛煮		ネギ味噌が			なすのミー				豆の煮物	
	枝豆とコーン			数と若芽の			和風スパク			ゴボウのピ				白ドレ和え	
		ノリソノツ													
タ	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦
				W <del>M</del>			W			W <del>14</del> /-			W <del>14</del> /-		
	栄養価		フルセット						フルセット			フルセット			
食	エネルギー						エネルギー	342kcal	501kcal		254kcal			316kcal	
	蛋白質			蛋白質			蛋白質		16.4g		5.7g	9.4g		13.0g	16.7g
	脂質			脂質						脂質	17.4g	18.1g	脂質	20.3g	21.0g
				炭水化物	20.8g		炭水化物			炭水化物		51.9g	炭水化物		53.6g
	ナトリウム								1521mg			1178mg	ナトリウム		1077mg
	食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量		3.0g	食塩相当量		2.7g
												フルセット			
	栄養価														
	エネルギー												エネルギー		
	蛋白質							29.8g	40.9g		27.9g	39.0g	蛋白質	29.6g	40.7g
	脂質			脂質				29.9g			34.7g	36.8g	脂質	33.4g	35.5g
			159.0g				炭水化物		160.9g			160.8g	炭水化物		151.2g
		2272mg										3078mg	ナトリウム	2035mg	3355mg
	食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量		7.8g	食塩相当量		8.5g
	★はフルセッ								0			8		8	-1-0

★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10月14日(火)までにご連絡下さい。 10月25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





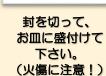
湯せんは鍋に水を張り、 電子レンジで温める 惣菜の袋を入れて火に場合は、お皿に移し、

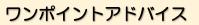
かけて下さい。 鍋肌から気泡がぽつぽつ 温めて下さい。 浮いてきたら火を止めて、 袋を取り出すまで 鍋に蓋をしておきます。

(約70~80℃)



ラップをして、





- ●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

	_				5-05-0-1		*								
	10	月13日(月	)	1	0月14日(リ	<b>(</b> )	1	0月15日(7	火)		10月16日(	木)	1	0月17日(会	<del>}</del> )
	品ź	夕	アレルゲン		名	アレルゲン		名	アレルゲン		名	アレルゲン		名	アレルゲン
			, ,,,,			, , , , ,			, , , , ,			101010			, 010, 5
	★全粥240g	5		★全粥24	Ug		★全粥24	Ug		★全粥240	)g		★全粥240	Jg	
	はんぺんの∃	ミ子とじ	卵乳麦	肉団子のと	ノース炒め	卵乳麦	大根の千ち	の 煮	乳麦	白菜と麩の	ま子とじ	卵乳麦	牛肉と根菜	をの煮物	乳麦
				ゴボウのピ			若芽の酢		乳麦	昆布の佃煮	-				乳麦か
	赤玉南瓜の		麦			卵乳麦						麦	メンマの中		
	★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
+-															
朝															
	W <del>**</del> /			W <del>**</del> /			\\ <del>\\ \\ \</del>			W <del>**</del> /			W <del>**</del> /		
_	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	122kcal	296kcal	エネルギー	131kcal	305kcal	エネルギー	91kcal	265kcal	エネルギー	100kcal	274kcal	エネルギー	137kcal	311kcal
	蛋白質	3.6g	7.4g	蛋白質		7.7g	蛋白質	2.9g	6.7g	蛋白質	1.8g	5.6g	蛋白質	4.1g	7.9g
		-	_		_	_		_	_		_	_			
	脂 質	4.5g	5.2g	脂 質	6.9g	7.6g	脂 質	3.1g	3.8g	脂 質	5.4g	6.1g	脂 質	6.6g	7.3g
	炭水化物	16.8g	55.2g	炭水化物	13 3g	51.7g	炭水化物	14 1g	52.5g	炭水化物	12.5g	50.9g	炭水化物	15 4g	53.8g
	ナトリウム	453mg	976mg	ナトリウム			ナトリウム		985mg			1027mg	ナトリウム		1249mg
	食塩相当量	1.2g	2.5g	食塩相当量	1.6g	2.9g	食塩相当量	1.2g	2.5g	食塩相当量	1.3g	2.6g	食塩相当量	1.8g	3.2g
	★全粥240g	r		★全粥24	Ωσ		★全粥24	Ωσ		★全粥240	Ĵα		★全粥240	Ĵα	
			= +			50 51 ±			=1 +			=1 +			=1 +
	白身の味噌	有	乳麦	とんかつ		卵乳麦	鮭の西京焼		乳麦	豚肉の生姜		乳麦	赤魚の味噌	<b></b>	乳麦
	がんも煮		麦	鶏大根の	未噌煮	乳麦	ひじきとべー	-コンの煮物	卵乳麦	五目豆腐物	长	乳麦	ひじきと高野	豆腐の煮物	乳麦
	野菜の三杯	<del>T/⊏</del>	麦	きのこきん		乳麦	もやしサラ		卵乳麦	法蓮草と油				ーコンの煮物	
	★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
昼															
<u>10'</u>															
	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			エネルギー					339kcal			
										エネルギー			エネルギー		336kcal
	蛋白質	8.9g	12.7g	蛋白質	5.4g	9.2g	蛋白質	8.6g	12.4g	蛋白質	7.0g	10.8g	蛋白質	9.2g	13.0g
	脂質	8.4g	9.1g	脂質	10.1g	10.8g	脂質	9.5g	10.2g	脂質	7.9g	8.6g	脂質	6.8g	7.5g
						_									
			56.3g	炭水化物		59.7g	炭水化物		59.2g	炭水化物		55.6g	炭水化物		53.9g
	ナトリウム	825mg	1348mg	ナトリウム	854mg	1377mg	ナトリウム	976mg	1499mg	ナトリウム	833mg	1356mg	ナトリウム	870mg	1393mg
	食塩相当量	21σ	3.4g	食塩相当量		3.5g	食塩相当量		3.8g	食塩相当量	21σ		食塩相当量		3.5g
			0.76			0.06			0.06			0.тg		_	0.0g
	★全粥240g			★全粥24	Ug		★全粥24	Ug		★全粥240	)g		★全粥240	Jg	
	鶏の幽庵焼る	÷	乳麦	白身魚しん	じょう	卵乳麦	鶏肉のデミ	ソース煮	乳麦	白身の竜田	日揚げ	乳麦	鶏の照焼		乳麦
	豚肉と大根の		麦	油揚と菜の		麦	竹輪の五色		乳麦	肉団子の甘		卵乳麦	金時豆の煮	<del>Ľ</del> ₩m	乳麦
														R 190	
	法蓮草のおび	入たし	乳麦	若芽のゴマ			ハムとブロッコ	リーのマリーネ	<b>丱乳麦</b>	菜の花の辛	壬十和ス	乳麦	若竹煮		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
h		- ',			,			,						,	
夕															
	栄養価	おかざわいん	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	フルセット	栄養価	おかずわいん	フルセット	栄養価	おかざわいよ	フルセット
合			-												
艮					196kcal		エネルギー			エネルギー			エネルギー		346kcal
	蛋白質	7.6g	11.4g	蛋白質	4.7g	8.5g	蛋白質	6.8g	10.6g	蛋白質	8.7g	12.5g	蛋白質	9.4g	13.2g
	脂質	7.8g	8.5g	脂質	10.2g	10.9g	脂質	9.9g	10.6g	脂質	11.2g	11.9g	脂質	6.4g	7.1g
	炭水化物		56.9g	炭水化物			炭水化物		54.8g	炭水化物		60.0g	炭水化物	21.2g	59.6g
	ナトリウム	839mg	1362mg	ナトリウム	768mg	1291mg	ナトリウム	867mg	1390mg	ナトリウム	882mg	1405mg	ナトリウム	711mg	1234mg
	食塩相当量			食塩相当量		3.3g	食塩相当量			食塩相当量		_	食塩相当量		3.1g
	栄養価		フルセット		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
	エネルギー	486kcal	1008kcal	エネルギー	524kcal	1046kcal	エネルギー	483kcal	1005kcal	エネルギー	489kcal	1011kcal	エネルギー	471kcal	993kcal
	蛋白質						蛋白質	18.3g			17.5g		蛋白質	22.7g	34.1g
	脂質	20.7g	22.8g	脂 質	27.2g	29.3g	脂質	22.5g	24.6g	脂 質	24.5g	26.6g	脂 質	19.8g	21.9g
				炭水化物			炭水化物			炭水化物			炭水化物		167.3g
	ナトリウム		3686mg	ナトリワム	2236mg	3805mg	ナトリワム	2305mg	3874mg			3/88mg	ナトリワム	2307mg	38/6mg
	食塩相当量	5.4g	9.4g	食塩相当量	5.8g	9.7g	食塩相当量	5.9g	9.8g	食塩相当量	5.6g	9.6g	食塩相当量	5.8g	9.8g
	★はフルセッ											えん下困難者			_
	異はフルビツ	コッノケーユー	こる。のか	ッ ヒンハーは	三つられにん	0		ム へ及に	水川貝徂川	コーコマノ1寸刀リ	/1100000	/に/VI・四乗相	これを回りい	ひとり ひみ ピハ	<b>,</b> o

ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(えん下困難者用食品)ではありません。 天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。 嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

## お食事の作り方

①ムースは冷蔵状態です。 ②お受け取り後は冷蔵庫で保管ください



③ラベルに書いてある「○温め可」と「×温め不可」を確認

### ○温め可





- 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。

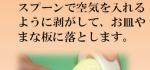


次にフタをして15分程 温めます。追加で火はかけ ません。

(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

×温め不可





【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

		-													
		13日()	月)		引4日(リ	<u>(</u> )		15日(2	K)		16日(フ	下)	10月	317日(金	<b></b>
	品名	<u>名</u>	アレルゲン	品ź	<u>名</u>	アレルゲン	品名	<u>名</u>	アレルゲン	品ź	名	アレルゲン	品ź	名	アレルゲン
	★ごはん12			★ごはん12			★ごはん12			★ごはん12			★ごはん12		
	ロールキャベツ		侧剑车	イ草焼き	. • 6	卵	高野豆腐と法蓮	-	丰	がんもどき		丰	白身魚のし		帕车
				五色煮豆						チキンアラ			鶏ミンチと小		
	鶏肉の青じ					卵麦	コンニャクの								乳麦
	レンコンとフ	けの煮物	麦	法蓮草と蒸し	鶏のサラダ	麦	竹輪のソー	スマヨ	卵	野菜の三杯	酢	麦	カリフラワーの	柚子味噌和え	
±0															
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	1	おかず	ご飯セット
食	エネルギー	165kcal		エネルギー	154kcal		エネルギー	140kcal		エネルギー			エネルギー	146kcal	339kca1
	たんぱく質			たんぱく質			たんぱく質	7. 5g		たんぱく質			たんぱく質		11. 5g
		7. 8g	4 <del>-</del>					<u>-</u>				<del></del>			<u>-</u>
	脂質			脂質	5. 5g	6. 0g	脂質	8. 1g		脂質	8. 7g	9. 2g	脂質	6. 5g	7. 0g
	炭水化物	15. 0g		炭水化物	15. 0g		炭水化物	10.7g		炭水化物	18. 0g	59.9g	炭水化物	13.7g	55. 6g
	ナトリウム	641mg		ナトリウム	610mg		ナトリウム	672mg		ナトリウム	759mg		ナトリウム	729mg	730mg
	食塩相当量	0	1.6g	食塩相当量		1.6g	食塩相当量		1.7g	食塩相当量		1.9g	食塩相当量		1.9g
	★ごはん12			★ごはん12			★ごはん12	_		★ごはん12			<b> ★</b> ごはん12		
	サワラの蒸	し煮	麦	豚肉と野菜の	り中華炒め	麦か	白身魚のム	ニエル	麦	鶏のごまタ	レ煮	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	ン炒め	麦	タルタルソー	ス(小袋)	卵麦	菜の花			高野豆腐の	味噌煮	卵麦
	豆腐のあっさり	カレー煮込み		キャベツの		麦	鶏じゃが煮			厚揚げとふ	きの煮物	乳麦	菜の花のお		麦
	ナスのおろ		麦	, , , ,		^	切干大根の柚子			キャロット		麦	12 12 12	0 , 2 0	^
	77(0700)	OTHIT	~				23 1 2 ( E 2 ) IL 3	193 JAN 7 — 172	~	` ` - >	•	~			
昼															
食	Ī	+>+>+	`&⊏ b1		ナンナンード	-`&⊏ b1	Ī	ナンエンード	- * 소드 b l		ナンナンード	- * 소드 ե 1		ナンエンード	-^&⊏ hl
		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
		278kcal	4/IKCal	エネルギー	235kcal	428KCa1	エネルギー	237kcal	430KCa1	エネルギー	228kcal	4ZIKCAI	エネルギー	207kcal	400kca1
	たんぱく質		20.0g	たんぱく質		19.3g	たんぱく質		19. 0g	たんぱく質			たんぱく質		18. 6g
	脂質	15. 3g		脂質	11. 6g	12.1g	脂質	11.3g	11.8g		12. 0g	12. 5g	脂質	11.1g	11. 6g
	炭水化物	17. 9g		炭水化物	14.8g		炭水化物	16.8g		炭水化物	17. 8g		炭水化物	12. 3g	54. 2g
	ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム	439mg		ナトリウム	719mg	720mg	ナトリウム	806mg	807mg
				7 1					,	7 7 7		1			
	食塩相当量			食塩相当量		1.9g	食塩相当量		1.1g	食塩相当量		1.8g	食塩相当量		2. 1g
問合	◎牛乳180g			食塩相当量 ◎牛乳180g		1.9g	食塩相当量 ◎牛乳180g		1. lg	食塩相当量 ◎牛乳180g		1.8g	◎牛乳180g		
間食	<ul><li>◎牛乳180g</li><li>◎グレープ</li></ul>	フルーツ2				1.9g							◎牛乳180g ◎グレープ	: フルーツ2	
間食	◎牛乳180g	フルーツ2		◎牛乳180g	0g	1. 9g	◎牛乳180g	フルーツ2		◎牛乳180g	ルーツ150		◎牛乳180g	: フルーツ2	
間食	<ul><li>○牛乳180g</li><li>○グレープ</li><li>★ごはん12g</li><li>鶏肉としめじの</li></ul>	フルーツ2 0g <sub>ケチャップ煮</sub>	200g 麦	◎牛乳180g ◎りんご15	0g 0g 0g 辺焼	麦	◎牛乳180g ◎グレープ	フルーツ2 0g	200g 麦	<ul><li>◎牛乳180g</li><li>◎牛ウイフ</li></ul>	ルーツ150 0g	)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 <b>ーツ2</b> 0g んの照り煮	200g
間食	<ul><li>◎牛乳180g</li><li>◎グレープ</li><li>★ごはん12g</li></ul>	フルーツ2 0g <sub>ケチャップ煮</sub>	200g 麦	◎牛乳180g ◎りんご15 ★ごはん12	0g 0g 0g 辺焼		<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 うじ焼	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 焼	)g    麦	◎牛乳180g ◎グレープ ★ごはん12	フルーツ2 Og んの照り煮	200g
間食	<ul><li>○牛乳180g</li><li>○グレープ</li><li>★ごはん12g</li><li>鶏肉としめじの</li></ul>	<b>フルーツ</b> 2 0g ケチャップ煮 vの玉子とじ	200g 麦 卵麦	<ul><li>○牛乳180g</li><li>○りんご15</li><li>★ごはん12</li><li>ホッケの磯</li></ul>	0g 0g 0g 辺焼 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></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></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12</li><li>鶏肉とれんこ</li></ul>	フルーツ2 Og んの照り煮 びたし	200g 麦 麦
間食	<ul><li>○牛乳180g</li><li>○グレープ</li><li>★ごはん12</li><li>鶏肉としめじのが</li><li>竹輪とインゲン</li></ul>	<b>フルーツ</b> 2 0g ケチャップ煮 vの玉子とじ	200g 麦 卵麦	<ul><li>◎牛乳180g</li><li>◎りんご15</li><li>★ごはん12</li><li>ホッケの磯インゲンソ 揚げと人参の</li></ul>	0g 0g 辺焼 テー O煮びたし	麦乳麦麦麦	<ul><li>◎牛乳180g</li><li>◎グレープ</li><li>★ごはん12</li><li>鶏肉の塩こ人参のきん中華うま煮</li></ul>	フルーツ2 Og うじ焼 ぴら	200g 麦 麦 卵乳麦か	<ul><li>◎牛乳180g</li><li>◎牛ウイフ</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>数の野菜あ</li></ul>	フルーツ2 0g んの照り煮 びたし んかけ	200g 麦 麦 麦
間食	<ul><li>○牛乳180g</li><li>○グレープ</li><li>★ごはん12</li><li>鶏肉としめじのが</li><li>竹輪とインゲン</li></ul>	<b>フルーツ</b> 2 0g ケチャップ煮 vの玉子とじ	200g 麦 卵麦	<ul><li>◎牛乳180g</li><li>◎りんご15</li><li>★ごはん12</li><li>ホッケの磯インゲンソ</li></ul>	0g 0g 辺焼 テー O煮びたし	麦乳麦麦麦	<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 Og うじ焼 ぴら	200g 麦 麦 卵乳麦か	<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
間食	<ul><li>○牛乳180g</li><li>○グレープ</li><li>★ごはん12</li><li>鶏肉としめじのが</li><li>竹輪とインゲン</li></ul>	<b>フルーツ</b> 2 0g ケチャップ煮 vの玉子とじ	200g 麦 卵麦	<ul><li>◎牛乳180g</li><li>◎りんご15</li><li>★ごはん12</li><li>ホッケの磯インゲンソ 揚げと人参の</li></ul>	0g 0g 辺焼 テー O煮びたし	麦乳麦麦麦	<ul><li>◎牛乳180g</li><li>◎グレープ</li><li>★ごはん12</li><li>鶏肉の塩こ人参のきん中華うま煮</li></ul>	フルーツ2 Og うじ焼 ぴら	200g 麦 麦 卵乳麦か	<ul><li>◎牛乳180g</li><li>◎牛ウイフ</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>数の野菜あ</li></ul>	フルーツ2 0g んの照り煮 びたし んかけ	200g 麦 麦 麦
間食	<ul><li>○牛乳180g</li><li>○グレープ</li><li>★ごはん12</li><li>鶏肉としめじのが</li><li>竹輪とインゲン</li></ul>	<b>フルーツ</b> 2 0g ケチャップ煮 vの玉子とじ	200g 麦 卵麦	<ul><li>◎牛乳180g</li><li>◎りんご15</li><li>★ごはん12</li><li>ホッケの磯インゲンソ 揚げと人参の</li></ul>	0g 0g 辺焼 テー O煮びたし	麦乳麦麦麦	<ul><li>◎牛乳180g</li><li>◎グレープ</li><li>★ごはん12</li><li>鶏肉の塩こ人参のきん中華うま煮</li></ul>	フルーツ2 Og うじ焼 ぴら	200g 麦 麦 卵乳麦か	<ul><li>◎牛乳180g</li><li>◎牛ウイフ</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>数の野菜あ</li></ul>	フルーツ2 0g んの照り煮 びたし んかけ	200g 麦 麦 麦
間食	<ul><li>○牛乳180g</li><li>○グレープ</li><li>★ごはん12</li><li>鶏肉としめじのが</li><li>竹輪とインゲン</li></ul>	フルーツ2 0g ヶチャップ煮 ヶの玉子とじ きの白和え	200g 麦 卵麦 麦	<ul><li>◎牛乳180g</li><li>◎りんご15</li><li>★ごはん12</li><li>ホッケの磯インゲンソ 揚げと人参の</li></ul>	0g 0g 0g ジ辺焼 テー o煮びたし わさびマョ	麦 乳麦 麦 卵麦	<ul><li>◎牛乳180g</li><li>◎グレープ</li><li>★ごはん12</li><li>鶏肉の塩こ人参のきん中華うま煮</li></ul>	フルーツ2 0g うじ焼 ぴら	200g 麦 麦 麦 卵乳麦か 乳麦	<ul><li>◎牛乳180g</li><li>◎牛ウイフ</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	麦 卵乳麦 水乳麦 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>法蓮草の煮</li><li>数の野菜あ</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
間食	◎牛乳180g ◎ゲレープ ★ごはん12 鶏肉としめじのが物館とインゲン菜の花と人参	フルーツ2 0g ケチャップ煮 小の玉子とじ きの白和え	200g 麦 卵麦 麦	<ul><li>◎牛乳180g</li><li>◎りんご15</li><li>★ごはん12</li><li>ホッケの機</li><li>インゲンメの</li><li>若芽と蒲鉾の</li></ul>	0g 0g 0g 辺焼 テー O煮びたし わさびマョ	麦 乳麦 麦 卵麦 ご飯セット	◎牛乳180g ◎ゲレープ ★ごはん12 乗きののきる 大きり より 大きり </th <th>フルーツ2 0g うじ焼 ぴら *のコンソメ煮 おかず</th> <th>200g 麦 麦 駅乳麦か 乳麦</th> <th>◎牛乳180g ◎牛ウイフ ★ごはん12 アジのマン大 ごぼう大豆 インゲンとッナの・</th> <th>ルーツ150 0g 焼 テー マスタード和え</th> <th>を 麦 卵乳麦 泉卵乳麦 卵乳麦</th> <th><ul><li>◎牛乳180g</li><li>◎グレープ</li><li>★ごはん12 鶏肉とれんこ 法蓮草の煮 麩の野菜あ キャベッのピー</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</th> <th>200g 麦麦麦麦 麦麦 麦麦</th>	フルーツ2 0g うじ焼 ぴら *のコンソメ煮 おかず	200g 麦 麦 駅乳麦か 乳麦	◎牛乳180g ◎牛ウイフ ★ごはん12 アジのマン大 ごぼう大豆 インゲンとッナの・	ルーツ150 0g 焼 テー マスタード和え	を 麦 卵乳麦 泉卵乳麦 卵乳麦	<ul><li>◎牛乳180g</li><li>◎グレープ</li><li>★ごはん12 鶏肉とれんこ 法蓮草の煮 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 おかず	200g 麦麦麦麦 麦麦 麦麦
間食	◎牛乳180g ◎グレープ ★ごはん12 鶏肉としめじのが 竹輪とインゲン 菜の花と人参 エネルギー	フルーツ2 0g ケチャップ煮 ・の玉子とじ きの白和え おかず 200kcal	200g 麦 卵麦 麦 ご飯セット 393kcal	<ul><li>◎牛乳180g</li><li>◎りんご15</li><li>★ごはん12</li><li>ホッケンがンメの機では、</li><li>オサと蒲鉾の</li><li>エネルギー</li></ul>	0g 0g 辺焼 テー D煮びたし わさびマヨ おかず 219kcal	麦 乳麦 麦 卵麦 - ご飯セット 412kcal	<ul><li>◎牛乳180g</li><li>◎ゲレープ</li><li>★ごはん12</li><li>素肉ののきまな</li><li>キャベッと玉ねぎ</li><li>エネルギー</li></ul>	フルーツ2 0g うじ焼 ぴら のコンソメ煮 おかず 238kcal	200g 麦麦 駅乳麦か 乳麦 ご飯セット 431kcal	◎牛乳180g ◎牛ウイフ ★ごはん12 アジのマン大 ごぼう大豆 インゲンとッナの・ エネルギー	ルーツ150 0g 焼 テー マスタード和え おかず 236kcal	度 表 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 鶏肉とれんこ 法蓮草の野菜あ 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 おかず 263kcal	200g 麦麦 麦麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦
間食	◎牛乳180g ◎ゲレープ ★ごはん12 鶏肉としめじのが 竹輪とインゲン 菜の花と人参 エネルギー たんぱく質	フルーツ2 0g ケチャップ煮 ・の玉子とじ きの白和え おかず 200kcal 14.6g	表 野麦 麦 ご飯セット 393kcal 17.9g	<ul><li>◎牛乳180g</li><li>◎りんご15</li><li>★ごはん12</li><li>ホッケゲン参び</li><li>若芽と蒲鉾の</li><li>エネルギーたんぱく質</li></ul>	0g 0g 0g 辺焼 テー O煮びたし わさびマョ おかず 219kcal 13.8g	麦 乳麦 麦 卵麦 <u>ご飯セット</u> 412kcal 17.1g	<ul><li>◎牛乳180g</li><li>◎ゲレープ</li><li>★ごはん12</li><li>大声ののままな</li><li>キャベッと玉ねぎ</li><li>エネルギーたんぱく質</li></ul>	フルーツ2 0g うじ焼 ぴら のコンソメ素 おかず 238kcal 15.3g	表 表 駅乳麦か 乳麦 18.6g	<ul><li>◎牛乳180g</li><li>◎牛乳イングンとツナの</li><li>エネルよく質</li><li>エたんぱく質</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 21.2g	<ul><li>◎牛乳180g</li><li>◎グレープ</li><li>★ごはん12 鶏肉とれんこ 法蓮草菜</li><li>数の野菜あ キャベツのピー</li><li>エネルギー たんぱく質</li></ul>	フルーツ2 Og んの照り煮 びたし んかけ -ナッツ和え おかず 263kcal 15.3g	を表表表表 表表表表 表表表表表 で飯セット 456kcal 18.6g
1 1 夕食	◎牛乳180g ◎ゲレープ ★ごはん12 鶏肉としめじがか 菜の花と人参 エネルギー たんぱく質 脂質	フルーツ2 0g ケチャップ煮 小の玉子とじ きの白和え おかず 200kcal 14.6g 9.4g	表 野麦 麦 ご飯セット 393kcal 17.9g 9.9g	<ul><li>◎牛乳180g</li><li>◎りんご15</li><li>★ごはん12</li><li>ホッケゲ人様がまと蒲鉾の</li><li>エネルギーたんぱ</li><li>たら質り</li></ul>	0g 0g 0g 辺焼 テー 0煮びたし わさびマヨ おかず 219kcal 13.8g 14.3g	麦 表 表 卵麦 ご飯セット 412kcal 17.1g 14.8g	◎牛乳180g ◎ゲンはん12 ★ご肉参華 ★ボベッと まねぎ エネルば たんぱ たんぱ	フルーツ2 0g うじ焼 ぴら のコンソメ素 おかず 238kcal 15.3g 12.7g	表表 東 東 東 東 東 東 東 大 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	<ul> <li>○牛乳180g</li> <li>○牛乳140g</li> <li>○牛乳140g</li> <li>→ごはん12</li> <li>アジーマうスンケンとッナの</li> <li>エネルギーたんぱく質</li> <li>脂質</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	ま 乗 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>蒸数の野菜あキャベツのピー</li><li>エネルギーたんぱく質脂質</li></ul>	フルーツ2 Og んの照り煮 びたしんかけ -ナッツ和え おかず 263kcal 15.3g 13.3g	表 表 表 表 表 を で飯セット 456kcal 18.6g 13.8g
1 1 夕食	<ul> <li>○牛乳180g</li> <li>○ゲレープ</li> <li>★ごはん12</li> <li>鶏肉とインゲン</li> <li>菜の花と人参</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 0g ケチャップ煮 小の玉子とじ きの白和え おかず 200kcal 14.6g 9.4g 15.2g	表 卵麦 麦 ご飯セット 393kcal 17.9g 9.9g 57.1g	<ul> <li>◎牛乳180g</li> <li>◎りんご15</li> <li>★ごはん12</li> <li>ホッンゲ人</li> <li>括すと蒲鉾の</li> <li>エネルギー</li> <li>たんぱく質</li> <li>炭水化物</li> </ul>	0g 0g 0g 辺焼 ブー つ煮びたし わさびマヨ おかず 219kcal 13.8g 14.3g	麦 表 表 卵麦 ご飯セット 412kcal 17.1g 14.8g 52.1g	<ul> <li>○ 牛乳180g</li> <li>○ ゲレム12</li> <li>主肉参華キャベッとまねぎ</li> <li>エネルばく</li> <li>エたんば</li> <li>大物</li> </ul>	フルーツ2 0g うじ焼 ぴら のコンソメ素 おかず 238kcal 15.3g 12.7g 12.4g	表表 東乳麦か 乳麦 ご飯セット 431kcal 18. 6g 13. 2g 54. 3g	<ul> <li>○牛乳180g</li> <li>○牛乳140g</li> <li>○牛乳140g</li> <li>→ごはん12</li> <li>アジーでする</li> <li>インゲンととッナの</li> <li>エネルばく</li> <li>エネルばり</li> <li>ボ物</li> </ul>	ルーツ150 0g 焼 テー マスタード和え おかず 236kcal 17.9g 9.9g 16.8g	表 卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 10.429 10.4g 58.7g	<ul> <li>◎牛乳180g</li> <li>◎グレープ</li> <li>★ごはん12 鶏肉を草の菜</li> <li>素のマッのピーエネルギー たんぱく質 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	表表表表 表表表 表表表 で飯セット 456kcal 18.6g 13.8g 61.1g
	<ul> <li>○牛乳180g</li> <li>○ゲレープ</li> <li>★ごはん12</li> <li>鶏肉とインゲン</li> <li>菜の花と人参</li> <li>エネルギーたんぱく質</li> <li>炭水化物</li> <li>ナトリウム</li> </ul>	フルーツ2 0g ケチャップ煮 か玉子とじ の白和え 200kcal 14.6g 9.4g 15.2g 772mg	表 野麦 麦 ご飯セット 393kcal 17.9g 9.9g 57.1g 773mg	<ul> <li>◎牛乳180g</li> <li>◎りんご15</li> <li>★ごはん12</li> <li>ホッンゲン人</li> <li>若芽と蒲鉾の</li> <li>エネルギー</li> <li>たんぱく質</li> <li>ボイ物</li> <li>ナトリウム</li> </ul>	0g 0g 0g 辺焼 テー 0煮びたし わさびマョ 219kcal 13.8g 14.3g 10.2g 823mg	麦 乳麦 麦 卵麦 ご飯セット 412kcal 17.1g 14.8g 52.1g 824mg	<ul> <li>◎牛乳180g</li> <li>◎ゲレム12</li> <li>乗ご内参華</li> <li>ルルボー</li> <li>ボルポイッと エねが</li> <li>エネんぱ</li> <li>オャベッと エねぎ</li> <li>エネんぱ</li> <li>オー</li> <li>カー</li>     &lt;</ul>	フルーツ2 0g うじ焼 ぴら のコンソメ素 238kcal 15.3g 12.7g 12.4g 767mg	表表 東乳麦か 乳麦 ご飯セット 431kcal 18.6g 13.2g 54.3g 768mg	<ul> <li>○牛乳180g</li> <li>○牛乳140g</li> <li>○牛乳140g</li> <li>▽牛切401g</li> <li>アピーズングンとッナの</li> <li>エネルボー質</li> <li>たんぱく</li> <li>大トリウム</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 16.8g 705mg	表 卵乳麦 麦 卵乳麦 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	<ul> <li>○牛乳180g</li> <li>○ゲース</li> <li>★ごはん12</li> <li>鶏肉を草野野のピース</li> <li>エネルギーたんぱく質脆水化物ナトリウム</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	表表表表 表表表 表表表 (ご飯セット 456kcal 18.6g 13.8g 61.1g 659mg
1 夕食	<ul> <li>○牛乳180g</li> <li>○ゲレープ</li> <li>★ごはん12</li> <li>鶏肉とインゲン</li> <li>菜の花と人参</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 0g ケチャップ煮 か玉子とじ の白和え 200kcal 14.6g 9.4g 15.2g 772mg 2.0g	表 野麦 麦 ご飯セット 393kcal 17.9g 9.9g 57.1g 773mg 2.0g	<ul> <li>○牛乳180g</li> <li>○りはた15</li> <li>★ごはん12</li> <li>ホインげと人業すと滞業の</li> <li>エネんば</li> <li>エネんば</li> <li>大・リウム</li> <li>食塩</li> </ul>	0g 0g 0g 辺焼 テー 0煮びたし わさびマョ 219kcal 13.8g 14.3g 10.2g 823mg 2.1g	麦 表 表 変 変 で飯セット 412kcal 17.1g 14.8g 52.1g 824mg 2.1g	<ul> <li>○ 牛乳180g</li> <li>○ ゲストリント</li> <li>○ ボストリント</li> <li>○ ボストリント</li> <li>○ ボストリント</li> <li>○ ボストリー</li> <li>・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・</li></ul>	フルーツ2 0g うじ焼 ぴら のコンソメ素 238kcal 15.3g 12.7g 12.4g 767mg 2.0g	表表 東乳麦か 乳麦 ご飯セット 431kcal 18. 6g 13. 2g 54. 3g 768mg 2. 0g	<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 16.8g 705mg 1.8g	ま 東乳表 東乳表 東乳表 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	<ul> <li>◎牛乳180g</li> <li>◎グレん12</li> <li>★ごはれんの草野のマッのピーエネルばく</li> <li>エネルばく</li> <li>上の当り</li> <li>大り</li> <li>大り</li> <li>食塩水</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	表表表表 表表表 を で飯セット 456kcal 18.6g 13.8g 61.1g 659mg 1.7g
1 夕食	<ul> <li>○牛乳180g</li> <li>○ゲレープ</li> <li>★ごはん12</li> <li>鶏肉としめじのが</li> <li>竹輪とイと人参</li> <li>エネルギー</li> <li>たんぱく質</li> <li>炭水化物</li> <li>ナトリウム</li> <li>食塩相当量</li> </ul>	フルーツ2 Og ケチャップ煮 小の玉子とじ きの白和え おかず 200kcal 14.6g 9.4g 15.2g 772mg 2.0g おかず	表 卵麦 麦 ご飯セット 393kcal 17.9g 9.9g 57.1g 773mg 2.0g ご飯セット	<ul> <li>◎牛乳180g</li> <li>◎りんご15</li> <li>★ごはん12</li> <li>ホッンゲと人業すと蒲鉾の</li> <li>エネルばく</li> <li>エネルばく</li> <li>脂炭水トリウム</li> <li>食塩</li> </ul>	0g 0g 0g 辺焼 テー つ煮びたし わさびマョ 219kcal 13.8g 14.3g 10.2g 823mg 2.1g おかず	麦 乳麦 麦 卵麦 - ご飯セット 412kcal 17.1g 14.8g 52.1g 824mg 2.1g ご飯セット	<ul> <li>◎牛乳180g</li> <li>◎グはの12</li> <li>鶏肉参華ヤベッとを取ります。</li> <li>本ればいり当</li> <li>上り当</li> <li>上り当</li> </ul>	フルーツ2 0g うじ焼 ぴら のコンソメ素 238kcal 15.3g 12.7g 12.4g 767mg 2.0g おかず	表表 東乳麦か 乳麦 ご飯セット 431kcal 18.6g 13.2g 54.3g 768mg 2.0g ご飯セット	<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 16.8g 705mg 1.8g おかず	表 卵乳麦 麦 卵乳麦 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	<ul> <li>◎牛乳180g</li> <li>◎グレージ</li> <li>★ごはん12</li> <li>鶏皮草野野のピー</li> <li>エネルギー</li> <li>たんぱく質 臓水化りウム</li> <li>食塩相当量</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	表表表表 ご飯セット 456kcal 18.6g 13.8g 61.1g 659mg 1.7g ご飯セット
1	<ul> <li>○牛乳180g</li> <li>○ゲレープ</li> <li>★ごはん12</li> <li>鶏肉とインゲン</li> <li>菜の花と人参</li> <li>エネルギー</li> <li>たんぱく質</li> <li>ボ化物</li> <li>ナト塩</li> <li>エネルギー</li> <li>エネルギー</li> </ul>	フルーツ2 0g ケチャップ煮 か玉子とじ の白和え 200kcal 14.6g 9.4g 15.2g 772mg 2.0g おかず 643kcal	表 野麦 麦 ご飯セット 393kcal 17.9g 9.9g 57.1g 773mg 2.0g ご飯セット	<ul> <li>○牛乳180g</li> <li>○りはた15</li> <li>★ボッンだんがますと端端の</li> <li>エネルばく</li> <li>上本の</li> <li>大き塩</li> <li>エネルギー</li> <li>エネルギー</li> </ul>	のg のg のg のg の数 の力 がたし わさびマョ おかず 219kcal 13.8g 14.3g 10.2g 823mg 2.1g おかず 608kcal	麦 乳麦 麦 卵麦 12kcal 17.1g 14.8g 52.1g 824mg 2.1g ご飯セット 1187kcal	<ul> <li>○牛乳180g</li> <li>○ゲストリー</li> <li>○サント</li> <li>・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・</li></ul>	フルーツ2 0g うじ焼 ぴら のコンソメ素 238kcal 15.3g 12.7g 12.4g 767mg 2.0g おかず 615kcal	表表 東乳麦か 乳麦 ご飯セット 431kcal 18.6g 13.2g 54.3g 768mg 2.0g ご飯セット	<ul> <li>○牛乳180g</li> <li>○牛乳140g</li> <li>○牛乳140g</li> <li>○牛乳140g</li> <li>・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・</li></ul>	ルーツ150 0g 焼 テー マスタード和え 236kcal 17.9g 9.9g 16.8g 705mg 1.8g おかず 648kcal	表 野乳麦 麦 卵乳麦 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	<ul> <li>◎牛乳180g</li> <li>◎グレージ</li> <li>★ごはん12</li> <li>鶏皮草野のピー</li> <li>エネルギー</li> <li>食塩塩化物</li> <li>ナトリウム</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	表表表表 を表表表 で飯セット 456kcal 18.6g 13.8g 61.1g 659mg 1.7g で飯セット 1195kcal
食	<ul> <li>○牛乳180g</li> <li>○ゲレープ</li> <li>★ごはん12</li> <li>鶏肉としめじのが</li> <li>対輪とイと人</li> <li>エネんぱく質</li> <li>炭水トリウム量</li> <li>エネルばく質</li> <li>エネルギーたんぱく質</li> </ul>	フルーツ2 Og ケチャップ煮 か玉子とじ かの白和え おかず 200kcal 14.6g 9.4g 15.2g 772mg 2.0g おかず 643kcal 40.0g	表 野妻 妻 ご飯セット 393kcal 17.9g 9.9g 57.1g 773mg 2.0g ご飯セット 1222kcal 49.9g	<ul> <li>○牛乳180g</li> <li>○りはん12</li> <li>ホインはよりでする</li> <li>ホインがより</li> <li>エスルは</li> <li>ナり</li> <li>エスルは</li> <li>ナを塩</li> <li>エスルより</li> <li>エスルより</li></ul>	0g 0g 0g 0g 辺焼 テー 0煮びたし わさびマョ 219kcal 13.8g 14.3g 10.2g 823mg 2.1g おかず 608kcal 41.9g	麦 乳麦 麦 卵麦 ご飯セット 412kcal 17.1g 14.8g 52.1g 824mg 2.1g ご飯セット 1187kcal 51.8g	<ul> <li>○牛乳180g</li> <li>○ゲストリー</li> <li>○ケストリー</li> <li>・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・</li></ul>	フルーツ2 0g うじ焼 ぴら のコンソメ素 おかず 238kcal 15.3g 12.7g 12.4g 767mg 2.0g おかず 615kcal 38.5g	表表 東乳麦か 乳麦 ご飯セット 431kcal 18.6g 13.2g 54.3g 768mg 2.0g ご飯セット 1194kcal 48.4g	<ul> <li>○牛乳180g</li> <li>○牛乳180g</li> <li>○牛ごはん12</li> <li>アピーはん12</li> <li>アピーではいる</li> <li>エスルがいる</li> <li>エスルは間に</li> <li>大り出</li> <li>エネルは量</li> <li>エネルは看します。</li> </ul>	ルーツ150 0g 焼 テー マスタード和え 236kcal 17.9g 9.9g 16.8g 705mg 1.8g おかず 648kcal 39.1g	ま 野乳麦 麦 卵乳麦 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	<ul> <li>◎牛乳180g</li> <li>◎グレージ</li> <li>★ごはん12</li> <li>鶏皮草野野のピー</li> <li>エネルギー</li> <li>たんぱく質 臓水化りウム</li> <li>食塩相当量</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 ご飯セット 456kcal 18.6g 13.8g 61.1g 659mg 1.7g ご飯セット 1195kcal 48.7g
<b>食</b> 合	<ul> <li>○牛乳180g</li> <li>○ゲレープ</li> <li>★ごはん12</li> <li>鶏肉とインゲン</li> <li>菜の花と人参</li> <li>エネルギー</li> <li>たんぱく質</li> <li>ボ化物</li> <li>ナト塩</li> <li>エネルギー</li> <li>エネルギー</li> </ul>	フルーツ2 0g ケチャップ煮 か玉子とじ の白和え 200kcal 14.6g 9.4g 15.2g 772mg 2.0g おかず 643kcal	表 野麦 麦 デ変 変 変 変 変 変 で 変 で の の の の の の の の の の の の の	<ul> <li>○牛乳180g</li> <li>○りはた12</li> <li>★ボーンがと対けます。</li> <li>エスんぱ</li> <li>オーク</li> <li>エネルばく</li> <li>エネルばく</li> <li>エネルばく</li> <li>エネルばく</li> <li>エネルばく</li> <li>エネルばく</li> <li>エネルば</li> <li>丁質</li> </ul>	のg のg のg のg のg の数 の数 の数 の数 の数 の数 の数 の数 の数 の数 の数 の数 の数	表 乳麦 表 卵麦 ご飯セット 412kcal 17.1g 14.8g 52.1g 824mg 2.1g ご飯セット 1187kcal 51.8g 32.9g	<ul> <li>○牛乳180g</li> <li>○ゲストリー</li> <li>○サント</li> <li>○サント</li> <li>○サット</li> <li>・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・</li></ul>	フルーツ2 0g うじ焼 ぴら のコンソメ素 おかず 238kcal 15.3g 12.7g 12.4g 767mg 2.0g おかず 615kcal 38.5g 32.1g	表表 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東	<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. 8g 705mg 1. 8g おかず 648kcal 39. 1g 30. 6g	ま 野乳麦 麦 卵乳麦 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	<ul> <li>◎牛乳180g</li> <li>◎ケルイン</li> <li>乗ごはんり</li> <li>大きないのではないのではないのではないのではないではないではないではないではないではないではないではないではないではない</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
<b>食</b> 合	<ul> <li>○牛乳180g</li> <li>○ゲレープ</li> <li>★ごはん12</li> <li>鶏肉としめじのが</li> <li>対輪とイと人</li> <li>エネんぱく質</li> <li>炭水トリウム量</li> <li>エネルばく質</li> <li>エネルギーたんぱく質</li> </ul>	フルーツ2 Og ケチャップ煮 の玉子とじ 多の白和え おかず 200kcal 14. 6g 9. 4g 15. 2g 772mg 2. 0g おかず 643kcal 40. 0g 32. 5g 48. 1g	表 野麦 麦 デ変を できる。 で飯セット 393kcal 17.9g 9.9g 57.1g 773mg 2.0g ご飯セット 1222kcal 49.9g 34.0g	<ul> <li>○牛乳180g</li> <li>○りはん12</li> <li>ホインはよりでする</li> <li>ホインがより</li> <li>エスルは</li> <li>ナり</li> <li>エスルは</li> <li>ナを塩</li> <li>エスルより</li> <li>エスルより</li></ul>	のg のg のg のg のg の数 の数 の素 の素 の数 の数 の数 の数 の数 の数 の数 の数 の数 の数 の数 の数 の数	表 乳麦 表 卵麦 ご飯セット 412kcal 17.1g 14.8g 52.1g 824mg 2.1g ご飯セット 1187kcal 51.8g 32.9g	<ul> <li>○牛乳180g</li> <li>○ゲストリー</li> <li>○ケストリー</li> <li>・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・</li></ul>	フルーツ2 0g うじ焼 ぴら のコンソメ素 おかず 238kcal 15.3g 12.7g 12.4g 767mg 2.0g おかず 615kcal 38.5g	表表 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東	<ul> <li>○牛乳180g</li> <li>○牛乳180g</li> <li>○牛ごはん12</li> <li>アピーはん12</li> <li>アピーではいる</li> <li>エスルがいる</li> <li>エスルは間に</li> <li>大り出</li> <li>エネルは量</li> <li>エネルは看します。</li> </ul>	ルーツ150 0g 焼 テー マスタード和え 236kcal 17.9g 9.9g 16.8g 705mg 1.8g おかず 648kcal 39.1g	ま 野乳麦 麦 卵乳麦 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	<ul> <li>◎牛乳180g</li> <li>◎ケレー</li> <li>★ごはん12</li> <li>鶏皮草野のピー</li> <li>エネルばく 度水・リウ当量</li> <li>エネルギー たんぱく質</li> </ul>	フルーツ2 Og んの照り煮 びたし んかけ -ナッツ和え おかず 263kcal 15.3g 19.2g 658mg 1.7g おかず 616kcal 38.8g	表表表表 を表表表表 で飯セット 456kca1 18.6g 13.8g 61.1g 659mg 1.7g で飯セット 1195kca1 48.7g 32.4g 170.9g
<b>食</b> 合	<ul> <li>○牛乳180g</li> <li>○ゲレープ</li> <li>★ごはん12</li> <li>鶏肉としめじのが</li> <li>対輪とイと人</li> <li>エネんばく</li> <li>近水化ウム量</li> <li>エネルばく質</li> <li>エネルばく質</li> <li>エネルばく質</li> </ul>	フルーツ2 Og ケチャップ煮 の玉子とじ 多の白和え おかず 200kcal 14. 6g 9. 4g 15. 2g 772mg 2. 0g おかず 643kcal 40. 0g 32. 5g 48. 1g	表 野妻 妻 ご飯セット 393kcal 17.9g 9.9g 57.1g 773mg 2.0g ご飯セット 1222kcal 49.9g 34.0g 173.8g	<ul> <li>○牛乳180g</li> <li>○りはた12</li> <li>★ボーンがと対けます。</li> <li>エスんぱ</li> <li>オーク</li> <li>エネルばく</li> <li>エネルばく</li> <li>エネルばく</li> <li>エネルばく</li> <li>エネルばく</li> <li>エネルばく</li> <li>エネルば</li> <li>丁質</li> </ul>	のg のg のg のg のg の力 の力 の力 の力 の力 の力 の力 の力 の力 の力 の の の の	麦 乳麦 麦 卵麦 - ご飯セット 412kcal 17.1g 14.8g 52.1g 824mg 2.1g - ご飯セット 1187kcal 51.8g 32.9g 165.7g	<ul> <li>○牛乳180g</li> <li>○ゲストリー</li> <li>○サント</li> <li>○サント</li> <li>○サット</li> <li>・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・</li></ul>	フルーツ2 0g うじ焼 ぴら のコンソメ素 おかず 238kcal 15.3g 12.7g 12.4g 767mg 2.0g おかず 615kcal 38.5g 32.1g	表表 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東	<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. 8g 705mg 1. 8g おかず 648kcal 39. 1g 30. 6g	表 卵乳麦 麦 卵乳麦 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	<ul> <li>◎牛乳180g</li> <li>◎ケルイン</li> <li>乗ごはんり</li> <li>大きないのではないのではないのではないのではないではないではないではないではないではないではないではないではないではない</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
<b>食</b> 合	<ul> <li>○ 牛乳180g</li> <li>○ グロル12</li> <li>鶏肉としめじのが大き</li> <li>エネん質</li> <li>エネルばく</li> <li>直成水トリ相</li> <li>エネルばく</li> <li>重ないが、</li> <li>本のが、</li> <li>た塩</li> <li>エネルばく</li> <li>重ない</li> <li>大塩</li> <li>エネルばく</li> <li>重成水・</li> <li>大塩</li> <li>エネルばく</li> <li>重ない</li> <li>大塩</li> <li>エネルばく</li> <li>重ない</li> <li>大塩</li> <li>エネルばく</li> <li>大塩</li> <li>エネルばく</li> <li>重ない</li> <li>大塩</li> <li>エネルばく</li> <li>エネルは</li> <l< th=""><th>フルーツ2 Og ケチャップ煮 の玉子とじ 多の白和え おかず 200kcal 14. 6g 9. 4g 15. 2g 772mg 2. 0g おかず 643kcal 40. 0g 32. 5g 48. 1g 2285mg</th><th>表 野妻 妻 ご飯セット 393kcal 17.9g 9.9g 57.1g 773mg 2.0g ご飯セット 1222kcal 49.9g 34.0g 173.8g 2288mg</th><th><ul> <li>○牛乳180g</li> <li>○りはん12</li> <li>ホイナルボーク</li> <li>ホインがより</li> <li>エスル質</li> <li>ホルポイリカー</li> <li>エスルばり</li> <li>エスルばり<th>のg のg のg のg のg の数 の数 の素がたし わさびマョ 219kcal 13.8g 14.3g 10.2g 823mg 2.1g おかず 608kcal 41.9g 31.4g 40.0g</th><th>麦 乳麦 麦 卵麦 - ご飯セット 412kcal 17.1g 14.8g 52.1g 824mg 2.1g - ご飯セット 1187kcal 51.8g 32.9g 165.7g 2163mg</th><th><ul> <li>○牛乳180g</li> <li>○ゲストリー</li> <li>○サットをはない</li> <li>・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・</li></ul></th><th>フルーツ2 0g うじ焼 ぴら のコンソメ素 238kcal 15.3g 12.7g 12.4g 767mg 2.0g おかず 615kcal 38.5g 32.1g 39.9g</th><th>表表 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東</th><th><ul> <li>○牛乳180g</li> <li>○牛乳180g</li> <li>○牛乳180g</li> <li>○牛乳100g</li> <li>○牛乳100g</li></ul></th><th>ルーツ150 0g 焼 テー マスタード和え 236kcal 17.9g 9.9g 16.8g 705mg 1.8g おかず 648kcal 39.1g 30.6g 52.6g</th><th>表 卵乳麦 麦 卵乳麦 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・</th><th><ul> <li>◎牛乳180g</li> <li>◎ケルカ12</li> <li>動大ではれる12</li> <li>強力はれる中央の最大の東のアックを表現である。</li> <li>エネルは、大りは相様のは、大りは相様のは、大きなは、大きなは、大きなは、大きなは、大きなは、大きなは、大きなは、大きな</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 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</th></li></ul></th></l<></ul>	フルーツ2 Og ケチャップ煮 の玉子とじ 多の白和え おかず 200kcal 14. 6g 9. 4g 15. 2g 772mg 2. 0g おかず 643kcal 40. 0g 32. 5g 48. 1g 2285mg	表 野妻 妻 ご飯セット 393kcal 17.9g 9.9g 57.1g 773mg 2.0g ご飯セット 1222kcal 49.9g 34.0g 173.8g 2288mg	<ul> <li>○牛乳180g</li> <li>○りはん12</li> <li>ホイナルボーク</li> <li>ホインがより</li> <li>エスル質</li> <li>ホルポイリカー</li> <li>エスルばり</li> <li>エスルばり<th>のg のg のg のg のg の数 の数 の素がたし わさびマョ 219kcal 13.8g 14.3g 10.2g 823mg 2.1g おかず 608kcal 41.9g 31.4g 40.0g</th><th>麦 乳麦 麦 卵麦 - ご飯セット 412kcal 17.1g 14.8g 52.1g 824mg 2.1g - ご飯セット 1187kcal 51.8g 32.9g 165.7g 2163mg</th><th><ul> <li>○牛乳180g</li> <li>○ゲストリー</li> <li>○サットをはない</li> <li>・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・</li></ul></th><th>フルーツ2 0g うじ焼 ぴら のコンソメ素 238kcal 15.3g 12.7g 12.4g 767mg 2.0g おかず 615kcal 38.5g 32.1g 39.9g</th><th>表表 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東</th><th><ul> <li>○牛乳180g</li> <li>○牛乳180g</li> <li>○牛乳180g</li> <li>○牛乳100g</li> <li>○牛乳100g</li></ul></th><th>ルーツ150 0g 焼 テー マスタード和え 236kcal 17.9g 9.9g 16.8g 705mg 1.8g おかず 648kcal 39.1g 30.6g 52.6g</th><th>表 卵乳麦 麦 卵乳麦 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・</th><th><ul> <li>◎牛乳180g</li> <li>◎ケルカ12</li> <li>動大ではれる12</li> <li>強力はれる中央の最大の東のアックを表現である。</li> <li>エネルは、大りは相様のは、大りは相様のは、大きなは、大きなは、大きなは、大きなは、大きなは、大きなは、大きなは、大きな</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 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</th></li></ul>	のg のg のg のg のg の数 の数 の素がたし わさびマョ 219kcal 13.8g 14.3g 10.2g 823mg 2.1g おかず 608kcal 41.9g 31.4g 40.0g	麦 乳麦 麦 卵麦 - ご飯セット 412kcal 17.1g 14.8g 52.1g 824mg 2.1g - ご飯セット 1187kcal 51.8g 32.9g 165.7g 2163mg	<ul> <li>○牛乳180g</li> <li>○ゲストリー</li> <li>○サットをはない</li> <li>・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・</li></ul>	フルーツ2 0g うじ焼 ぴら のコンソメ素 238kcal 15.3g 12.7g 12.4g 767mg 2.0g おかず 615kcal 38.5g 32.1g 39.9g	表表 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東	<ul> <li>○牛乳180g</li> <li>○牛乳180g</li> <li>○牛乳180g</li> <li>○牛乳100g</li> <li>○牛乳100g</li></ul>	ルーツ150 0g 焼 テー マスタード和え 236kcal 17.9g 9.9g 16.8g 705mg 1.8g おかず 648kcal 39.1g 30.6g 52.6g	表 卵乳麦 麦 卵乳麦 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	<ul> <li>◎牛乳180g</li> <li>◎ケルカ12</li> <li>動大ではれる12</li> <li>強力はれる中央の最大の東のアックを表現である。</li> <li>エネルは、大りは相様のは、大りは相様のは、大きなは、大きなは、大きなは、大きなは、大きなは、大きなは、大きなは、大きな</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 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
食合計	<ul> <li>○牛乳180g</li> <li>○グはん12</li> <li>鶏肉としめじのが大薬</li> <li>エネん質</li> <li>ボルリカ</li> <li>食塩</li> <li>ないが、大き</li> <li>エネルばく質</li> <li>ボルリウ当</li> <li>エネルばく質</li> <li>ボルック</li> <li>たん質</li> <li>ボルック</li> <li>ナトリウム</li> </ul>	フルーツ2 Og ケチャップ煮 の玉子とじ 多の白和え おかず 200kcal 14. 6g 9. 4g 15. 2g 772mg 2. 0g おかず 643kcal 40. 0g 32. 5g 48. 1g 2285mg 5. 8g	表 卵麦 麦 デ変をセット 393kcal 17.9g 9.9g 57.1g 773mg 2.0g ご飯セット 1222kcal 49.9g 34.0g 173.8g 2288mg 5.8g	<ul> <li>○牛乳180g</li> <li>○りはん12</li> <li>ホインパックの</li> <li>エスルでは、</li> <li>エスルでは、</li> <li>大り相</li> <li>エスルでは、</li> <li>エスルでは、</li> <li>オー質</li> <li>エスルでは、</li> <li>エスルでは、</li> <li>エスルでは、</li> <li>エスルでは、</li> <li>エスルでは、</li> <li>エスルでは、</li> <li>カー質</li> <li>エスルでは、</li> <li>エスルでは、</li> <li>エスルでは、</li> <li>エスルでは、</li> <li>カー質</li> <li>エスルでは、</li> <li></li></ul>	のg のg のg のg のg のg のg のg のg の かがたし わさびマョ 219kcal 13.8g 14.3g 10.2g 823mg 2.1g おかず 608kcal 41.9g 31.4g 40.0g 2160mg 5.5g	麦 乳麦 麦 卵麦 - ご飯セット 412kcal 17.1g 14.8g 52.1g 824mg 2.1g - ご飯セット 1187kcal 51.8g 32.9g 165.7g 2163mg 5.6g	<ul> <li>○ 牛乳180g</li> <li>○ グレス は は は は は は は ままれます</li> <li>・ 上 は は は は は は は は ままれます</li> <li>・ エ た 脂 炭 水 ト は は は れ い け は は は な は ままれます</li> <li>・ エ た 脂 炭 水 ト は は れ い け は は な は な は な は な は な は な は な は な は な</li></ul>	フルーツ2 Og うじ焼 ぴら のコンソメ素 おかず 238kcal 15.3g 12.7g 12.4g 767mg 2.0g おかず 615kcal 38.5g 32.1g 39.9g 1878mg 4.8g	表表 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東	● 牛乳180g ● キウム12 アピーズン・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	ルーツ150 0g 焼 テー マスタード和え 236kcal 17.9g 9.9g 16.8g 705mg 1.8g おかず 648kcal 39.1g 30.6g 52.6g 2183mg 5.5g	表 卵乳麦 麦 卵乳麦 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	<ul> <li>○牛乳180g</li> <li>○サイン・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・</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 おかず 616kcal 38.8g 30.9g 45.2g 2193mg	表表表表 を表表表表 を表表表表 を表表表表表表表表
<b>食</b> 合計 合	◎ 牛乳180g ◎ グはん12 東内はしめじが、 東内はしめじが、 本れん質 水トリ相 ボトリー ボートに関する。 ・ ボートに関する。 ・ ボートに関する。 ・ ボートに関する。 ・ ボートに関する。 ・ ボートに関する。 ・ ボートに関する。 ・ ボートに関する。 ・ ・ ボートに関する。 ・ ボートに関する。 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	フルーツ2 Og ケチャップ煮 の玉子とじ 多の白和え おかず 200kcal 14. 6g 9. 4g 15. 2g 772mg 2. 0g おかず 643kcal 40. 0g 32. 5g 48. 1g 2285mg 5. 8g 840kcal	表 卵麦 麦 デ変をかり 393kcal 17.9g 9.9g 57.1g 773mg 2.0g ご飯セット 1222kcal 49.9g 34.0g 173.8g 2288mg 5.8g 1419kcal	<ul> <li>○ 牛 180g</li> <li>○ りはん12</li> <li>★ ホイ揚若</li> <li>エ た脂炭ナ食</li> <li>エ たん質水・リ相</li> <li>ル はり当</li> <li>エ たん質水・リ相</li> <li>ル はり当</li> <li>エ たん質水・リー質</li> <li>エ たん質水・リー質</li> </ul>	のg のg のg のg のg のg のg のg のg の数がたし わさびマョ 219kcal 13.8g 14.3g 10.2g 823mg 2.1g おかず 608kcal 41.9g 31.4g 40.0g 2160mg 5.5g 815kcal	表 乳麦 麦 卵麦 ご飯セット 412kcal 17.1g 14.8g 52.1g 824mg 2.1g ご飯セット 1187kcal 51.8g 32.9g 165.7g 2163mg 5.6g	◎ ★ 180g ② ★ 180g → 180g	フルーツ2 0g うじ焼 ぴら のコンソメ素 おかず 238kcal 15.3g 12.7g 12.4g 767mg 2.0g おかず 615kcal 38.5g 32.1g 39.9g 1878mg 4.8g 812kcal	表表 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東	◎キコリング は では できます できます できます できます できます できます できます できます	ルーツ150 0g 焼 テー マスタード和え 236kcal 17.9g 9.9g 16.8g 705mg 1.8g おかず 648kcal 39.1g 30.6g 52.6g 2183mg 5.5g 849kcal	表 野乳麦 麦 野乳麦 水乳麦 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	◎ 牛乳180g ◎ 大乳180g ● 大き	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 を表表表 で飯セット 456kcal 18.6g 13.8g 61.1g 659mg 1.7g で飯セット 1195kcal 48.7g 32.4g 170.9g 2196mg 5.7g 1392kcal
食合計合計(合計)	◎ 牛乳180g ◎ グはしめにかり ・ はいかしが、多 ・ はいかしが、多 ・ はいかしが、多 ・ はいがしたが、かり、 ・ はいかしが、も ・ はいかしが、も ・ はいかしが、も ・ はいかしが、も ・ はいかし、はいいが、も ・ はいかし、はいいのが、も ・ はいのが、も ・ はいのが、も	フルーツ2 Og ケチャップ煮 の玉子とじ 多の白和え おかず 200kcal 14. 6g 9. 4g 15. 2g 772mg 2. 0g おかず 643kcal 40. 0g 32. 5g 48. 1g 2285mg 5. 8g 840kcal 47. 7g	表 野妻 表 ご飯セット 393kcal 17.9g 9.9g 57.1g 773mg 2.0g ご飯セット 1222kcal 49.9g 34.0g 173.8g 2288mg 5.8g 1419kcal 57.6g	◎中本 180g ◎中本 1180g ◎サール 1180g ◎サール 1180g ※サール 1	のg のg のg のg のg のg のg のg のg の かがたし わさびマョ 219kcal 13.8g 10.2g 823mg 2.1g おかず 608kcal 41.9g 31.4g 40.0g 2160mg 5.5g 815kcal 48.0g	表 乳麦 影麦 卵麦 ご飯セット 412kcal 17.1g 14.8g 52.1g 824mg 2.1g ご飯セット 1187kcal 51.8g 32.9g 165.7g 2163mg 5.6g 1394kcal 57.9g	<ul> <li>○年期人中キャイン・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・</li></ul>	フルーツ2 Og うじ焼 ぴら のコンソメ素 おかず 238kcal 15.3g 12.7g 12.4g 767mg 2.0g おかず 615kcal 38.5g 32.1g 39.9g 1878mg 4.8g 812kcal 46.2g	表表 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東	◎キンパー では、また、おります。 では、また、おります。 では、いって、ういっと、これ、おります。 では、いって、いって、いって、いって、いって、いって、いって、いって、いって、いって	ルーツ150 0g 焼 テー マスタード和え 236kcal 17.9g 9.9g 16.8g 705mg 1.8g おかず 648kcal 39.1g 30.6g 52.6g 2183mg 5.5g 849kcal 46.5g	表 卵乳麦 麦 卵乳麦 水 1.25 10.4g 58.7g 706mg 1.8g ご飯セット 1227kcal 49.0g 32.1g 178.3g 2186mg 5.5g 1428kcal 56.4g	◎ 牛乳180g ◎ 大乳180g ● 大乳180g ★ ではれれの ・ 大きな ・	フルーツ2 Og んの照り煮びたしんかけーナッツ和え 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	表表表表 を表表表 で飯セット 456kcal 18.6g 13.8g 61.1g 659mg 1.7g で飯セット 1195kcal 48.7g 32.4g 170.9g 2196mg 5.7g 1392kcal 56.4g
食 合計 合計(間	◎ 牛 180g ◎ ケ 2 180g ◎ ケ 2 18 18 18 18 18 18 18 18 18 18 18 18 18	フルーツ2 Og ケチャップ煮 の玉子とじ きの白和え おかず 200kcal 14. 6g 9. 4g 15. 2g 772mg 2. 0g おかず 643kcal 40. 0g 32. 5g 48. 1g 2285mg 5. 8g 840kcal 47. 7g 39. 5g	表 野妻 表 ご飯セット 393kcal 17.9g 9.9g 57.1g 773mg 2.0g ご飯セット 1222kcal 49.9g 34.0g 173.8g 2288mg 5.8g 1419kcal 57.6g 41.0g	◎中本・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	のg のg のg のg のg のg のg の の の の の の の の の	表 乳麦 影麦 卵麦 ご飯セット 412kcal 17. 1g 14. 8g 52. 1g 824mg 2. 1g ご飯セット 1187kcal 51. 8g 32. 9g 165. 7g 2163mg 5. 6g 1394kcal 57. 9g 40. 0g	<ul> <li>○ 本 180g</li> <li>○ 本 180g</li> <li>○ 本 2 大 2 大 2 大 2 大 3 大 4 大 4 大 4 大 4 大 5 大 5 大 6 大 5 大 6 大 5 大 6 大 7 大 6 大 7 大 7 大 8 大 8</li></ul>	フルーツ2 Og うじ焼 ぴら のコンソメ素 おかず 238kcal 15.3g 12.7g 12.4g 767mg 2.0g おかず 615kcal 38.5g 32.1g 39.9g 1878mg 4.8g 812kcal 46.2g 39.1g	表表 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東	◎キンパーでは、また。 ◎キンパーでは、カー・カーでは、カー・カーでは、カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カ	ルーツ150 0g 焼 テー マスタード和え 236kcal 17.9g 9.9g 16.8g 705mg 1.8g おかず 648kcal 39.1g 30.6g 52.6g 2183mg 5.5g 849kcal 46.5g 37.6g	表 野乳麦 東乳麦 野乳麦 ・ 10.4g ・ 10.4g ・ 58.7g ・ 706mg ・ 1.8g ・ 20.4g ・ 706mg ・ 1.8g ・ 227kcal ・ 49.0g ・ 32.1g ・ 178.3g ・ 2186mg ・ 5.5g ・ 1428kcal ・ 56.4g ・ 39.1g	◎牛乳180g ●牛乳180g ●大調法数キャインにはれるの菜のピースを質している。 ・大のでは、たいでは、たいでは、たいでは、たいでは、たいでは、たいでは、たいでは、たい	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
食 合計 合計 間食	<ul> <li>○ 牛 鶏 竹菜</li> <li>工 た 脂炭 ナ 食</li> <li>エ た 脂炭 水 ト 塩</li> <li>エ た の 単 ボ く の が よ ん 質 水 ト 塩</li> <li>エ た の 質 水 ト 塩</li> <li>エ た の で が り 当 ギ く 質 エ た 脂 炭 水 り 当 ギ く 質 水 り す と が り 当 ギ く 質 水 り り 当 ギ く 質 か り り 当 ギ く 質 か り り 当 ギ く 質 か り り 当 ギ く 質 か り り 当 ギ く 質 か り り 当 ギ く 質 か り り す か り か り 当 が り か り 当 か り り 当 か り か り 当 か り り か り 当 か り り 当 か り り 当 か り り り か り り か り り か り り か り り か り り か り り か り り か り り か り り か り り か り り か り り か り り か り り か り り か り り か り り り か り り か り り か り り か り り か り り か り り か り か り り か り り か り り か り り か り り か り り り か り り か り り か り り か り り か り り か り か り り か り り か り か り り か り り か り り り か り か り り か り り か り り り か り り か り り か り り か り り か り り か り り か り り か り り か り り か り り か り り か り り か り り り り り か り り か り り り か り り か り か り り か り り か り り か り り か り り か り り か り り か り り か り り か り り か り</li></ul>	フルーツ2 Og ウチャップ煮 の 玉子とじ きの白和え おかず 200kcal 14. 6g 9. 4g 15. 2g 772mg 2. 0g おかず 643kcal 40. 0g 32. 5g 48. 1g 2285mg 5. 8g 840kcal 47. 7g 39. 5g 75. 9g	表 卵麦 麦 デ変をですり、 393kcal 17.9g 9.9g 57.1g 773mg 2.0g ご飯セット 1222kcal 49.9g 34.0g 173.8g 2288mg 5.8g 1419kcal 57.6g 41.0g 201.6g	<ul> <li>○ 中 180g</li> <li>○ 中 18</li></ul>	のg のg のg のg のg のg のg の の の の の の の の の	表 乳麦 影麦 卵麦 ご飯セット 412kcal 17.1g 14.8g 52.1g 824mg 2.1g ご飯セット 1187kcal 51.8g 32.9g 165.7g 2163mg 5.6g 1394kcal 57.9g 40.0g 197.6g	<ul> <li>○ ★ 3 大 4 大 5 大 6</li></ul>	フルーツ2 Og うじ焼 ぴら のコンソメ素 おかず 238kcal 15.3g 12.7g 12.4g 767mg 2.0g おかず 615kcal 38.5g 32.1g 39.9g 1878mg 4.8g 812kcal 46.2g 39.1g 67.7g	表表 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東	◎キアピごィンエた脂炭ナ食エた脂炭ナり ・サースのでは、カースのでは、カースのでは、カースのでは、カースのでは、カースのでは、カースのでは、カースのでは、カースのでは、カースのでは、カースのでは、カースのでは、カースのでは、カースのでは、カーでは、カースのでは、	ルーツ150 0g 焼 テー マスタード和え 236kcal 17.9g 16.8g 705mg 1.8g 5.5mg 30.6g 52.6g 2183mg 5.5g 849kcal 46.5g 37.6g 81.5g	表 卵乳麦 麦 卵乳麦 水乳麦 小乳麦 1.2g 10.4g 58.7g 706mg 1.8g 1.8g ご飯セット 1227kcal 49.0g 32.1g 178.3g 2186mg 5.5g 1428kcal 56.4g 39.1g 207.2g	<ul> <li>○ 牛乳180g</li> <li>○ 牛乳180g</li> <li>○ ナスカー</li> <li>○ ナスカー</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 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 73.0g	表表表表
食 合計 合計(間	◎ 牛 180g ◎ ケ 2 180g ◎ ケ 2 18 18 18 18 18 18 18 18 18 18 18 18 18	フルーツ2 Og ケチャップ煮 の玉子とじ きの白和え おかず 200kcal 14. 6g 9. 4g 15. 2g 772mg 2. 0g おかず 643kcal 40. 0g 32. 5g 48. 1g 2285mg 5. 8g 840kcal 47. 7g 39. 5g	表 卵麦 麦 デ変化が 393kcal 17. 9g 9. 9g 57. 1g 773mg 2. 0g ご飯セット 1222kcal 49. 9g 34. 0g 173. 8g 2288mg 5. 8g 1419kcal 57. 6g 41. 0g 2364mg	◎中本・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	のg のg のg のg のg のg のg の の の の の の の の の	表 乳麦 影麦 卵麦 ご飯セット 412kcal 17. 1g 14. 8g 52. 1g 824mg 2. 1g ご飯セット 1187kcal 51. 8g 32. 9g 165. 7g 2163mg 5. 6g 1394kcal 57. 9g 40. 0g 197. 6g 2237mg	<ul> <li>○ 本 180g</li> <li>○ 本 180g</li> <li>○ 本 2 大 2 大 2 大 2 大 3 大 4 大 4 大 4 大 4 大 5 大 5 大 6 大 5 大 6 大 5 大 6 大 7 大 6 大 7 大 7 大 8 大 8</li></ul>	フルーツ2 Og うじ焼 ぴら のコンソメ素 おかず 238kcal 15.3g 12.7g 12.4g 767mg 2.0g おかず 615kcal 38.5g 32.1g 39.9g 1878mg 4.8g 812kcal 46.2g 39.1g	表 表 卵乳麦 小乳麦 一で飯セット 431kcal 18.6g 13.2g 54.3g 768mg 2.0g ご飯セット 1194kcal 48.4g 33.6g 165.6g 1881mg 4.8g 1391kcal 56.1g 40.6g 193.4g 1957mg	◎キンパーでは、また。 ◎キンパーでは、カー・カーでは、カー・カーでは、カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カ	ルーツ150 0g 焼 テー マスタード和え 236kcal 17.9g 9.9g 16.8g 705mg 1.8g おかず 648kcal 39.1g 30.6g 52.6g 2183mg 5.5g 849kcal 46.5g 37.6g	表 卵乳麦 麦 卵乳麦 麦 卵乳麦 	◎牛乳180g ●牛乳180g ●大調法数キャインにはれるの菜のピースを質している。 ・大のでは、たいでは、たいでは、たいでは、たいでは、たいでは、たいでは、たいでは、たい	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

※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10月14日(火)までにご連絡下さい。 10月25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℃)



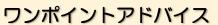
電子レンジで温める 場合は、お皿に移し、 ラップをして、 温めて下さい。



ココに表示 温めO×は

×温め不可

封を切って、 お皿に盛付けて 下さい。 (火傷に注意!)



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





ごはんなどをつけて、 1膳の完成です

#### 生活協同組合おおさかパルコープ

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

生 9:00~17:00

# (カロリー1600調整金) 週間献立表

#### 生活協同組合おおさかパルコープ

	10月	13日(月	■)	10 F	14日(火	火)	10 F	15日(7	k)	10 F	16日(フ	大)	10 F	17日(会	(余
	品名		アレルゲン	品ź		アレルゲン	品		アレルゲン		-	アレルゲン	品		アレルゲン
	★ごはん150		, , , , , ,	★ごはん15		, , , , , ,	★ごはん15		, , , , , ,	★ごはん15		, , , , ,	★ごはん15		, , , , , ,
	ロールキャベツの	-	<b>卵到</b> 麦	千草焼き	· • 5	卵	高野豆腐と法連		麦	がんもどき		麦	白身魚のし		卵麦
	鶏肉の青じる		麦	五色煮豆		卵麦	コンニャクの			チキンアラ			鶏ミンチと小		
	レンコンとフ		麦麦	法蓮草と蒸し	窪のサラダ		竹輪のソー			野菜の三杯		麦麦	カリフラワーの		九久
	<b>★</b> すまし汁(錦糸3		友 卵麦	★すまし汁(えの)		麦麦	1		麦	★味噌汁(揚げ		久	★味噌汁(おつゆ)		丰
	乗りよし/1 (岬水=	LT - 47)	卵支	x 9 2 C/1 (20)	C - (2) 21(1) 3(A)	友	東サムし川(石ス	7 · 03 214 3/2/	友		) · (a)()		★    大    (1) (2) フ    ク	& · + 1/ ( ))	友
朝	Г.	おかずのみ	ご飯汁物セット		<b>わかぜの</b> な	ご飯汁物セット		かかぎのひ	ご飯汁物セット	1	おかずのみ	° &E : 1. #/m b [	1	<b>かずの</b> な	
食		<u>ನಿಗ್ಯಾಲಿಕ</u> 165kcal		エネルギー	おかずのみ 154kcal		エネルギー	おかずのみ 140kcal		エネルギー	184kcal		エネルギー	おかずのみ 146kcal	ご飯汁物セット 410kcal
								7. 5g		エベルヤー たんぱく質				L	
	たんぱく質			たんぱく質	<del> </del>		たんぱく質		<del> </del>		8. 7g	<del></del>	たんぱく質	8. 2g	13. 8g
	脂質	7. 8g		脂質	5. 5g	6. 2g	脂質	8. 1g	8. 8g	脂質	8. 7g		脂質	6. 5g	7. 4g
	炭水化物	15. 0g		炭水化物	15. 0g	69.7g	炭水化物	10.7g	65. 9g	炭水化物	18. 0g	72. 9g	炭水化物	13.7g	69. 8g
		641mg		ナトリウム 食塩相当量	610mg		ナトリウム	672mg	844mg	ナトリウム	759mg	985mg	ナトリウム	729mg	956mg
	7	1. 6g	2. 1g			1.9g	食塩相当量	0	2.1g	食塩相当量		2. 5g	食塩相当量		2. 4g
	★ごはん150 サロニの禁!	_	<b>±</b>	★ごはん15	•	± 4.	★ごはん15	_	<u>+</u>	★ごはん15 鶏のごまタ		<u>+</u>	★ごはん15	_	∞ ±
	サワラの蒸し		麦	豚肉と野菜の		麦か	白身魚のム		麦	病のこまダ   菜の花	レ想	麦	豚肉ときのこのコ		乳麦
	人参のレモン		乳麦	鶏肉ピーマ		麦	タルタルソー		卵麦	-14-1-	+ ~ + 4L	-1 <b>-</b>	高野豆腐の		卵麦
	豆腐のあっさりカ			キャベツの		麦	鶏じゃが煮			厚揚げとふ			菜の花のお		麦
	ナスのおろし		麦	★味噌汁(豆	腐・巻麩)	麦	切干大根の柚子		麦	キャロット		麦	★味噌汁(揚	け・日采)	
	★すまし汁(豆腐	す・えのき)	麦				★味噌汁(巻	数・揚け)	麦	★すまし汁(剤	異茸・豆腐)	麦			
昼															
食	-	h. I. 18	→A=11461 1		L. / 18 a. z			L. I. 18	→AF31461 1	,	h. I. 18		1	L. I. IS	->AF 11 16 1
			ご飯汁物セット		おかずのみ				ご飯汁物セット			ご飯汁物セット		おかずのみ	
		278kca1		エネルギー	235kcal		エネルギー	237kcal		エネルギー	228kcal		エネルギー	207kcal	474kcal
		16. 7g		たんぱく質			たんぱく質			たんぱく質	12. 5g		たんぱく質	15. 3g	21. 1g
	脂質	15. 3g		脂質	11.6g	12. 7g	脂質	11.3g	13. 0g	脂質	12. 0g		脂質	11. 1g	12. 7g
	炭水化物	17.9g		炭水化物	14. 8g		炭水化物	16.8g	<u> </u>	炭水化物	17. 8g		炭水化物	12. 3g	67. 3g
		872mg		ナトリウム	727mg		ナトリウム	439mg		ナトリウム	719mg		ナトリウム	806mg	1033mg
	食塩相当量	2. 2g	2. 6g	食塩相当量	1.8g	2. 4g	食塩相当量	1. 1g	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 ◎グレープフ	フルーツ2		◎牛乳180g ◎りんご15	00g	2. 4g	◎牛乳180g ◎グレープ	フルーツ2		<ul><li>◎牛乳180g</li><li>◎牛ウイフ</li></ul>	ルーツ150		◎牛乳180g ◎グレープ	フルーツ2	
間食	<ul><li>○牛乳180g</li><li>○グレープラ</li><li>★ごはん150</li></ul>	フルーツ2 )g	200g	◎牛乳180g ◎りんご15 ★ごはん15	0g 0g		<ul><li>◎牛乳180g</li><li>◎グレープ</li><li>★ごはん15</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>○グレープラ</li><li>★ごはん150</li><li>鶏肉としめじのケ</li></ul>	フルーツ2 g - <sub>チャップ煮</sub>	200g 麦	<ul><li>○牛乳180g</li><li>○りんご15</li><li>★ごはん15</li><li>ホッケの磯</li></ul>	0g 0g 辺焼	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>	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>	フルーツ2 Og んの照り煮	200g 麦
間食	<ul><li>○牛乳180g</li><li>○グレープラ</li><li>★ごはん150</li><li>鶏肉としめじのケケ輪とインゲンの</li></ul>	フルーツ2 g -チャップ煮 の玉子とじ	200g 麦 卵麦	◎牛乳180g ◎りんご15 ★ごはん15 ホッケの磯 インゲンソ	0g 0g 0g 辺焼 テー	麦乳麦	◎牛乳180g ◎グレープ ★ごはん15 鶏肉の塩こ 人参のきん	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15</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
間食	<ul><li>○牛乳180g</li><li>○グレープラ</li><li>★ごはん150</li><li>鶏肉としめじのケ竹輪とインゲンの菜の花と人参</li></ul>	フルーツ2 g - <sub>チャップ煮</sub> の玉子とじ の白和え	200g 麦 卵麦	<ul><li>◎牛乳180g</li><li>◎りんご15</li><li>★ごはん15</li><li>ホッケの磯インゲンソ 揚げと人参の</li></ul>	0g 0g 辺焼 テー D煮びたし	麦乳麦麦麦	<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>中華うま煮</li></ul>	フルーツ2 0g うじ焼 ぴら	200g 麦 麦 卵乳麦か	<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><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 0g んの照り煮 びたし んかけ	200g 麦麦麦麦
間食	<ul><li>○牛乳180g</li><li>○グレープラ</li><li>★ごはん150</li><li>鶏肉としめじのケケ輪とインゲンの</li></ul>	フルーツ2 g - <sub>チャップ煮</sub> の玉子とじ の白和え	200g 麦 卵麦	<ul><li>◎牛乳180g</li><li>◎りんご15</li><li>★ごはん15</li><li>ホッケの磯インゲンソ揚げと人参の若芽と蒲鉾の</li></ul>	0g 0g 辺焼 テー う煮びたし わさびマョ	麦乳麦麦麦	<ul><li>◎牛乳180g</li><li>◎グレープ</li><li>★ごはん15</li><li>鶏肉の塩こ人参のきん</li><li>中華うま煮</li><li>キャベッと 玉ねき</li></ul>	フルーツ2 0g うじ焼 ぴら	200g 麦 麦 卵乳麦か	◎牛乳180g ◎キウイフ ★ごはん15 アジのマント ピーマナラ ごぼう大豆	ルーツ150 0g 焼 テー	)g 麦 卵乳麦 卵乳麦	<ul><li>◎牛乳180g</li><li>◎グレープ</li><li>★ごはん15 鶏肉とれんこ</li><li>法蓮草の煮</li><li>麩の野菜あキャベツのピー</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
間食	<ul><li>○牛乳180g</li><li>○グレープラ</li><li>★ごはん150</li><li>鶏肉としめじのケ竹輪とインゲンの菜の花と人参</li></ul>	フルーツ2 g - <sub>チャップ煮</sub> の玉子とじ の白和え	200g 麦 卵麦	<ul><li>◎牛乳180g</li><li>◎りんご15</li><li>★ごはん15</li><li>ホッケの磯インゲンソ 揚げと人参の</li></ul>	0g 0g 辺焼 テー う煮びたし わさびマョ	麦乳麦麦麦	<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>中華うま煮</li></ul>	フルーツ2 0g うじ焼 ぴら	200g 麦 麦 卵乳麦か	<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><li>ごぼう大豆</li></ul>	ルーツ150 0g 焼 テー	)g 麦 卵乳麦 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><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
間食	<ul><li>○牛乳180g</li><li>○グレープラ</li><li>★ごはん150</li><li>鶏肉としめじのケ竹輪とインゲンの菜の花と人参</li></ul>	フルーツ2 g - <sub>チャップ煮</sub> の玉子とじ の白和え	200g 麦 卵麦	<ul><li>◎牛乳180g</li><li>◎りんご15</li><li>★ごはん15</li><li>ホッケの磯インゲンソ揚げと人参の若芽と蒲鉾の</li></ul>	0g 0g 辺焼 テー う煮びたし わさびマョ	麦乳麦麦麦	<ul><li>◎牛乳180g</li><li>◎グレープ</li><li>★ごはん15</li><li>鶏肉の塩こ人参のきん</li><li>中華うま煮</li><li>キャベッと 玉ねき</li></ul>	フルーツ2 0g うじ焼 ぴら	200g 麦 麦 卵乳麦か	◎牛乳180g ◎キウイフ ★ごはん15 アジのマント ピーマナラ ごぼう大豆	ルーツ150 0g 焼 テー	)g 麦 卵乳麦 卵乳麦	<ul><li>◎牛乳180g</li><li>◎グレープ</li><li>★ごはん15 鶏肉とれんこ</li><li>法蓮草の煮</li><li>麩の野菜あキャベツのピー</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
間食	<ul><li>◎牛乳180g</li><li>◎グレープ:</li><li>★ごはん150</li><li>鶏肉としめじのケ竹輪とインゲンの菜の花と人参</li><li>★味噌汁(揚げ</li></ul>	フルーツ2 g デチャップ煮 の玉子とじ の白和え ・なめこ)	200g 麦 那麦 麦	<ul><li>◎牛乳180g</li><li>◎りんご15</li><li>★ごはん15</li><li>ホッケの磯インゲンソ揚げと人参の若芽と蒲鉾の</li></ul>	0g 0g 0g ジ辺焼 テー o煮びたし わさびマョ 芽・白菜)	麦 乳麦 麦 卵麦	<ul><li>◎牛乳180g</li><li>◎グレープ</li><li>★ごはん15</li><li>鶏肉の塩こ人参のきん</li><li>中華うま煮</li><li>キャベッと 玉ねき</li></ul>	フルーツ2 0g うじ焼 ぴら <sup>(のコンソメ煮</sup> (オース・オース・オース・オース・オース・オース・オース・ス・ス・ス・ス・ス・ス・	200g 麦 麦 駅乳麦か 乳麦	<ul> <li>◎牛乳180g</li> <li>◎牛乳インクラック</li> <li>★ごはのはのできます。</li> <li>ピーマース・フェーン・フェース・ファン・と・ファー・</li> <li>★味噌汁(巻数)</li> </ul>	ル―ツ150 0g 焼 テー マスタード和え ・キャベツ)	麦	<ul><li>◎牛乳180g</li><li>◎グレープ</li><li>★ごはん15 鶏肉とれんこ</li><li>法蓮草の煮</li><li>麩の野菜あキャベツのピー</li></ul>	フルーツ2 Og んの照り煮 びたし んかけ -ナッツ和え き芽・豆腐)	200g 麦麦麦 麦麦 麦麦
間食	<ul><li>○牛乳180g</li><li>○グレープ:</li><li>★ごはん150</li><li>鶏肉としめじのケ竹輪とインゲン(菜の花と人参)</li><li>★味噌汁(揚げ</li></ul>	フルーツ2 g ・チャップ煮 の玉子とじ の白和え ・なめこ)	200g 麦 野 麦 麦 変 麦 変 麦 麦 麦 麦 こ ご 飯 汁 物 も り こ し ご し ご し こ し こ こ し こ こ し こ こ し こ こ こ こ	<ul><li>◎牛乳180g</li><li>◎りんご15</li><li>★ごはん15</li><li>ホッケゲンを人業すと清針の</li><li>★味噌汁(若</li></ul>	0g 0g 0g 辺焼 テー D煮びたし わさび立 芽・白菜)	麦乳麦 麦卵麦 卵麦	<ul><li>◎牛乳 180g</li><li>◎グレープ</li><li>★ごはん15</li><li>鶏肉ののまち</li><li>★本本味噌汁(豆腐</li></ul>	フルーツ2 Og うじ焼 ぴら *のコンソメ素 審・小松菜)	200g 麦麦 麦 卵乳麦か 乳麦	<ul> <li>◎牛乳180g</li> <li>◎キウイフ</li> <li>★ごはん15</li> <li>アピーマンス</li> <li>マン大ッナの・</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)	を 表 野 表 野 乳 表 野 乳 表 野 乳 表 野 乳 表 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	<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(する)</li></ul>	フルーツ2 Og んの照り煮 びたし んかけ -ナッツ豆腐) おかずのみ	200g 麦麦麦麦 麦麦麦
間食	◎牛乳180g ◎グレープコート ★ごはん150 鶏肉としめじのケケ竹輪とインゲンの菜の花と人参の木と人参は ★味噌汁(揚げ エネルギー	フルーツ2 lg -チャップ煮 の玉子とじ の白和え ・なめこ) おかずのみ 200kcal	表 野麦 麦 <u>ご飯汁物セット</u> 466kcal	<ul><li>◎牛乳180g</li><li>◎りんご15</li><li>★ごはん15</li><li>ホッケゲン券がと人がはのいる</li><li>★味噌汁(若</li><li>エネルギー</li></ul>	0g 0g 辺焼 アー D煮びたし わさびマヨ 芽・白菜) おかずのみ 219kcal	麦 乳麦 麦 卵麦 ご飯汁物セット 475kcal	<ul><li>◎牛乳180g</li><li>◎グレープ</li><li>★ごはん15</li><li>鶏肉ののきる</li><li>★本ベッと玉ねき</li><li>★味噌汁(豆腐</li><li>エネルギー</li></ul>	フルーツ2 0g うじ焼 ぴら <sup>(のコンソメ煮</sup> (ま・小松菜) おかずのみ 238kcal	200g 麦麦 麦 卵乳麦か 乳麦 ご飯汁物セット	<ul> <li>◎牛乳180g</li> <li>◎牛乳ウム15</li> <li>アジーマう大・ツナウ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・</li></ul>	ル―ツ150 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 で飯汁物セット 500kcal	<ul><li>◎牛乳180g</li><li>◎グレープ</li><li>★ごはん15 鶏肉とれんこ</li><li>法蓮草豆菜あ</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	を を を を を を を を を を を を を を
間食	<ul> <li>○牛乳180g</li> <li>○グレープコート</li> <li>★ごはん150</li> <li>鶏肉としめじのケケ竹輪とインゲング菜の花と人参り</li> <li>★味噌汁(揚げまれ)</li> <li>エネルギート</li> <li>たんぱく質</li> </ul>	フルーツ2 g デチャップ煮 の五年和え ・なめこ) おかずのみ 200kcal 14.6g	表 野麦 麦 <u>ご飯汁物セット</u> 466kcal 20.4g	<ul><li>◎牛乳180g</li><li>◎りはた15</li><li>★ごはケケンを人業計(</li><li>★素味噌汁(</li><li>ボルばく</li><li>ボルばく</li></ul>	0g 0g 0g 辺焼 戸煮びたし わさびマヨ 芽・白菜) 219kcal	麦 乳麦 麦 卵麦 475kcal 19.0g	<ul><li>◎牛乳 180g</li><li>◎グレん15</li><li>★ごはのののあるままを</li><li>★味噌汁(豆腐ないとまれる)</li><li>★味噌汁(豆腐ない)</li><li>エネルばく質ないよく</li></ul>	フルーツ2 0g うじ焼 ぴら のコンソメ煮 (ま・小松菜) おかずのみ 238kcal	表 表 卵乳麦か 乳麦 1500kcal 20.9g	<ul> <li>◎牛乳180g</li> <li>◎キウム15</li> <li>アピーゴはのマラウンとリーでは、アンテンとリーが、</li> <li>★味噌汁(巻数</li> <li>エネルぱく</li> <li>エたんぱく</li> </ul>	ルーツ150 0g 焼 テー マスタード和え ・キャベツ) おかずのみ 236kcal 17.9g	度 表 卵乳麦 卵乳麦 ま で飯汁物セット 500kcal 23.6g	<ul><li>◎牛乳180g</li><li>◎グレーブ</li><li>★ごはん15</li><li>鶏肉連草菜</li><li>数の野菜のピーメすまし汁(する)</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li></ul>	フルーツ2 0g 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 表 表 表 表 表 表 517kcal 20.5g
間食	<ul> <li>○牛乳180g</li> <li>○グレープ:</li> <li>★ごはん150</li> <li>鶏肉としめじのケケキのたとくイングを</li> <li>★味噌汁(揚げまれ)</li> <li>エネルギーたんぱく質脂質</li> </ul>	フルーツ2 「g ・チャップ煮 の五和え ・なめこ) おかずのみ 200kcal 14.6g 9.4g	表 要 要 表 を を を を を を を を を を を を を	<ul><li>◎牛乳180g</li><li>◎りはた15</li><li>★インはたかがら</li><li>★オンドとは</li><li>★本本</li><li>オンドとは</li><li>オンドンを</li><li>オンドンを</li><li>オンドンを</li><li>オンドンを</li><li>オンドンを</li><li>オンドンを</li><li>オンドンを</li><li>オンドンを</li><li>オンドンを</li><li>オンドンを</li><li>オンドンを</li><li>オンドンを</li><li>オンドンを</li><li>オンドンを</li><li>オントンを</li><li>オントンを</li><li>オントンを</li><li>オントンを</li><li>オントンを</li><li>オントンを</li><li>オントンを</li><li>オントンを</li><li>オントンを</li><li>オントンを</li><li>オントンを</li><li>オントンを</li><li>オントンを</li><li>オントンを</li><li>オントンを</li><li>オントンを</li><li>オントンを</li><li>オントンを</li><li>オントンを</li><li>オントンを</li><li>オントンを</li><li>オントンを</li><li>オントンを</li><li>オントンを</li><li>オントンを</li><li>オントンを</li><li>オントンを</li><li>オントンを</li><li>オントンを</li><li>オントンを</li><li>オントンを</li><li>オントンを</li><li>オントンを</li><li>オントンを</li><li>オントンを</li><li>オントンを</li><li>オントンを</li><li>オントンを</li><li>オントンを</li><li>オントンを</li><li>オントンを</li><li>オントンを</li><li>オントンを</li><li>オントンを</li><li>オントンを</li><li>オントンを</li><li>オントンを</li><li>オントンを</li><li>オントンを</li><li>オントンを</li><li>オントンを</li><li>オントンを</li><li>オントンを</li><li>オントンを</li><li>オントンを</li><li>オントンを</li><li>オントンを</li><li>オントンを</li><li>オントンを</li><li>オントンを</li><li>オントンを</li><li>オントンを</li><li>オントンを</li><li>オントンを</li><li>オントンを</li><li>オントンを</li><li>オントンを</li><li>オントンを</li><li>オントンを</li><li>オントンを</li><li>オントンを</li><li>オントンを</li><li>オントンを</li><li>オントンを</li><li>オントンを</li><li>オントンを</li><li>オントンを</li><li>オントンを</li><li>オントンを</li><li>オントンを</li><li>オントンを</li><li>オントンを</li><li>オントンを</li><li>オントンを</li><li>オントンを</li><li>オントンを</li><li>オントンを</li><li>オントンを</li><li>オントンを</li><li>オントンを</li><li>オントンを</li><li>オントンを</li><li>オントンを</li><li>オントンを</li><li>オントンを</li><li>オントンを</li><li>オントンを</li><li>オントンを</li><li>オントンを</li><li>オントンを</li><li>オントンを</li><li>オントンを</li><li>オントンを</li><li>オントンを</li><li>オントンを</li><li>オントンを</li><li>オントンを</li><li>オントンを</li><li>オントンを</li><li>オントンを</li><li>オントンを</li><li>オントンを</li><li>オントンを</li><li>オントンを</li><li>オントンを</li><li>オントンを</li><li>オントンを</li><li>オントンを</li><li>オントンを</li><li>オントンを</li><li>オントンを</li><li>オントンを</li><li>オントンを</li><li>オントンを</li><li>オントンを</li><li></li></ul>	0g 0g 0g 辺焼 テー つ煮びたし わさび立 芽・白菜) おかずのみ 219kcal 13.8g 14.3g	麦 乳麦 駅麦 卵麦 15.1g 19.0g	<ul> <li>◎牛乳 180g</li> <li>◎グレん15</li> <li>★ 大大大</li> <li>★ 中本、</li> <li>★ 中本・</li> <li>★ 中本・</li></ul>	フルーツ2 0g うじ焼 ぴら ***のコンソメ煮 審・小松菜) おかずのみ 238kcal 15.3g 12.7g	表表 東乳麦か 乳麦 500kcal 20.9g 13.7g	<ul> <li>◎牛乳180g</li> <li>◎キプレイ15</li> <li>アピゴルケーではのマラウンとは、</li> <li>★味噌汁(巻数</li> <li>エネルぱく</li> <li>エキんぱい</li> <li>指質</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	表 卵乳麦 卵乳麦 多 卵乳麦 麦 「飯汁物セット 500kcal 23.6g 10.8g	<ul> <li>◎牛乳180g</li> <li>◎グレー15</li> <li>★ごはんり5</li> <li>鶏肉蓮草野ッのピーメすまし汁(する)</li> <li>エネルギーたんぱく</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 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 フ フ フ フ
10000000000000000000000000000000000000	<ul> <li>○牛乳180g</li> <li>○グレープ:</li> <li>★ごはん150</li> <li>鶏肉としめじのケケンで</li> <li>菜の花と人参り</li> <li>★味噌汁(揚げ</li> <li>エネルギーたんぱく質</li> <li>上たんぱく質</li> <li>炭水化物</li> </ul>	フルーツ2 g ・チャップ煮 の玉子とじ の白和え ・なめこ) おかずのみ 200kcal 14.6g 9.4g 15.2g	表 要 要 表 ご飯汁物セット 466kcal 20.4g 11.0g 70.1g	<ul> <li>◎牛乳180g</li> <li>◎りばた15</li> <li>★ポープにより</li> <li>★ポープにより</li> <li>★ボーリー</li> <li>大きの</li> <li>大きの<th>0g 0g 0g 辺焼 テー つ煮びたし わさびで国 芽・白菜) 219kcal 13.8g 14.3g</th><th>麦 乳麦 影 卵麦 15.1g 65.2g</th><th><ul> <li>◎牛乳 180g</li> <li>◎グレん15</li> <li>鶏人中本へで増汁(豆脂</li> <li>エネルばく</li> <li>ため質</li> <li>炭水化物</li> </ul></th><th>フルーツ2 0g うじ焼 ぴら (のコンソメ煮 (ま・小松菜) おかずのみ 238kcal 15.3g 12.7g 12.4g</th><th>表表 東乳麦か 乳麦 500kcal 20.9g 13.7g 67.6g</th><th><ul> <li>◎牛乳180g</li> <li>◎キプレム15</li> <li>アピーゴルム圏ン大ッナの・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・</li></ul></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 16.8g</th><th>表 卵乳麦 東乳麦 卵乳麦 麦 「飯汁物セット 500kcal 23.6g 10.8g 72.9g</th><th><ul> <li>○牛乳180g</li> <li>○グレん15</li> <li>★ごはれんま草野のはれるの菜のですましたがまままます。</li> <li>★すましたがますまままます。</li> <li>大んぱく質能水化物</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 吉芽・豆腐) おかずのみ 263kcal 15.3g 13.3g 19.2g</th><th>表表表表 表表表 表 表表表 517kcal 20.5g 14.1g 73.7g</th></li></ul>	0g 0g 0g 辺焼 テー つ煮びたし わさびで国 芽・白菜) 219kcal 13.8g 14.3g	麦 乳麦 影 卵麦 15.1g 65.2g	<ul> <li>◎牛乳 180g</li> <li>◎グレん15</li> <li>鶏人中本へで増汁(豆脂</li> <li>エネルばく</li> <li>ため質</li> <li>炭水化物</li> </ul>	フルーツ2 0g うじ焼 ぴら (のコンソメ煮 (ま・小松菜) おかずのみ 238kcal 15.3g 12.7g 12.4g	表表 東乳麦か 乳麦 500kcal 20.9g 13.7g 67.6g	<ul> <li>◎牛乳180g</li> <li>◎キプレム15</li> <li>アピーゴルム圏ン大ッナの・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・</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 16.8g	表 卵乳麦 東乳麦 卵乳麦 麦 「飯汁物セット 500kcal 23.6g 10.8g 72.9g	<ul> <li>○牛乳180g</li> <li>○グレん15</li> <li>★ごはれんま草野のはれるの菜のですましたがまままます。</li> <li>★すましたがますまままます。</li> <li>大んぱく質能水化物</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 表表表 表 表表表 517kcal 20.5g 14.1g 73.7g
1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	<ul> <li>○牛乳180g</li> <li>○グレープ:</li> <li>★ごはん150</li> <li>鶏肉としめじのケケシを</li> <li>菜の花と人参り</li> <li>★味噌汁(揚げ</li> <li>エネルギー</li> <li>たんぱく質</li> <li>脳子、化物</li> <li>ナトリウム</li> </ul>	フルーツ2 g -チャップ煮 の玉子とじ の白和え ・なめこ) おかずのみ 200kcal 14.6g 9.4g 15.2g 772mg	表 要 表 を を を を を を を を を を を を を	<ul> <li>○ 牛乳180g</li> <li>○ りょう</li> <li>○ りょう</li> <li>☆ ごっち</li> <li>☆ こっち</li> <li>☆ こっち</li> <li>☆ こっち</li> <li>☆ こっち</li> <li>☆ よっち</li> <li>☆ 本</li> <li>本</li> <li>本</li> <li>本</li> <li>よ</li> <li>よ</li></ul>	0g 0g 0g 辺焼 テー つ煮びたし わさび立菓 おかずのみ 219kcal 13.8g 14.3g 10.2g 823mg	麦 乳麦 麦 卵麦 475kcal 19.0g 15.1g 65.2g	◎牛乳180g ◎グブはの15 乗式内ののううとまる。 ★味噌汁(豆腐 ・水・水噌汁(豆腐 ・ボールが、ボーーで ・ボールが、ボーーで ・ボールが、ボールが、ボールが、ボールが、ボールが、ボールが、ボールが、ボールが、	フルーツ2 0g うじ焼 ぴら ***のコンソメ素 審・小松菜) 238kcal 15.3g 12.7g 12.4g 767mg	表表 東乳麦か 乳麦 500kcal 20.9g 13.7g 67.6g 997mg	<ul> <li>○牛乳180g</li> <li>○牛乳100g</li> <li>→ナプレイン15</li> <li>ナアピーズのマうシング・大味噌汁・(巻数・エネルばく)</li> <li>エネルばく</li> <li>上上のは、</li> <li>上上のは、</li> <li>上上のは、</li> <li>カーのカーのカーのカーのカーのカーのカーのカーのカーのカーのカーのカーのカーのカ</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 16.8g 705mg	表 卵乳麦 麦 卵乳麦 麦 「飯汁物セット 500kcal 23.6g 10.8g 72.9g 932mg	<ul> <li>○牛乳180g</li> <li>○ゲース</li> <li>○ゲース</li> <li>★ごはれる</li> <li>○大される</li> <li>○ボース</li> <li>○ボース</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 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 表表表表 517kcal 20.5g 14.1g 73.7g 831mg
10000000000000000000000000000000000000	<ul> <li>○牛乳180g</li> <li>◎グレープ:</li> <li>★ごはん150</li> <li>鶏肉としめじのケケい</li> <li>菜の花と人参り</li> <li>★味噌汁(揚げ</li> <li>エネルギー</li> <li>たんぱく質</li> <li>脳で水化物</li> <li>ナトリウム</li> <li>食塩相当量</li> </ul>	フルーツ2 g -チャップ煮 の玉子とじ の白和え ・なめこ) おかずのみ 200kcal 14.6g 9.4g 15.2g 772mg 2.0g	表 更表 麦 を を を を を を を を を を を を を	<ul> <li>◎牛乳180g</li> <li>◎りはた15</li> <li>ホインボースがとります。</li> <li>★ボーンがとります。</li> <li>★ボーンがとります。</li> <li>ボーンが、</li> <li>ボーンでは、</li> <li>ボーンでは、</li> <li>ボーンでは、</li> <li>ボーンでは、</li> <li>ボーンでは、</li> <li>ボーンでは、</li> <li>ボーンのよります。</li> <li>ボーンのよりまする。</li> <li>ボーンのよります。</li> <li>ボーンのよります。</li> <li>ボーンのよります。</li> <li>ボーンのよります。</li> <li>ボーンのよります。</li> <li>ボーンのよります。</li> <li>ボーンのよりまする。</li> <li>ボーンのよりま</li></ul>	0g 0g 0g 辺焼 テー う煮びたし わさび立菓 219kcal 13.8g 14.3g 10.2g 823mg 2.1g	麦 乳麦 麦 卵麦 475kcal 19.0g 15.1g 65.2g 1075mg 2.7g	<ul> <li>○ 牛乳 180g</li> <li>○ グレイ15</li> <li>★ ご肉参華スペート</li> <li>★ 味噌</li> <li>エ たん質</li> <li>木 本</li> <li>上 中</li> <l>上 中 <li>上 中</li> <li>上 中<!--</th--><th>フルーツ2 0g うじ焼 ぴら *のコンソメ煮 ・小松菜) *おかずのみ 238kcal 15.3g 12.7g 12.4g 767mg 2.0g</th><th>表表 東乳麦か 乳麦 500kcal 20.9g 13.7g 67.6g 997mg 2.5g</th><th><ul> <li>○牛乳180g</li> <li>○牛乳100g</li> <li>○キプレル15</li> <li>アピーズン・アピーズン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン</li></ul></th><th>ルーツ150 0g 焼 テー マスタード和え ・キャベツ) 236kcal 17. 9g 9. 9g 16. 8g 705mg 1. 8g</th><th>表 卵乳麦 麦 卵乳麦 麦 「飯汁物セット 500kcal 23.6g 10.8g 72.9g 932mg 2.4g</th><th><ul> <li>○牛乳180g</li> <li>○ケース</li> <li>○ケース</li> <li>★ごはれる</li> <li>○大きの</li> <li>○ケース</li> <li>おいます</li> <li>本すまます</li> <li>本かます</li> <li>本かます</li> <li>エネルばく</li> <li>上に</li> <li>上に</li> <li>上に</li> <li>たんぱん</li> <li>上に</li> <li>上に</li> <li>上に</li> <li>たり</li> <li>上に</li> <li>上に</li> <li>に</li> <li< 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</th><th>表表表表 表表表 表 表表表表 20.5g 14.1g 73.7g 831mg 2.1g</th></li<></ul></th></li></l></ul>	フルーツ2 0g うじ焼 ぴら *のコンソメ煮 ・小松菜) *おかずのみ 238kcal 15.3g 12.7g 12.4g 767mg 2.0g	表表 東乳麦か 乳麦 500kcal 20.9g 13.7g 67.6g 997mg 2.5g	<ul> <li>○牛乳180g</li> <li>○牛乳100g</li> <li>○キプレル15</li> <li>アピーズン・アピーズン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン</li></ul>	ルーツ150 0g 焼 テー マスタード和え ・キャベツ) 236kcal 17. 9g 9. 9g 16. 8g 705mg 1. 8g	表 卵乳麦 麦 卵乳麦 麦 「飯汁物セット 500kcal 23.6g 10.8g 72.9g 932mg 2.4g	<ul> <li>○牛乳180g</li> <li>○ケース</li> <li>○ケース</li> <li>★ごはれる</li> <li>○大きの</li> <li>○ケース</li> <li>おいます</li> <li>本すまます</li> <li>本かます</li> <li>本かます</li> <li>エネルばく</li> <li>上に</li> <li>上に</li> <li>上に</li> <li>たんぱん</li> <li>上に</li> <li>上に</li> <li>上に</li> <li>たり</li> <li>上に</li> <li>上に</li> <li>に</li> <li< 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</th><th>表表表表 表表表 表 表表表表 20.5g 14.1g 73.7g 831mg 2.1g</th></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	表表表表 表表表 表 表表表表 20.5g 14.1g 73.7g 831mg 2.1g
り り り り り り り り り り り り り り り り り り り	<ul> <li>○牛乳180g</li> <li>○グレープ:</li> <li>★ごはん150</li> <li>鶏肉としめじのケケンの</li> <li>菜の花と人参り</li> <li>★味噌汁(揚げ</li> <li>エネルギー</li> <li>たんぱく質</li> <li>脂質</li> <li>炭水化物</li> <li>ナトリウム</li> <li>食塩相当量</li> </ul>	フルーツ2 g -チャップ煮 の玉子とじ の白和え ・なめこ) おかずのみ 200kcal 14.6g 9.4g 15.2g 772mg 2.0g おかずのみ	表 野麦 麦 <u>ご飯汁物セット</u> 466kcal 20.4g 11.0g 70.1g 998mg 2.5g <u>ご飯汁物セット</u>	<ul> <li>◎牛乳180g</li> <li>◎りはた15</li> <li>☆ごはん15</li> <li>ホッンゲと蒲汁(</li> <li>★ボッンがと、本計(</li> <li>ボルボック</li> <li>脂炭水・リウム</li> <li>食塩相当量</li> </ul>	0g 0g 0g 辺焼 テー う煮びたし わさびマヨ 芽・白菜) 219kcal 13.8g 14.3g 10.2g 823mg 2.1g おかずのみ	麦 乳麦 麦 卵麦 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	<ul> <li>◎牛乳 180g</li> <li>◎グレム15</li> <li>鶏人中ないののうままなき</li> <li>★味噌汁(豆脂</li> <li>エたんぱく</li> <li>脂質水・リウ当量</li> </ul>	フルーツ2 Og うじ焼 ぴら ***のコンソメ煮 ・小松菜) おかずのみ 238kcal 15.3g 12.7g 12.4g 767mg 2.0g おかずのみ	表表 東乳麦か 乳麦 500kcal 20.9g 13.7g 67.6g 997mg 2.5g で飯汁物セット	<ul> <li>◎牛乳180g</li> <li>◎キプリー・</li> <li>●キブリー・</li> <li>デジー・</li> <li>デジー・</li> <li>デジー・</li> <li>ボックラント・</li> <li>大味噌汁・</li> <li>ボークリー・</li> <li>大り当量</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 16.8g 705mg 1.8g 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 72.9g 932mg 2.4g	<ul> <li>◎牛乳180g</li> <li>◎グレん15</li> <li>鶏法数のではれるの菜のではます。</li> <li>★すましたがまります。</li> <li>大んぱく質脆水化ウム食塩イン</li> <li>食塩相当量</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 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。 517kcal 20.5g 14.1g 73.7g 831mg 2.1g ご飯汁物セット
り り り り り り り り り り り り り り り り り り り	<ul> <li>○牛乳180g</li> <li>◎グレープ:</li> <li>★ごはん150</li> <li>鶏肉としめじのケケシシ・</li> <li>菜の花さと人参・</li> <li>★味噌汁(揚げ</li> <li>エネルギー</li> <li>たんぱく質</li> <li>脂炭水化物</li> <li>ナトリウム</li> <li>食塩相当量</li> <li>エネルギー</li> </ul>	フルーツ2 g -チャップ煮 の玉子とじ の白和え ・なめこ) おかずのみ 200kcal 14.6g 9.4g 15.2g 772mg 2.0g おかずのみ 643kcal	表 更表 を を を を を を を を を を を を を	<ul> <li>○牛乳180g</li> <li>○りはたかける</li> <li>★ホイ揚芽・味噌</li> <li>オーカー</li> <li>本・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・</li></ul>	0g 0g 0g 辺焼 テー う煮びたし わさびマヨ 芽・白菜) 219kcal 13.8g 14.3g 10.2g 823mg 2.1g おかずのみ 608kcal	表 乳麦 麦 卵麦 19.0g 15.1g 65.2g 1075mg 2.7g で飯汁物セハ 1387kcal	<ul> <li>◎牛乳 180g</li> <li>◎ゲごはの15</li> <li>三肉参華ギャベ・噌汁</li> <li>エネんぱく</li> <li>上り</li> <li>上り</li> <li>上り</li> <li>上り</li> <li>上り</li> <li>上り</li> <li>エネルギー</li> </ul>	フルーツ2 Og うじ焼 ぴら ***のコンソメ素 蜜・小松菜) おかずのみ 238kcal 15.3g 12.7g 12.4g 767mg 2.0g おかずのみ 615kcal	表表 東乳麦か 乳麦 500kcal 20.9g 13.7g 67.6g 997mg 2.5g ご飯汁物セパ	<ul> <li>◎牛乳180g</li> <li>◎キブル15</li> <li>アピゴル15</li> <li>アピゴル15</li> <li>オントック</li> <li>本味噌</li> <li>ルルプリー</li> <li>エネルリー</li> <li>エネルー</li> <li>エネルギー</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 16.8g 705mg 1.8g おかずのみ 648kcal	表 野乳麦 麦 野乳麦 麦 「飯汁物セット 500kcal 23.6g 10.8g 72.9g 932mg 2.4g 「飯汁物セット	<ul> <li>◎牛乳180g</li> <li>◎グレん15</li> <li>鶏法数のではれるの菜のではます。</li> <li>★すましたがまります。</li> <li>大んぱく</li> <li>脂質に物ける</li> <li>食塩相当</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	表表表表表 表表表表 表表表表表表表表表表表表。 517kcal 20.5g 14.1g 73.7g 831mg 2.1g ご飯汁物セット 1401kcal
食 ————————————————————————————————————	<ul> <li>○牛乳180g</li> <li>○グレープ:</li> <li>★ごはん150</li> <li>鶏肉としめじのケ竹輪とインゲンの菜の花と人揚げ</li> <li>★味噌汁(揚げ</li> <li>エネルギー質次化物」ナトリカム食塩イン・</li> <li>食塩イン・</li> <li>たんぱく質</li> <li>エネルギーたんぱく質</li> <li>たんぱく質</li> </ul>	フルーツ2 g ・チャップ煮 の玉子とじ の白和え ・なめこ) おかずのみ 200kcal 14.6g 9.4g 15.2g 772mg 2.0g おかずのみ 643kcal 40.0g	を を を を を を を を を を を を を を	<ul> <li>○牛乳180g</li> <li>○りはたい15</li> <li>ホインがきます</li> <li>木木 人のできる</li> <li>大きな</li> <li>エスんで</li> <li>大り</li> <li>大り</li> <li>大り</li> <li>エネルば</li> <li>大り</li> <li>エネルば</li> <li>大り</li> <li>エネルば</li> </ul>	0g 0g 0g 0g 辺焼 テー つ煮びたし わさびマヨ 芽・白菜) 219kcal 13.8g 14.3g 10.2g 823mg 2.1g おかずのみ 608kcal 41.9g	表 乳麦 麦 卵麦 19.0g 15.1g 65.2g 1075mg 2.7g ご飯汁物セット 1387kcal 58.1g	<ul> <li>◎牛乳180g</li> <li>◎ケボース</li> <li>●大ご内参車</li> <li>★大・大</li> <li>本・大・大</li> <li>エ・カー・</li> <li>上・</li> <li>・・</li> <li>・</li> <li>・</li></ul>	フルーツ2 Og うじ焼 ぴら ***のコンソメ煮 富・小松菜) おかずのみ 238kcal 15.3g 12.7g 12.4g 767mg 2.0g おかずのみ 615kcal 38.5g	表表 東乳麦か 乳麦 500kcal 20.9g 13.7g 67.6g 997mg 2.5g で飯汁物セパ 1406kcal 55.7g	<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 ・キャベツ) おかずのみ 236kcal 17.9g 9.9g 16.8g 705mg 1.8g おかずのみ 648kcal 39.1g	表 卵乳麦 麦 卵乳麦 麦 「飯汁物セット 500kcal 23.6g 10.8g 72.9g 932mg 2.4g 「飯汁物セット 1432kcal 55.8g	<ul> <li>◎牛乳180g</li> <li>◎ケレイ15</li> <li>鶏法数サインはんりではれるの菜のはままります。</li> <li>★オリカーを塩をは、</li> <li>本本のは、</li> <li>エネルは、</li> <li>大り当ままります。</li> <li>たんぱくすります。</li> <li>たんぱくすります。</li> <li>たんぱくすります。</li> <li>たんぱくすります。</li> <li>たんぱくすります。</li> <li>たんぱくすります。</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 19.2g 658mg 1.7g おかずのみ 616kcal 38.8g	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 1401kcal 55.4g
食 合	<ul> <li>○牛乳180g</li> <li>○グレープ:</li> <li>★ごはん150</li> <li>鶏肉としめじのケケスの花と人参い</li> <li>★味噌汁(揚げ</li> <li>エネルギー</li> <li>たんぱく質</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 g ・チャップ煮 の玉子とじ の白和え ・なめこ) おかずのみ 200kcal 14.6g 9.4g 15.2g 772mg 2.0g おかずのみ 643kcal 40.0g 32.5g	を を を を を を を を を を を を を を	<ul> <li>○牛乳180g</li> <li>○サポート</li> <li>○サルート</li> <li>・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・</li></ul>	のg のg のg のg のg の。 の数 の表がたし わさびたし わさびをす 13.8g 14.3g 10.2g 823mg 2.1g おかずのみ 608kcal 41.9g 31.4g	表 乳麦 麦 卵麦 『飯汁物セット 475kcal 19.0g 15.1g 65.2g 1075mg 2.7g 『飯汁物セット 1387kcal 58.1g 34.0g	<ul> <li>◎牛乳 180g</li> <li>◎ケブはののうさままで</li> <li>★ 本本、中本、中本、中本、中本、中本、大・大・大・大・大・大・大・大・大・大・大・大・大・大・大・大・大・大・大・</li></ul>	フルーツ2 Og うじ焼 ぴら ***のコンソメ煮 富・小松菜) おかずのみ 238kcal 15.3g 12.7g 12.4g 767mg 2.0g おかずのみ 615kcal 38.5g 32.1g	表表 東乳麦か 乳麦 500kcal 20.9g 13.7g 67.6g 997mg 2.5g ご飯汁物セット 1406kcal 55.7g 35.5g	<ul> <li>○牛乳180g</li> <li>○牛乳180g</li> <li>○牛乳180g</li> <li>○牛乳10g</li> <li>○ナル15</li> <li>・ボット・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・</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 16.8g 705mg 1.8g おかずのみ 648kcal 39.1g 30.6g	表 野乳麦 麦 野乳麦 麦 「飯汁物セット 500kcal 23.6g 10.8g 72.9g 932mg 2.4g 「飯汁物セット 1432kcal 55.8g 33.9g	<ul> <li>◎牛乳180g</li> <li>◎ケルカ15</li> <li>乗が回ります。</li> <li>乗が回ります。</li> <li>乗が回ります。</li> <li>サントをはなるのでは、</li> <li>エントをはなるでは、</li> <li>エントをはなるではなるではなるではなるではなるではなるではなるではなるではなるではなるで</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	表表表表 表表表表 を
食 合	<ul> <li>○牛乳180g</li> <li>○グレープ:</li> <li>★ごはん150</li> <li>鶏肉としめじのケケスの花と人場げ</li> <li>本味噌汁(揚げ</li> <li>エネルギー質次化物」</li> <li>ナトリウム電子</li> <li>大上のぱく質になったがます。</li> <li>上たんぱく質によればく質によればく質によればく質によればく質によればく質によればく質によればく質によればく質によればく質によればく質によればく質によれて物によります。</li> </ul>	フルーツ2 g ・チャップ煮 の玉子とじ の白和え ・なめこ) おかずのみ 200kcal 14.6g 9.4g 15.2g 772mg 2.0g おかずのみ 643kcal 40.0g 32.5g 48.1g	を を を を を を を を を を を を を を	<ul> <li>○牛乳180g</li> <li>○サポート</li> <li>○サポート</li> <li>○サポート</li> <li>○サポート</li> <li>○サポート</li> <li>○サポート</li> <li>○サポート</li> <li>○サポート</li> <li>○サポート</li> <li>○サルカー</li> <li>○サルカー</li> <li>○サルカー</li> <li>○サルカー</li> <li>○サルカー</li> <li>○サルカー</li> <li>○サルカー</li> <li>○サルカー</li> <li>○サルカー</li> <li>○サカカー</li> <li>○サカカカー</li> <li>○サカカー</li> <li>・・カカカー</li> <li>・・カカー</li> <li>・・カカー</li></ul>	のg のg のg のg のg の。 の数 の数 おかずのみ 219kcal 13.8g 14.3g 10.2g 823mg 2.1g おかずのみ 608kcal 41.9g 31.4g 40.0g	表 乳麦 表 卵麦 	<ul> <li>○ 牛乳180g</li> <li>○ ケース・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・</li></ul>	フルーツ2 Og うじ焼 ぴら のコンソメ煮 高・小松菜) おかずのみ 238kcal 15.3g 12.7g 12.4g 767mg 2.0g おかずのみ 615kcal 38.5g 32.1g 39.9g	表表 東乳麦か 乳麦 500kcal 20.9g 13.7g 67.6g 997mg 2.5g ご飯汁物せい 1406kcal 55.7g 35.5g 206.1g	<ul> <li>○ 牛乳180g</li> <li>○ 牛乳ウム 180g</li> <li>○ キーストリース・マース・マース・マース・マース・マース・マース・マース・マース・マース・マ</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 16.8g 705mg 1.8g おかずのみ 648kcal 39.1g 30.6g 52.6g	表 卵乳表表 水乳表表 卵乳表表 多のkcal 23.6g 10.8g 72.9g 932mg 2.4g ご飯汁物セット 1432kcal 55.8g 33.9g 218.0g	<ul> <li>◎牛乳180g</li> <li>◎サイン・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・</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 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 517kcal 20.5g 14.1g 73.7g 831mg 2.1g ご飯汁物セル 1401kcal 55.4g 34.2g 210.8g
食 合	<ul> <li>○牛乳180g</li> <li>○グレーププランド</li> <li>★ごはん150</li> <li>鶏肉としめじのケケスので、</li> <li>本味噌汁(揚げ)</li> <li>エネルよく</li> <li>上に変える</li> <li>大りカム</li> <li>食塩ルギー</li> <li>たんぱく</li> <li>エネルギー</li> <li>たんぱく</li> <li>上たんぱく</li> <li>上たんぱく</li> <li>ガナルギー</li> <li>たんぱく</li> <li>ガナトリウム</li> </ul>	フルーツ2 g ・チャップ煮 の玉子とじ の白和え ・なめこ) おかずのみ 200kcal 14.6g 9.4g 15.2g 772mg 2.0g おかずのみ 643kcal 40.0g 32.5g 48.1g 2285mg	を を を を を を を を を を を を を を	<ul> <li>○牛乳180g</li> <li>○サポート</li> <li>○サルート</li> <li>・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・</li></ul>	のg Og Og Og のg のg のd のd のd のd のd のd のd のd のd のd	表 乳麦 表 卵麦 	<ul> <li>○ 牛乳180g</li> <li>○ ケース・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・</li></ul>	フルーツ2 Og うじ焼 ぴら のコンソメ煮 高・小松菜) おかずのみ 238kcal 15.3g 12.7g 12.4g 767mg 2.0g おかずのみ 615kcal 38.5g 32.1g 39.9g 1878mg	表表 表表 卵乳表 1500kcal 20.9g 13.7g 67.6g 997mg 2.5g ご飯汁物セット 1406kcal 55.7g 35.5g 206.1g 2506mg	<ul> <li>○牛乳180g</li> <li>○牛乳180g</li> <li>○牛乳180g</li> <li>○牛乳10g</li> <li>○牛乳10g&lt;</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 16.8g 705mg 1.8g おかずのみ 648kcal 39.1g 30.6g 52.6g 2183mg	表 卵乳麦 麦 卵乳麦 麦 「飯汁物セット 500kcal 23.6g 10.8g 72.9g 932mg 2.4g 「飯汁物セット 1432kcal 55.8g 33.9g 218.0g 2784mg	◎牛乳180g ◎サ乳180g ★ゴレん15 ★ブはれんの菜のける 大りはれるの菜のける ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	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 517kcal 20.5g 14.1g 73.7g 831mg 2.1g ご飯汁物セット 1401kcal 55.4g 34.2g 210.8g 2820mg
<b>食</b> 合計	<ul> <li>○牛乳180g</li> <li>○グレープラー</li> <li>★ごはん150</li> <li>鶏肉としめじのケケスので、</li> <li>本味噌汁(揚げ)</li> <li>エルポイ質</li> <li>ボルックム</li> <li>食塩イン・</li> <li>たが質</li> <li>たが変</li> <li>は</li> <li>は</li></ul>	アルーツ2 g ・チャップ煮 の玉子とじ の白和え ・なめこ) おかずのみ 200kcal 14.6g 9.4g 15.2g 772mg 2.0g おかずのみ 643kcal 40.0g 32.5g 48.1g 2285mg 5.8g	を を を を を を を を を を を を を を	<ul> <li>○ 牛乳180g</li> <li>○ サポイ揚書</li> <li>○ サポイ揚書</li> <li>★ ボーオー・</li> <li>★ ボーナー・</li> <li>上 大 上 は</li> <li>上 大 上 上 上 上 上 上 上 上 上 上 上 上 上 上 上 上 上 上</li></ul>	のg のg のg のg のg のg の の の の の の の の の の の の の	表 乳麦 表 卵麦 	<ul> <li>○ 牛乳180g</li> <li>○ ナスカー ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・</li></ul>	フルーツ2 Og うじ焼 ぴら のコンソメ煮 高・小松菜) おかずのみ 238kcal 15.3g 12.7g 12.4g 767mg 2.0g おかずのみ 615kcal 38.5g 32.1g 39.9g 1878mg 4.8g	表表 表表 卵乳表 ご飯汁物セット 500kcal 20.9g 13.7g 67.6g 997mg 2.5g ご飯汁物セット 1406kcal 55.7g 35.5g 206.1g 2506mg 6.3g	<ul> <li>○ 牛乳180g</li> <li>○ 牛乳180g</li> <li>○ 牛乳ウム15</li> <li>一ばのマうとける</li> <li>木水噌</li> <li>エた脂炭水ト塩</li> <li>エネん質</li> <li>木・リオー</li> <li>たり当</li> <li>エキん質</li> <li>ボーケリ</li> <li>大塩</li> <li>エーた脂炭水トリオー</li> <li>大塩</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 16.8g 705mg 1.8g おかずのみ 648kcal 39.1g 30.6g 52.6g 2183mg 5.5g</th><th>表 卵乳麦 麦 卵乳麦 麦 「飯汁物セット 500kcal 23.6g 10.8g 72.9g 932mg 2.4g 「飯汁物セット 1432kcal 55.8g 33.9g 218.0g 2784mg 7.1g</th><th><ul> <li>○ 牛乳180g</li> <li>○ ナルイ15</li> <li>○ 大瀬 大地</li> <li>○ 大郎 大郎 大地</li> <li>○ 大郎 大郎</li></ul></th><th>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 616kcal 38.8g 30.9g 45.2g 2193mg 5.7g</th><th>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 1401kcal 55.4g 34.2g 210.8g 2820mg 7.1g</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 16.8g 705mg 1.8g おかずのみ 648kcal 39.1g 30.6g 52.6g 2183mg 5.5g	表 卵乳麦 麦 卵乳麦 麦 「飯汁物セット 500kcal 23.6g 10.8g 72.9g 932mg 2.4g 「飯汁物セット 1432kcal 55.8g 33.9g 218.0g 2784mg 7.1g	<ul> <li>○ 牛乳180g</li> <li>○ ナルイ15</li> <li>○ 大瀬 大地</li> <li>○ 大郎 大郎 大地</li> <li>○ 大郎 大郎</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 616kcal 38.8g 30.9g 45.2g 2193mg 5.7g	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 1401kcal 55.4g 34.2g 210.8g 2820mg 7.1g
食合計合	●牛乳180g ●グレーププ ・ ではん150 ・ 対はん150 ・ 対はしいのケングを ・ 大きな、中間が、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は	フルーツ2 g ・チャップ煮 の玉子とじ の白和え ・なめこ) おかずのみ 200kcal 14.6g 9.4g 15.2g 772mg 2.0g おかずのみ 643kcal 40.0g 32.5g 48.1g 2285mg 5.8g 840kcal	を	<ul> <li>○ 牛乳180g</li> <li>○ りごッンげま味</li> <li>エた脂炭水ト塩</li> <li>エたん質</li> <li>水り出</li> <li>水り当</li> <li>ボト塩</li> <li>ボルポート</li> <li>エネん質</li> <li>ボトリ相</li> <li>エネん質</li> <li>ボトリ相</li> <li>エネん質</li> <li>エネルポート</li> <li>重</li> <li>エネル</li> <li>エネル</li> </ul>	のg のg のg のg のg のg のg のる の方 がたし わさびマョ 芽・白菜) おかずのみ 219kcal 13.8g 14.3g 10.2g 823mg 2.1g おかずのみ 608kcal 41.9g 31.4g 40.0g 2160mg 5.5g 815kcal	表 乳麦 麦 卵麦 	<ul> <li>○ 牛乳 180g</li> <li>○ 大乳 人中 + * *</li> <li>本 これ に は ののう ツット ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・</li></ul>	フルーツ2 Og うじ焼 ぴら ***のコンソメ煮 富・小松菜) おかずのみ 238kcal 15.3g 12.7g 12.4g 767mg 2.0g おかずのみ 615kcal 38.5g 32.1g 39.9g 1878mg 4.8g 812kcal	表表 東男表か 乳表 1500kcal 20.9g 13.7g 67.6g 997mg 2.5g ご飯汁物セット 1406kcal 55.7g 35.5g 206.1g 2506mg 6.3g	◎キアピごィン味噌 エた脂炭ナ食 エん質 化リ相 マラッド ボース の質 水 リ 相 ル ぱ なり 当 で が は の マランド が い ぱ ない り 相 ボース の質 化 り 相 ボース の質 化 り 当 ギー で 質 本 ル は ない り 当 ギー で 質 エネル は まった 質 本 ル は まった 自 変 か ム 量 エネル は か い か ム 量 エネル は か い か い か い か い か い か い か い か い か い 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 16.8g 705mg 1.8g おかずのみ 648kcal 39.1g 30.6g 52.6g 2183mg 5.5g 849kcal	表 卵乳麦 麦 卵乳麦 麦 パ 500kcal 23.6g 10.8g 72.9g 932mg 2.4g ご飯汁物セット 1432kcal 55.8g 33.9g 218.0g 7.1g 1633kcal	◎ 牛乳180g ◎ 大乳180g ● 大乳180g ● 大きない 大きない 大きない 大きない 大きない 大きない 大きない 大きない	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	表表表表表 を
食合計合計(	●牛乳180g ●グによる150 ・ 対しましている。 ・ 対しましている。 ・ 対しましている。 ・ 対しましている。 ・ 対しましている。 ・ 対しましている。 ・ 対しましている。 ・ 対しましている。 ・ 対しましている。 ・ は、 ・	フルーツ2 g ・チャップ煮 の玉子とじ の白和え ・なめこ) おかずのみ 200kcal 14.6g 9.4g 15.2g 772mg 2.0g おかずのみ 643kcal 40.0g 32.5g 48.1g 2285mg 5.8g 840kcal 47.7g	を を を を を を を を を を を を を を	◎年期180g ◎中期180g ◎中期180g ●サビッンげ芽味 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	のg Og Og Og Og の の の の の の の の の の の の の	表 乳麦 表 卵麦 『飯汁物セット 475kcal 19.0g 15.1g 65.2g 1075mg 2.7g 『飯汁物セット 1387kcal 58.1g 34.0g 205.6g 2786mg 7.0g 1594kcal 64.2g	◎ ★ 180g ② ★ 180g ○ ★ 180g	フルーツ2 Og うじ焼 ぴら のコンソメ煮 高・小松菜) おかずのみ 238kcal 15.3g 12.7g 12.4g 767mg 2.0g おかずのみ 615kcal 38.5g 32.1g 39.9g 1878mg 4.8g 812kcal 46.2g	表表 東乳麦か 乳麦 「飯汁物セット 500kcal 20.9g 13.7g 67.6g 997mg 2.5g 「飯汁物セット 1406kcal 55.7g 35.5g 206.1g 2506mg 6.3g 1603kcal 63.4g	◎キアピごィン味噌 エた脂炭ナ食 エん質 化リー はの リー はの マランド オール は でいます から はの アランド オール は でいます から は できます から は いっぱい は いっぱいま いっぱい は	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 16.8g 705mg 1.8g おかずのみ 648kcal 39.1g 30.6g 52.6g 2183mg 5.5g 849kcal 46.5g	表 卵乳表表 水乳表表 卵乳表表 多 500kcal 23.6g 10.8g 72.9g 932mg 2.4g ご飯汁物セット 1432kcal 55.8g 33.9g 218.0g 2784mg 7.1g 1633kcal 63.2g	◎牛乳180g ●牛乳180g ●大鶏 大きない 大きない 大きない 大きない 大きない はいかい はいかい はい はい はい かい はい はい かい はい	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 13.3g 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 1401kcal 55.4g 34.2g 210.8g 2820mg 7.1g 1598kcal 63.1g
食 合計 合計 間	●牛乳180g ●ケンはん150g ●グごはん150g 対にしいている。 対にしいている。 対にしいている。 対にしいている。 大きないでは、 ボーリーのは、 大きないでは、 ボーリーのは、 大きないでは、 ボーリーのは、 大きないでは、 ボーリーのは、 大きないでは、 ボーリーのは、 大きないでは、 ボーリーのは、 大きないでは、 ボーリーのは、 ボーリーのは、 ボーリーのは、 ボールばく には、 ボールばく には、 ボールが、 ボーが、 ・ ボーが、 ボーが、 ボーが、 ボーが、 ボーが、 ボーが、 ボーが、 ボーが、 ボーが、 ボーが、 ボーが、 ボーが、 ボーが、 ボーが、 ボーが、 ボーが、 ボーが、 ボーが、 ・ ボーが、 ・ ボーが、	フルーツ2 g ・チャップ煮 の玉子とじ の白和え ・なめこ) おかずのみ 200kcal 14.6g 9.4g 15.2g 772mg 2.0g おかずのみ 643kcal 40.0g 32.5g 48.1g 2285mg 5.8g 840kcal 47.7g 39.5g	を を を を を を を を を を を を を を	<ul> <li>○牛乳180g</li> <li>○サポイ揚若★</li> <li>エた脂炭ナ食</li> <li>エた脂炭ナ塩</li> <li>エた脂炭ナ塩</li> <li>エた脂炭ナ塩</li> <li>エた脂炭ナ塩</li> <li>エた脂炭ナ塩</li> <li>エた脂炭ナ塩</li> <li>エた脂炭ナ塩</li> <li>エた脂炭 (物)</li> <li>エカルぱ</li> <li>エカルボ</li> <li>エカルボ</li> <li>エカルボ</li> <li>エカルボ<!--</th--><th>のg Og Og Og Og の の の の の の の の の の の の の</th><th>表 乳麦 表 卵麦 </th><th><ul> <li>○牛乳人中キャ</li> <li>★エた脂炭ナ食</li> <li>エた脂炭ナり</li> <li>エたの質水・リオールの</li> <li>エた脂炭ナを</li> <li>エたの</li> <li>エた脂炭ナを</li> <li>エた脂炭ナを</li> <li>エた脂炭ナを</li> <li>エた脂炭ナー質</li> <li>エた脂炭ナー質</li> </ul></th><th>フルーツ2 Og うじ焼 ぴら のコンソメ煮 高・小松菜) おかずのみ 238kcal 15.3g 12.7g 12.4g 767mg 2.0g おかずのみ 615kcal 38.5g 32.1g 39.9g 1878mg 4.8g 812kcal 46.2g 39.1g</th><th>表表 東乳表 卵乳表 ご飯汁物セット 500kcal 20.9g 13.7g 67.6g 997mg 2.5g ご飯汁物セット 1406kcal 55.7g 35.5g 206.1g 2506mg 6.3g 1603kcal 63.4g 42.5g</th><th>◎キアピごィン★ エた脂炭ナ食 エた脂炭ナト塩ネん質 水り当ずく 物ウ当 ギス 物 り当 ギス を エん質 ボーカ</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 16.8g 705mg 1.8g おかずのみ 648kcal 39.1g 30.6g 52.6g 2183mg 5.5g 849kcal 46.5g 37.6g</th><th>表 卵乳麦 麦 卵乳麦 麦 『飯汁物セット 500kcal 23.6g 10.8g 72.9g 932mg 2.4g 『飯汁物セット 1432kcal 55.8g 33.9g 218.0g 2784mg 7.1g 1633kcal 63.2g 40.9g</th><th>◎年乳180g ●年乳180g ●大鶏法麩キ★ エたん質 ・大り相 ・大り出れの菜の汁 ・大り出れる。 ・大り出れる。 ・大り出れる。 ・大りはない。 ・大りない。 ・大りな</th><th>フルーツ2 Og んの照り煮 びたし んかけ ナッツ司え 吉芽・豆腐) おかずのみ 263kcall 15.3g 19.2g 658mg 1.7g おかずのみ 616kcall 38.8g 30.9g 45.2g 2193mg 5.7g 813kcall 46.5g 37.9g</th><th>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 1401kcal 55.4g 34.2g 210.8g 2820mg 7.1g 1598kcal 63.1g 41.2g</th></li></ul>	のg Og Og Og Og の の の の の の の の の の の の の	表 乳麦 表 卵麦 	<ul> <li>○牛乳人中キャ</li> <li>★エた脂炭ナ食</li> <li>エた脂炭ナり</li> <li>エたの質水・リオールの</li> <li>エた脂炭ナを</li> <li>エたの</li> <li>エた脂炭ナを</li> <li>エた脂炭ナを</li> <li>エた脂炭ナを</li> <li>エた脂炭ナー質</li> <li>エた脂炭ナー質</li> </ul>	フルーツ2 Og うじ焼 ぴら のコンソメ煮 高・小松菜) おかずのみ 238kcal 15.3g 12.7g 12.4g 767mg 2.0g おかずのみ 615kcal 38.5g 32.1g 39.9g 1878mg 4.8g 812kcal 46.2g 39.1g	表表 東乳表 卵乳表 ご飯汁物セット 500kcal 20.9g 13.7g 67.6g 997mg 2.5g ご飯汁物セット 1406kcal 55.7g 35.5g 206.1g 2506mg 6.3g 1603kcal 63.4g 42.5g	◎キアピごィン★ エた脂炭ナ食 エた脂炭ナト塩ネん質 水り当ずく 物ウ当 ギス 物 り当 ギス を エん質 ボーカ	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 16.8g 705mg 1.8g おかずのみ 648kcal 39.1g 30.6g 52.6g 2183mg 5.5g 849kcal 46.5g 37.6g	表 卵乳麦 麦 卵乳麦 麦 『飯汁物セット 500kcal 23.6g 10.8g 72.9g 932mg 2.4g 『飯汁物セット 1432kcal 55.8g 33.9g 218.0g 2784mg 7.1g 1633kcal 63.2g 40.9g	◎年乳180g ●年乳180g ●大鶏法麩キ★ エたん質 ・大り相 ・大り出れの菜の汁 ・大り出れる。 ・大り出れる。 ・大り出れる。 ・大りはない。 ・大りない。 ・大りな	フルーツ2 Og んの照り煮 びたし んかけ ナッツ司え 吉芽・豆腐) おかずのみ 263kcall 15.3g 19.2g 658mg 1.7g おかずのみ 616kcall 38.8g 30.9g 45.2g 2193mg 5.7g 813kcall 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 1401kcal 55.4g 34.2g 210.8g 2820mg 7.1g 1598kcal 63.1g 41.2g
食合計合計(間食	●牛乳180g ●ケンはん150g ●グごはん150g 大きないではたいのかいのかいのかいのかいのかいのかいのかいのかいのかいのかいのかいのかいのかい	フルーツ2 g ・チャップ煮 の玉子とじ の白和え ・なめこ) おかずのみ 200kcal 14.6g 9.4g 15.2g 772mg 2.0g おかずのみ 643kcal 40.0g 32.5g 48.1g 2285mg 5.8g 840kcal 47.7g 39.5g 75.9g	を を を を を を を を を を を を を を	<ul> <li>○ 牛乳 180g</li> <li>○ 中乳 180g</li> <li>○ サポイ揚若★</li> <li>エル 15</li> <li>エル 15</li></ul>	のg Og Og Og Og の の の の の の の の の の の の の	表 乳麦 表 卵麦 	<ul> <li>○ 本親人中キャ</li> <li>★ 工た脂炭ナ食</li> <li>エた脂炭ナり</li> <li>エた脂炭ナり</li> <li>エた脂炭ナり</li> <li>エた脂炭水ト塩</li> <li>エた脂炭水ト塩</li> <li>エた脂炭水ト塩</li> <li>エた脂炭水ト塩</li> <li>エた脂炭水ト塩</li> <li>エた脂炭水ト塩</li> <li>エた脂炭水ト塩</li> <li>エた脂炭水ト塩</li> <li>エた脂炭水</li> <li>カン当</li> <li>エー質</li> <li>大・大・</li> <li>大・</li> <li>大・</li></ul>	フルーツ2 Og うじ焼 ぴら のコンソメ煮 高・小松菜) おかずのみ 238kcal 15.3g 12.7g 12.4g 767mg 2.0g おかずのみ 615kcal 38.5g 32.1g 39.9g 1878mg 4.8g 812kcal 46.2g 39.1g 67.7g	表表 東乳表か 乳表 「飯汁物セット 500kcal 20.9g 13.7g 67.6g 997mg 2.5g 「飯汁物セット 1406kcal 55.7g 35.5g 206.1g 2506mg 6.3g 1603kcal 63.4g 42.5g 233.9g	◎キアピごイン★ エた脂炭ナ食 エた脂炭ナリー はのマうと汁 ルぱ 化リ相 ルぱ 化リ相ルパー はっちょうと ギャック サーブ で かっちょう とが ボー 質 水 り 当 ギ く しゅう と が かり 当 ギ く しゅう と が かり 当 ギ く しゅう と が しゅう と か しゅう と いっぱい かい しゅう と いっぱい しゅう しゅう しゅう しゅう しゅう しゅう しゅう しゅう と いっぱい しゅう	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 16.8g 705mg 1.8g おかずのみ 648kcal 39.1g 30.6g 52.6g 2183mg 5.5g 849kcal 46.5g 37.6g 81.5g	表 卵乳麦 麦 卵乳麦 麦 卵乳麦 麦 10.8g 72.9g 932mg 2.4g 1432kcal 55.8g 33.9g 218.0g 2784mg 7.1g 1633kcal 63.2g 40.9g 246.9g	◎年乳180g ●年乳180g ●大鶏 大きないでは、 ・大きないななななななななななななななななななななななななななななななななななな	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 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表。
食 合計 合計 間	●牛乳180g ●ケンはん150g ●グごはん150g 大きないではたいのかいのかいのかいのかいのかいのかいのかいのかいのかいのかいのかいのかいのかい	フルーツ2 g ・チャップ煮 の玉子とじ の白和え ・なめこ) おかずのみ 200kcal 14.6g 9.4g 15.2g 772mg 2.0g おかずのみ 643kcal 40.0g 32.5g 48.1g 2285mg 5.8g 840kcal 47.7g 39.5g	を表 を表 を表 を表 を表 を表 を表 を表 を表 を表	<ul> <li>○牛乳180g</li> <li>○サポイ揚若★</li> <li>エた脂炭ナ食</li> <li>エた脂炭ナ塩</li> <li>エた脂炭ナ塩</li> <li>エた脂炭ナ塩</li> <li>エた脂炭ナ塩</li> <li>エた脂炭ナ塩</li> <li>エた脂炭ナ塩</li> <li>エた脂炭ナ塩</li> <li>エた脂炭 (物)</li> <li>エカルぱ</li> <li>エカルボ</li> <li>エカルボ</li> <li>エカルボ</li> <li>エカルボ<!--</th--><th>のg Og Og Og Og の の の の の の の の の の の の の</th><th>表 乳麦 表 卵麦 『一個 「一個 「一個 「一個 「一個 「一個 「一個 「一個 「</th><th><ul> <li>○牛乳人中キャ</li> <li>★エた脂炭ナ食</li> <li>エた脂炭ナり</li> <li>エたの質水・リオールの</li> <li>エた脂炭ナを</li> <li>エたの</li> <li>エた脂炭ナを</li> <li>エた脂炭ナを</li> <li>エた脂炭ナを</li> <li>エた脂炭ナー質</li> <li>エた脂炭ナー質</li> </ul></th><th>フルーツ2 Og うじ焼 ぴら のコンソメ煮 高・小松菜) おかずのみ 238kcal 15.3g 12.7g 12.4g 767mg 2.0g おかずのみ 615kcal 38.5g 32.1g 39.9g 1878mg 4.8g 812kcal 46.2g 39.1g</th><th>表表 東乳表か 乳表 「飯汁物セット 500kcal 20 9g 13. 7g 67. 6g 997mg 2. 5g 「飯汁物セット 1406kcal 55. 7g 35. 5g 206. 1g 2506mg 6. 3g 1603kcal 63. 4g 42. 5g 233. 9g 2582mg</th><th>◎キアピごィン★ エた脂炭ナ食 エた脂炭ナト塩ネん質 水り当ずく 物ウ当 ギス 物 り当 ギス を エん質 ボーカ</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 16.8g 705mg 1.8g おかずのみ 648kcal 39.1g 30.6g 52.6g 2183mg 5.5g 849kcal 46.5g 37.6g</th><th>表 卵乳麦 麦 卵乳麦 麦 「飯汁物セット 500kcal 23.6g 10.8g 72.9g 932mg 2.4g 「飯汁物セット 1432kcal 55.8g 33.9g 218.0g 2784mg 7.1g 1633kcal 63.2g 40.9g 2861mg</th><th>◎年乳180g ●年乳180g ●大鶏法麩キ★ エたん質 ・大り相 ・大り出れの菜の汁 ・大り出れる。 ・大り出れる。 ・大り出れる。 ・大りはない。 ・大りない。 ・大りな</th><th>フルーツ2 Og んの照り煮 びたし んかけ ナッツ司え 吉芽・豆腐) おかずのみ 263kcall 15.3g 19.2g 658mg 1.7g おかずのみ 616kcall 38.8g 30.9g 45.2g 2193mg 5.7g 813kcall 46.5g 37.9g</th><th>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 1401kcal 55.4g 34.2g 210.8g 2820mg 7.1g 1598kcal 63.1g 41.2g</th></li></ul>	のg Og Og Og Og の の の の の の の の の の の の の	表 乳麦 表 卵麦 『一個 「一個 「一個 「一個 「一個 「一個 「一個 「一個 「	<ul> <li>○牛乳人中キャ</li> <li>★エた脂炭ナ食</li> <li>エた脂炭ナり</li> <li>エたの質水・リオールの</li> <li>エた脂炭ナを</li> <li>エたの</li> <li>エた脂炭ナを</li> <li>エた脂炭ナを</li> <li>エた脂炭ナを</li> <li>エた脂炭ナー質</li> <li>エた脂炭ナー質</li> </ul>	フルーツ2 Og うじ焼 ぴら のコンソメ煮 高・小松菜) おかずのみ 238kcal 15.3g 12.7g 12.4g 767mg 2.0g おかずのみ 615kcal 38.5g 32.1g 39.9g 1878mg 4.8g 812kcal 46.2g 39.1g	表表 東乳表か 乳表 「飯汁物セット 500kcal 20 9g 13. 7g 67. 6g 997mg 2. 5g 「飯汁物セット 1406kcal 55. 7g 35. 5g 206. 1g 2506mg 6. 3g 1603kcal 63. 4g 42. 5g 233. 9g 2582mg	◎キアピごィン★ エた脂炭ナ食 エた脂炭ナト塩ネん質 水り当ずく 物ウ当 ギス 物 り当 ギス を エん質 ボーカ	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 16.8g 705mg 1.8g おかずのみ 648kcal 39.1g 30.6g 52.6g 2183mg 5.5g 849kcal 46.5g 37.6g	表 卵乳麦 麦 卵乳麦 麦 「飯汁物セット 500kcal 23.6g 10.8g 72.9g 932mg 2.4g 「飯汁物セット 1432kcal 55.8g 33.9g 218.0g 2784mg 7.1g 1633kcal 63.2g 40.9g 2861mg	◎年乳180g ●年乳180g ●大鶏法麩キ★ エたん質 ・大り相 ・大り出れの菜の汁 ・大り出れる。 ・大り出れる。 ・大り出れる。 ・大りはない。 ・大りない。 ・大りな	フルーツ2 Og んの照り煮 びたし んかけ ナッツ司え 吉芽・豆腐) おかずのみ 263kcall 15.3g 19.2g 658mg 1.7g おかずのみ 616kcall 38.8g 30.9g 45.2g 2193mg 5.7g 813kcall 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 1401kcal 55.4g 34.2g 210.8g 2820mg 7.1g 1598kcal 63.1g 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10月14日(火)までにご連絡下さい。 10月25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。



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

			_ `										1000		
		13日()	月)		14日(火	火)		15日(7	火)		₹16日(フ	木)	•	17日(金	金)
	品名		アレルゲン	-		アレルゲン	品		アレルゲン			アレルゲン	品		アレルゲン
	★ごはん150野菜入りトマッナのマヨル 切干大根のカレ	トビーンズ パスタ	卵乳麦	★ごはん15 野菜笹かま ごま風味炒 バジルポテ	ぼこ め	卵 麦 卵乳麦	★ごはん150 白身魚のし、 キャベツの麻 えんどう豆の味	んじょう 婆あんかけ		★ごはん15 大豆の肉じ キャロット オクラとそぼろのピ	ゃが煮 エッグ	乳麦 卵乳麦 乳麦落	★ごはん15 鶏肉カレーク キャベツとザ 和風サラダ	フリーム煮 ーサイ炒め	
朝食	エネルギー	おかず 275kcal	ご飯セット 518kcal	エネルギー	おかず 255kcal	ご飯セット 498kcal	エネルギー	おかず 250kcal	ご飯セット 493kcal	エネルギー	おかず 244kcal	ご飯セット 487kcal	エネルギー	おかず 277kcal	ご飯セット 520kcal
	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム	5.8g 17.2g 23.0g 378mg	9.9g 17.8g 75.8g 379mg	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム	15.6g 18.4g 595mg	13.5g 16.2g 71.2g 596mg	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム	7.5g 15.3g 21.7g 722mg	11.6g 15.9g 74.5g 723mg	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム	13.5g 22.3g 429mg	12.6g 14.1g 75.1g 430mg	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム	7. 1g 20. 6g 16. 2g 720mg	11. 2g 21. 2g 69. 0g 721mg
	カリウム リン 食塩相当量		432mg 154mg 1.0g	カリウム リン 食塩相当量		427mg 176mg 1.5g	カリウム リン 食塩相当量		327mg 166mg 1.8g	カリウム リン 食塩相当量		590mg 192mg 1.1g	カリウム リン 食塩相当量		439mg 158mg 1.8g
	★ごはん150 和風おろした 人参シャト・ 春雨の甘酢!	ヽ゚ンバーグ ー	乳麦 麦 麦	★ごはん15 豚肉と野菜の スイートお 四色なます	の中華炒め さつ	麦か麦	★ごはん15 チキンの高 ミックスソ <sup>きのことじゃが芋</sup>	菜マヨ テー	卵麦 乳麦	★ごはん15 ロールキャベッの 人参のレモ ナスの油炒	<sup>)白味噌仕立て</sup> ン煮	卵乳麦 乳麦 麦	★ごはん15  サワラの竜  卵白あんか  大根とひじ	田揚 け	麦 卵乳麦 麦
	コーンサラ		タ 卵乳麦 ご飯セット		おかず	ご飯セット	切干と人参の		麦 ご飯セット	春雨のサラ		タ 卵 ご飯セット	かぼちゃのクリ		
昼食	エネルギー たんぱく質 脂質	312kcal 7. 2g 12. 3g	555kcal 11.3g 12.9g	エネルギー たんぱく質 脂質	322kcal 6.7g 12.8g	565kcal 10.8g 13.4g	エネルギー たんぱく質 脂質	324kcal 10.8g 24.2g	567kcal 14.9g 24.8g	エネルギー たんぱく質 脂質	387kcal 4. 7g 24. 5g	630kcal 8. 8g 25. 1g	エネルギー たんぱく質 脂質	342kcal 13.5g 20.2g	585kcal 17.6g 20.8g
	<u>炭水化物</u> ナトリウム カリウム リン	39.7g 737mg 472mg 115mg	92.5g 738mg 533mg 180mg	炭水化物 ナトリウム カリウム リン	43.5g 528mg 655mg 126mg	529mg 716mg 191mg	炭水化物 ナトリウム カリウム リン	15.4g 610mg 449mg 137mg	611mg 510mg	<u>炭水化物</u> ナトリウム カリウム リン	36.7g 688mg 480mg 90mg	89.5g 689mg 541mg 155mg	<u>炭水化物</u> ナトリウム カリウム リン	24.4g 619mg 577mg 157mg	77.2g 620mg 638mg 222mg
	食塩相当量	1. 9g	1.9g	食塩相当量	1. 3g	1. 3g	食塩相当量	1.6g	1. 6g	食塩相当量	1.7g	1.8g	食塩相当量	1 6~	1. 6g
			1. Jg			I. Jg						I. og			
間食	◎黄桃(缶)	75g	1. Jg	◎みかん(台	₽) 75g	1. Ug	◎パイナッ	ブル(缶)	75g	◎黄桃(缶)	75g	1. og	◎パイナッ	ブル(缶)	75g
間食		75g Og O煮びたし	麦麦卵麦		E) 75g 0g 風炒め	表 乳麦か 卵乳麦		ブル(缶) Og <sup>芋の黒酢あん</sup> リーム煮	75g		75g 0g 油焼 テー	麦 乳麦 卵麦		ブル(缶) 0g のきのこあん 炒め	75g
間のタ食	◎黄桃(缶) ★ごはん15(肉井の具 揚げと人参のキャベツの白 エネルばく質 脂質	75g Og Og O素びたし iドレ和え 374kcal 12.2g 27.1g	麦 麦 卵麦 ご飯セット 617kcal 16.3g 27.7g	◎みかん(台 ★ごはん15 鶏肉の毎ムコ カリースパ エネルギー たんぱく質 脂質	日 75g 0g 風炒め ロッケ おかず 398kcal 11.9g 26.3g	麦 乳麦か 卵乳麦 ご飯セット 641kcal 16.0g 26.9g	◎パイナッ ★ごはん150 肉団チとさつま。 菜の花のク デミグラス エネルギー たんぱく質 脂質	ブル(缶) Og Fの黒酢ぁん リーム煮 パスタ  おかず 388kcal 8.7g 18.5g	75g 卵乳麦 乳麦 卵乳麦 <u>ご飯セット</u> 631kcal 12.8g 19.1g	◎黄桃(缶) ★ごはん15 鯖のごデン 野菜炒めれんこんサ エネルギー たんぱく 脂質	75g 0g 油焼 テー ラダ おかず 326kcal 10.7g 24.0g	麦 乳麦 卵麦 卵麦 <u>ご飯セット</u> 569kcal 14.8g 24.6g	◎パイナッ ★ごはん15 <sup>豆腐ハンバーグ</sup> スパトマト 明太ポテト エネルギー たんぱく質 脂質	ブル(缶) 0g のきのこあん 炒め サラダ  おかず 348kcal 6.4g 19.1g	75g 卵麦 乳麦 卵麦 ご飯セット 591kcal 10.5g 19.7g
g	◎黄桃(缶) ★ごはん15 肉井の人の人の人の人の人の人の人の人の人の人の人の人の人の人の人の人の人の人の人	75g Og Og O素びたし ボレ和え 374kcal 12.2g 27.1g 20.5g 772mg 457mg	麦 麦 卵麦 ご飯セット 617kcal 16.3g 27.7g 73.3g 773mg 518mg 255mg	◎みだいでは、 ★ごの一ス 本ではの一ス カリ子 本の質 ルばで ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	5) 75g 0g 風炒め ロッケ 398kcal 11. 9g 26. 3g 26. 9g 555mg 346mg 136mg	麦 乳麦か 卵乳麦 ご飯セット 641kcal 16.0g 26.9g 79.7g 556mg 407mg	◎パイは150 ★ごとさのクラデンス 東国のがデックス エネル質 大いでは、 エネル質 大いした、 大いした、 カリウム カリウム	ブル(缶) Og Fの黒酢あん リーム煮 パスタ  おかず 388kcal 8.7g 18.5g 47.2g 798mg 501mg 146mg		◎黄桃(缶) ★ごのでかられる質がある。 素のですりますがある。 「本のでする。 「本のでする。 「本のでする。 「本のでする。 「本のでする。 「本のでする。 「本のでする。 「本のでする。 「本のでする。 「本のでする。 「本のでする。 「本のでする。 「本のでする。 「本のでする。 「ないできる。 「ないできる。	75g Og 油焼 テー ラダ 326kcal 10.7g 24.0g 16.9g 756mg 491mg 172mg	表 乳麦 卵麦 卵麦 ご飯セット 569kcal 14.8g 24.6g 69.7g 757mg 552mg 237mg	◎パイナッ ★ごはん15 豆腐パトプラスパポポポポポポポポポポポポポポポポポポポポポポル エネルば 版水化物 ナトリウム カリウム	ブル(缶) Og のきのこあん 炒め サラダ  おかず 348kcal 6.4g 19.1g 35.1g 665mg 322mg 86mg	75g 卵麦 乳麦 卵麦 ご飯セット 591kcal 10.5g 19.7g 87.9g 666mg 383mg 151mg
g	● 黄桃(缶) ★ 井 はん150 肉	75g Og Og Og O素びたしまドレ和え おかず 374kcal 12.2g 27.1g 20.5g 772mg 457mg 190mg 2.0g おかず 961kcal 25.2g	麦 麦 野麦 ご飯セット 617kcal 16.3g 27.7g 73.3g 773mg 518mg 2.0g 2.0g 2.0g 1690kcal 37.5g	◎みだいのでは、 ● 本のでは、 ● 本のでは、 ● 本のでは、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、	日 75g 0g 風炒め ロッケ 398kcal 11.9g 26.3g 26.9g 555mg 346mg 1.4g おかず 975kcal 28.0g	麦 乳麦か 卵乳麦 ご飯セット 641kcal 16.0g 26.9g 79.7g 556mg 407mg 201mg 1.4g 1704kcal 40.3g	◎パイナル15 肉ではなさのう エネん質ではなったがです。 エネん質ではなったがです。 エネん質がです。 エネんではなったがです。 エネんではなったができる。 エネんではなったができる。 エネんではなったができる。 エネんではなったができる。 エネんばないできる。 エネんはないできる。 エネんないできる。 エるないななななななななななななななななななななななななななななななななななな	プル(缶) Og #の黒酢あん リーム素 パスタ おかず 388kcal 8.7g 47.2g 798mg 501mg 146mg 2.0g おかず 962kcal 27.0g	卯乳麦 乳麦 卵乳麦 卵乳麦 ご飯セット 631kcal 12.8g 19.1g 100.0g 799mg 562mg 2.11mg 2.0g 1991kcal 39.3g	◎黄桃(缶) ★の15 鯖のンゲ炒こ ルポく 下が炒こ ルポく エネん質 化ウム リウム 当 エネんぱ ボーリウム 当 エネんぱ エネんぱ	75g Og 油焼 テー ラダ  おかず 326kcal 10.7g 24.0g 756mg 491mg 1.9g 1.9g おかず 957kcal 23.9g	表 乳麦 卵麦 卵麦 ご飯セット 569kcal 14.8g 24.6g 69.7g 757mg 552mg 237mg 1.9g 1.9g 1.686kcal 36.2g	◎パイナット ★ごハントリン 東高パスポポポープ スリスポポープ エカルポイン ボーン に関する。 エカリン は ボーン は ボーン は ボーン は ボーン は ボーン は ボーン は ボーン は ボーン は ボーン は ボーン に が ボーン に が に に が に に に に に に に に に に に に に	ブル(缶) Og のきのこあん 炒め サラダ  おかず 348kcal 6.4g 19.1g -665mg 322mg 86mg 1.7g おかず 967kcal -27.0g	75g 卵麦 乳麦 卵麦 ご飯セット 591kcal 10.5g 19.7g 87.9g 666mg 383mg 151mg 1.7g 1696kcal 39.3g
夕食	● (五)	75g Og Og Og Og Og Og Og Og Og Og Og Og Og	麦麦麦	◎みでは、 ● では、 ● では、 のかは、 のかは、 ののでする。 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、	おかず 398kcal 11.9g 26.3g 26.9g 555mg 346mg 1.36mg 1.4g おかず 975kcal 28.0g 54.7g 88.8g 1678mg 1367mg 373mg	麦 乳麦か 卵乳麦 ご飯セット 641kcal 16.0g 26.9g 79.7g 556mg 407mg 201mg 1.4g ご飯セット 1704kcal 40.3g 56.5g 247.2g 1681mg 1550mg 568mg	◎パンプラックス	プル(缶) Og #の黒酢あん リーム煮 パスタ おかず 388kcal 8.7g 18.5g 47.2g 798mg 501mg 146mg 2.0g おかず 962kcal 27.0g 58.0g 84.3g 2130mg 1216mg 384mg	外乳表 乳表 乳表 卵乳表 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	◎黄 (	75g 0g 油焼 テー ラダ  おかず 326kcal 10.7g 24.0g 16.9g 756mg 491mg 172mg 1.9g おかず 957kcal 23.9g 62.0g 75.9g 1873mg 1500mg 389mg	表 乳麦 卵麦 卵麦 小 569kcal 14.8g 24.6g 69.7g 757mg 552mg 237mg 1.9g <b>————————————————————————————————————</b>	◎パイはバッマテンカ 15 豆腐パイはバッマテスの 15 豆腐パトポポープ 15 一変 15 一変 17 17 17 17 17 17 18 18 18 18 18 18 18 18 18 18 18 18 18	ブル(缶) Og のきのこあん 炒め サラダ  おかず 348kcal 6.4g 19.1g 35.1g 665mg 322mg 322mg 17g 567kcal 27.0g 59.9g 75.7g 2004mg 1277mg 336mg	75g 卵麦 乳麦 卵麦 ご飯セット 591kcal 10.5g 19.7g 87.9g 666mg 383mg 151mg 1.7g ご飯セット 1696kcal 39.3g 61.7g 234.1g 2007mg 1460mg
夕食	● 本 ・ 大 ・ 大 ・ 大 ・ 大 ・ 大 ・ 大 ・ 大 ・ 大	75g Og Og Og Og Og Of Og Of	麦 麦 麦 卵麦 ご飯セット 617kcal 16.3g 27.7g 73.3g 773mg 518mg 2.55mg 2.0g ご飯セット 1690kcal 37.5g 58.4g 241.6g 1890mg 1483mg 589mg 4.9g	◎みごのようでは、	おかず 398kcal 11.9g 26.3g 26.9g 555mg 346mg 136mg 1.4g 575xcal 28.0g 54.7g 88.8g 1678mg 1367mg 373mg 4.2g	麦 乳麦か 卵乳麦 ご飯セット 641kcal 16.0g 26.9g 79.7g 556mg 407mg 201mg 1.4g 1704kcal 40.3g 56.5g 247.2g 1681mg 1550mg 568mg 4.2g	◎ ★ 15   ★ 15	プル(缶) Og 学の黒酢あん リーム煮 パスタ おかず 388kcal 8.7g 18.5g 47.2g 798mg 146mg 2.0g 501mg 146mg 2.10g 58.0g 84.3g 2130mg 1216mg 384mg 5.4g		◎黄イ野れ エた 脂肪 水り りょう はいました は で かり と かり と かり と ない は で かい は ない は で ない は ない は ない は ない は ない は ない は	75g 0g 油焼 テー ラダ おかず 326kcal 10.7g 24.0g 16.9g 756mg 491mg 1.72mg 1.9g 557kcal 23.9g 62.0g 75.9g 1873mg 1500mg 389mg 4.7g	表 乳麦 卵麦 卵麦 卵麦 卵麦 1569kcal 14.8g 24.6g 69.7g 757mg 552mg 237mg 1.9g 1.9g 1.8etv) 1686kcal 36.2g 63.8g 234.3g 1876mg 1683mg 584mg 4.8g	◎パラス明 エネル間 ボーリウム サイン 15 を 15 を 15 を 16 が 17 が 17 が 18 が 18 が 18 が 19 が 19 が 19 が 19 が 19	ブル(缶) Og のきのこあん 炒め サラダ  おかず 348kcal 6.4g 19.1g 35.1g 665mg 322mg 86mg 1.7g 567kcal 27.0g 59.9g 75.7g 2004mg 1277mg 336mg 5.1g	75g 卵麦 乳麦 卵麦 ご飯セット 591kcal 10.5g 19.7g 87.9g 666mg 383mg 151mg 1.7g ご飯セット 1696kcal 39.3g 61.7g 234.1g 2007mg 1460mg 531mg 5.1g 1759kcal 39.6g
夕食合計合	● (あん) (また) (また) (また) (また) (また) (また) (また) (また	75g Og Og Og Og Og Of Og Of Of Og Of	表表表別形表  ご飯セット 617kcal 16.3g 27.7g 73.3g 773mg 518mg 255mg 2.0g ご飯セット 1690kcal 37.5g 4.9g 1483mg 589mg 4.9g 1754kcal 37.9g 58.5g 257.1g	◎みごのようでは、 ● 大きないでは、 ● 大きないでする。 をはいまる。 をはいまる。 をはいなる。 をはいなる。 をはいなる。 をはいなる。 をはいなる。 をはいなる。 をはいなる。 をはいなる。 をはななる。 をはななる。 をはななる。 をはななる。 をはなななななななな。 をはなななななななななななななななななななななななななななななな	おかず 398kcal 11.9g 26.3g 26.9g 346mg 136mg 1.4g 575.47g 88.8g 1678mg 1367mg 373mg 4.2g	表 乳麦か 卵乳麦 - ご飯セット 641kcal - 16.0g - 26.9g - 79.7g - 556mg - 407mg - 201mg - 1, 4g - 二飯セット 1704kcal - 40.3g - 56.5g - 247.2g - 1681mg - 1550mg - 4.2g - 1752kcal - 40.7g - 56.6g - 258.7g	◎パンプラックス (15)   (15)	プル(缶) Og 学の黒酢あん リーム煮 パスタ おかず 388kcal 8.7g 18.5g 47.2g 798mg 146mg 2.0g 501mg 146mg 2.10g 58.0g 84.3g 2130mg 1216mg 384mg 5.4g	デリス	<ul> <li>○ 黄れい</li> <li>★ たん質</li> <li>たん質</li> <li>たん質</li> <li>たりウ</li> <li>はこが炒こ</li> <li>たん質</li> <li>たりウ</li> <li>おりム</li> <li>上たり</li> <li>上たり</li> <li>上たり</li> <li>上たり</li> <li>上たり</li> <li>上たり</li> <li>上たり</li> <li>上を</li> <li>とを</li> <li>とを</li></ul>	75g 0g 油焼 テー ラダ おかず 326kcal 10.7g 24.0g 16.9g 756mg 491mg 1.72mg 1.9g 557kcal 23.9g 62.0g 75.9g 1873mg 1500mg 389mg 4.7g	表 乳麦 卵麦 卵麦 卵麦 小 569kcal 14.8g 24.6g 69.7g 757mg 552mg 237mg 1.9g 1.9g 237mg 1.9g 234.3g 1.876mg 1683mg 584mg 4.8g 1750kcal 36.6g 63.9g 249.8g	◎パンパン では できます できます できます できます できます できます できます できます	ブル(缶) Og のきのこあん 炒め サラダ  おかず 348kcal 6.4g 19.1g 35.1g 665mg 322mg 86mg 1.7g 567kcal 27.0g 59.9g 75.7g 2004mg 1277mg 336mg 5.1g	75g 卵麦 乳麦 卵麦 ご飯セット 591kcal 10.5g 19.7g 87.9g 666mg 383mg 151mg 1.7g ご飯セット 1696kcal 39.3g 61.7g 234.1g 2007mg 1460mg 531mg 5.1g

※献立は予告無く変更することがあります。

※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。

※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召し上がりください。

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

※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。 ※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。 ※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10月14日(火)までにご連絡下さい。 10月25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℃)



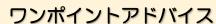
電子レンジで温める 場合は、お皿に移し、 ラップをして、



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

	4.0							E BODY V		-					
	10月	]13日()	月)		14日(火	火)	10月	15日(7	K)	10月	16日(ス	木)	10月	17日(会	金)
	品ź	名	アレルゲン	品ź	名	アレルゲン	品ź	名	アレルゲン	品ź	名	アレルゲン	品ź	名	アレルゲン
	★ごはん18	0g		<b>★ごはん18</b>	0g		★ごはん18	0g		★ごはん18			★ごはん18	0g	
	揚げ豆腐のと			鶏肉とジャカ			目玉焼き		卵	肉団子の玉	ねぎあん	卵乳麦	しんじょうのか		
	ひじきと挽肉			ブロッコリ		麦	洋風肉じゃ		乳麦	白花豆煮		麦	揚げと人参の		麦
	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	ひじきのごま	ミマヨ和え	卵乳麦
		ナンナンギ	ご飯セット		ナンナンギ	–°&⊏ L I		ナンナンギ	ご飯セット		ナノヤノナ	`&⊏ b I		ナノナノナ	ご飯セット
朝	エネルギー	おかず 190kcal		エネルギー	おかず 228kcal	ご飯セット	エネルギー	おかず 179kcal	<u> </u>	エネルギー	おかず 229kcal	ご飯セット	エネルギー	おかず 244kcal	こ 飲むがり 534kcal
食	たんぱく質	11. 5g		たんぱく質	9. 7g		たんぱく質	8. 7g	13. 6g	たんぱく質	10. 1g		たんぱく質	6. 3g	11. 2g
	<u>たんは、民</u> 脂質	7. 4g		脂質	9. 8g	10. 5g	た7016 N 及 脂質	8. 8g	9. 5g	脂質	8. 0g	8. 7g	脂質	18. 9g	19. 6g
	炭水化物	20. 2g	83. 1g	炭水化物	25. 6g	88. 5g	脂質 炭水化物	16.3g	79. 2g	炭水化物	29.8g	92. 7g	炭水化物	12. 7g	75. 6g
	ナトリウム	630mg	631mg	ナトリウム	668mg	669mg	ナトリウム カリウム	544mg	545mg	ナトリウム カリウム	737mg	738mg	ナトリウム	639mg	640mg
	カリウム	523mg		カリウム	458mg	530mg		386mg	458mg		514mg	586mg	カリウム	235mg	307mg
	リン	166mg		リン	158mg		リン	129mg	206mg	リン	157mg		リン	111mg	188mg
	食塩相当量		1. 6g	食塩相当量		1. 7g	食塩相当量		1. 4g	食塩相当量		1. 9g	食塩相当量		1. 6g
	★ごはん18 鯖の味噌バ	_	乳	★ごはん18 豚肉と野菜の			★ごはん18 白身魚のム		麦	★ごはん18 鶏肉の塩こ		麦	★ごはん18 アジのごま		麦
	キャベツソ		乳麦	スープキャ		乳麦	タルタルソー		卵麦	対クラのペペ		夂	塩ゆでアス		久
	揚ナスの煮		麦	マッシュサ			ナスの挽肉		乳麦乳麦	キャベツの		麦	豚肉のマヨマス		卵麦
	オクラと卵のあ			.,,,,,	,,	31-705	キャベツのピー			中華サラダ		乳麦	マリーネサ		卵乳麦
			,, ,,						27.1						
昼		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
食	エネルギー	336kcal		エネルギー	294kcal	584kcal	エネルギー	334kcal	624kcal	エネルギー	281kcal	571kcal	エネルギー たんぱく質	254kcal	544kcal
	たんぱく質 脂質	14. 4g 23. 4g		たんぱく質	11.8g 19.1g		たんぱく質 脂質	16.6g 21.1g	21.5g	ェホルコ たんぱく質 脂質	15. 5g	20. 4g 17. 0g		17. 1g 15. 4g	22.0g 16.1g
	<sup>胆具</sup> 炭水化物	16. 4g	24. 1g 79. 3g	脂質 炭水化物	19. 1g 18. 0g	80. 9g	<sup>胆县</sup> 炭水化物	18. 9g	21.8g 81.8g	<sup>胆县</sup> 炭水化物	16.3g 16.3g	70 2σ	脂質 炭水化物	10. 4g	73. 7g
	ナトリウム	673mg		ナトリウム	691mg		ナトリウム	467mg		ナトリウム	752mg		ナトリウム	685mg	686mg
	カリウム	548mg	620mg	カリウム	556mg	628mg	カリウム	615mg	687mg	カリウム	439mg	511mg	カリウム	508mg	580mg
	リン	200mg	277mg	リン	145mg	222mg	リン	237mg	314mg	リン	64mg	141mg	リン	223mg	300mg
	食塩相当量	1.7g	1. 7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1. 2g	1. 2g	食塩相当量	1. 9g	1.9g	食塩相当量	1. 7g	1.7g
	8 # 11 / (= )						8 44 11 76 1			8 4 / //					
間食	◎黄桃(缶)	150g		◎パイナッ	ブル(缶)1		◎黄桃(缶)			◎みかん(台	<del>[</del> ) 150g		◎パイナッ	ブル(缶)1	
間食	<b>★ごはん18</b>	150g 0g		◎パイナッ  ★ごはん18	ブル(缶)1 0g	50g	★ごはん18	)g	事	★ごはん18	<del>1</del> ) 150g 0g		◎パイナッ  ★ごはん18	プル(缶)1 0g	
間食	★ごはん18 肉野菜炒め	150g 0g	麦	◎パイナッ ★ごはん18 お魚ザンギ	ブル(缶)1 0g	50g	★ごはん18 鶏肉のマーマ	)g	麦	★ごはん18 カレイの竜	f) 150g 0g 田揚	麦	◎パイナッ ★ごはん18	ブル(缶)1 0g /の塩おかか	
間食	<b>★ごはん18</b>	150g 0g きんぴら	麦 卵乳麦	◎パイナッ  ★ごはん18	プル(缶)1 0g	50g 卵麦	★ごはん18 鶏肉のマーマ 菜の花 野菜炒め	0g アレード煮	卵麦	★ごはん18	5) 150g 0g 田揚 け	麦	◎パイナッ  ★ごはん18	プル(缶)1 0g ノの塩おかか	50g 麦
間食	★ごはん18 肉野菜炒め 竹輪の五色	150g 0g 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	★ごはん18 鶏肉のマーマ 菜の花	0g アレード煮	卵麦	★ごはん18 カレイの竜 卵白あんか 人参のレモ 豆腐の塩あ	<del>引 150g 0g</del> 田揚 け か煮 んかけ煮	麦 卵乳麦 乳麦 麦か	◎パイナッ ★ごはん18 豚肉とキャベッ けんちん煮	プル(缶)1 0g ノの塩おかか	50g 麦
間食	★ごはん18 肉野菜炒め 竹輪の五色	150g 0g きんぴら のおひたし	麦 卵乳麦 麦	<ul><li>◎パイナッ</li><li>★ごはん18</li><li>お魚ザンギ塩枝豆</li><li>鶏肉と小松</li></ul>	ブル(缶) 1 0g 菜煮 コットラペ	50g 卵麦 麦	★ごはん18 鶏肉のマーマ 菜の花 野菜炒め	Og アレード煮 のマヨサラダ	卵麦 卵乳麦	★ごはん18 カレイの竜 卵白あんか 人参のレモ	<del>5) 150g</del> Og 田揚 け 水煮 かけ煮 ーサラダ	麦 卵乳麦 乳麦か 東乳麦	◎パイナッ ★ごはん18 豚肉とキャベッ けんちん煮 鶏ミンチと小	ブル(缶)1 0g いの塩おかか 松菜の煮物	50g 麦 乳麦
間食	★ごはん18 肉野菜炒め 竹輪の五色 若芽としらす	150g 0g 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	★ごはん18 鶏肉のマーマ 菜の花 野菜炒め さつま芋と大豆	Og アレード煮 のマヨサラダ おかず	卵麦 卵乳麦 ご飯セット	★ごはん18 カレイの竜 外白あんし 大参のの塩ス ロールス	f) 150g Og 田揚 け 煮かか ーサラダ おかず	麦 卵乳麦 乳麦か 卵乳麦 ご飯セット	◎パイナッ  ★ごはん18  豚肉とキャベッ  けんちん煮  鶏ミンチと小	ブル(缶) 1 0g いの塩おかか 松菜の煮物	50g 麦 乳麦
	★ごはん18 肉野菜炒め 竹輪の五色 若芽としらす	150g 0g きんぴら のおひたし おかず 287kcal	麦 卵乳麦 麦 ご飯セット 577kca	◎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	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	★ごはん18 鶏肉のマーマ 菜の花 野菜炒め さつま芋と大豆	0g アレード煮 のマョサラダ おかず 324kcal	卵麦 卵乳麦 ご飯セット 614kcal	★ごはん18 カレイの竜 卵白あんか 人参のレス 豆コールス エネルギー	f) 150g Og 田揚 け ン煮 んかけ煮 一サラダ おかず 312kcal	表 卵乳麦 乳麦 卵乳麦 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	◎パイナッ ★ごはん18 豚肉とキャベッ けんちん煮 鶏ミンチと小	ブル(缶)1 0g vの塩おかか 松菜の煮物 おかず 271kcal	50g 麦 乳麦 ご飯セット 561kcal
g	★ごはん18 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	150g 0g 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	★ごはん18 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	0g 7レード煮 のマヨサラダ おかず 324kcal 14.0g	卵麦 卵乳麦 ご飯セット 614kcal 18.9g	★ごはん18 カレイの金 卵合のかした を腐のルス エネルギー 質 たんぱく質	示) 150g 0g 田揚 け 水煮 け煮 ーサラダ おかず 312kcal 16.6g	麦 卵乳麦 乳麦か 野乳酸セット 602kcal 21.5g	◎パイナッ ★ごはん18 豚肉とキャベッ けんちん煮 鶏ミンチと小	ブル(缶)1 0g いの塩おかか 松菜の煮物 よかず 271kcal 16.5g	50g 麦 乳麦 ご飯セット 561kca1 21.4g
g	★ごはん18 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 脂質	150g 0g 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 お魚豆 類肉と小や パインキャロ エネルばく 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	★ごはん18 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 脂質	Og アレード煮 のマヨサラダ おかず 324kcal 14. Og 19. Og	卵麦 卵乳麦 ご飯セット 614kcal 18.9g 19.7g	★ごはん18 カレイあのいまでは からかり 大豆コーニュー エカルばく 上たで質	示) 150g 0g 田揚 け 水煮 け煮 一サラず 312kcal 16.6g 17.1g	麦 卵乳麦 乳麦か 野乳酸セット 602kcal 21.5g 17.8g	◎パイナッ ★ごはん18	プル(缶)1 0g いの塩おかか 松菜の煮物 と 271kcal 16.5g 15.9g	表 乳麦 乳麦 ご飯セット 561kca1 21.4g 16.6g
g	★ごはん18 肉野菜の五 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大	150g 0g 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 78.3mg	◎パイナッ ★ごはいま お魚枝豆 パインキャロ エネルポー たんぱ 炭水化物 ナトリウム	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	★ごはん18 鶏肉のマーマ 菜の花 野菜がめ さつま芋と大豆 エネルギー たんぱく質 炭水化物 ナトリウム	のg アレード煮 のマヨサラダ おかず 324kcal 14.0g 19.0g 24.4g 584mg	卵麦 卵乳麦 ご飯セット 614kcal 18.9g 19.7g 87.3g	★ごはん18 カレイの金 卵合のかした を腐のルス エネルギー 質 たんぱく質	示) 150g 0g 田揚 け 水煮 け煮 ーサラダ おかず 312kcal 16.6g	麦 卵乳麦 乳素か 変 変 変 変 変 変 変 変 り り り り り り り り り り り	◎パイナッ ★ごはん18 豚肉とキャベッ けんちん煮 鶏ミンチと小	プル(缶)1 0g の塩おかか 松菜の煮物 271kcal 16.5g 15.9g 15.4g 711mg	50g 麦 乳麦 ご飯セット 561kca1 21.4g
g	★ごはん18 肉野薬のしらす 本 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大	150g 0g きんぴら のおひたし 287kcal 12.9g 19.5g 13.5g 782mg 402mg	麦 卵乳麦 麦 ご飯セット 577kcal 17.8g 20.2g 76.4g 783mg 474mg	◎パイカ18 ★ごはず豆 お魚枝とキャロ エネん質 ルポく エネん質 大トリウム カリウム	ブル(缶) 1 0g 菜煮 コットラペ 269kcal 17.3g 12.5g 751mg 573mg	50g 卵麦 麦 ご飯セット 559kcal 22 2g 13.2g 84.4g 752mg 645mg	★ごはん18 鶏肉の花 野菜の花 野菜菜 サンます サントリウム カリウム	のg アレード煮 のマヨサラダ 324kcal 14.0g 19.0g 24.4g 584mg 635mg	卵麦 卵乳麦 ご飯セット 614kcal 18.9g 19.7g 87.3g 585mg 707mg	★こはん18 カ卵人豆コ エルの かにしてあるののルルパラントルの 大きなののののののののでは、 大きなできない。 たちなできない。 たちなできない。 たちない。 たりない。 たちない。 たちない。 たちない。 たちない。 たちない。 たちない。 たちない。 たちない。 たちない。 たちない。 たちない。 たちない。 たちない。 たちない。 たりをもない。 たりをもない。 たりをもない。 たりをもない。 たりをもない。 たりをもない。 たりをもない。 たりをもない。 たりをもない。 たりをもない。 たりをもない。 たりをもない。 たりをもない。 たりをもない。 たりをもない。 たりをもなりをもない。 たりをもなりをもなりをもなりをもない。 たりをもなりをもなりをもなりをもなりをもなりをもなりをもなりをもなりをもなりをもな	G) 150g Og 田揚 け えかけラボ おかず 312kcal 16. 6g 17. 1g 22. 9g 615mg 484mg	麦 卵乳麦 水 変 変 変 変 変 が 変 が 変 が り で の 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 8 5 8 5 8 6 8 6 8 6 7 8 7 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8	◎パイナッ ★ごはん18 豚肉とキャベッ けんちチと小 エネルギー たんぱく 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム	プル(缶)1 0g の塩おかか 松菜の煮物 271kcal 16.5g 15.9g 15.4g 711mg 630mg	表 乳麦 乳麦 ご飯セット 561kca1 21.4g 16.6g 78.3g 712mg 702mg
g	★ごはん18 肉野菜の 竹輪か 大 大 大 大 大 大 り り り り り り り り り り り り り	150g 0g きんぴら のおひたし 287kcal 12.9g 19.5g 782mg 402mg	麦 卵乳麦 麦 ご飯セット 577kcal 17.8g 20.2g 76.4g 783mg 474mg 246mg	◎パイは * は * は * は * は * は * は * は *	ブル(缶) 1 0g 菜煮 コットラペ 269kcal 17.3g 12.5g 751mg 573mg 217mg	50g 卵麦 麦 ご飯セット 559kcal 22.2g 13.2g 84.4g 752mg 645mg 294mg	★ごはん18 鶏肉のででする 菜の花り 野菜菜と大豆 エネルばく 上たん質 大トリウム カリン	のg アレード煮 かず 324kcal 14.0g 19.0g 24.4g 584mg 635mg 189mg	卵麦 卵乳麦 ご飯セット 614kcal 18.9g 19.7g 87.3g 585mg 707mg	★ごはん18 カ卵人豆コ エルば 化リウム エた脂炭 ルリウム エたカリン	T) 150g Og 田揚 け んかけラダ 312kcal 16. 6g 17. 1g 22. 9g 615mg 484mg 187mg	麦 卵乳麦 水 変 変 変 変 変 が 変 が 変 が り り り り り り り り り り	◎パイナッ ★ごはん18  豚肉とキャベッ けんちチとか エネルギー たんぱく 関 大・リウム カリウム	ブル(缶)1 0g の塩おかか 松菜の煮物 271kcal 16.5g 15.9g 15.4g 711mg 630mg 206mg	表 乳麦 乳麦 ご飯セット 561kca1 21. 4g 16. 6g 78. 3g 712mg 702mg 283mg
g	★ごはん18 肉野薬のしらす 本 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大	150g 0g きんぴら のおひたし 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	◎パイカ18 ★ごはず豆 お魚枝とキャロ エネん質 ルポく エネん質 大トリウム カリウム	ブル(缶) 1 0g 菜煮 コットラペ 269kcal 17.3g 12.5g 21.5g 751mg 573mg 217mg 1.9g	50g 卵麦 麦 ご飯セット 559kcal 22.2g 13.2g 84.4g 752mg 645mg 294mg 1.9g	★ごはん18 鶏肉の花 野菜の花 野菜菜 サンます サントリウム カリウム	Og アレード煮 カマョサラダ 324kcal 14. Og 19. Og 24. 4g 584mg 635mg 189mg 1. 5g	卵麦 卵乳麦 ご飯セット 614kcal 18.9g 19.7g 87.3g 585mg 707mg 266mg 1.5g	★こはん18 カ卵人豆コ エルの かにしてあるののルルパラントルの 大きなののののののののでは、 大きなできない。 たちなできない。 たちなできない。 たちない。 たりない。 たちない。 たちない。 たちない。 たちない。 たちない。 たちない。 たちない。 たちない。 たちない。 たちない。 たちない。 たちない。 たちない。 たちない。 たりをもない。 たりをもない。 たりをもない。 たりをもない。 たりをもない。 たりをもない。 たりをもない。 たりをもない。 たりをもない。 たりをもない。 たりをもない。 たりをもない。 たりをもない。 たりをもない。 たりをもない。 たりをもなりをもない。 たりをもなりをもなりをもなりをもない。 たりをもなりをもなりをもなりをもなりをもなりをもなりをもなりをもなりをもなりをもな	r) 150g Og 田揚 け かけ煮 んかけ煮 ーサラず 312kcal 16. 6g 17. 1g 22. 9g 615mg 484mg 187mg 1. 6g	麦 卵乳麦 東乳酸セット 602kcal 21.5g 17.8g 85.8g 616mg 556mg 264mg 1.6g	◎パイナッ ★ごはん18 豚肉とキャベッ けんちチと小 エネルギー たんぱく 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム	ブル(缶)1 Og の塩おかか 松菜の煮物 271kcal 16.5g 15.9g 15.4g 711mg 630mg 206mg 1.8g	表 乳麦 乳麦 ご飯セット 561kca1 21.4g 16.6g 78.3g 712mg 702mg 283mg 1.8g
g	★ごはん18 肉野薬のしらす 本が乗としらす エネルば 上たん質 水・リウム カリン 食塩相当量	150g 0g 0g きんぴらのおひたし おかず 287kcal 12.9g 19.5g 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	◎パングラック	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 おかず	50g 卵麦 麦 ご飯セット 559kcal 222 2g 13. 2g 84. 4g 752mg 645mg 294mg 1. 9g	★ごはん18 鶏肉の花 野の花炒 サマン エネん質 水・リウム リウム リウム リウム リウム リウム リウム リウム	Og アレード煮 カマョサラダ おかず 324kcal 14. Og 19. Og 24. 4g 584mg 635mg 189mg 1. 5g おかず	卵麦 卵乳麦 ご飯セット 614kcal 18.9g 19.7g 87.3g 585mg 707mg 266mg 1.5g	★ごけんでは、 大い日参腐一 本ん質水トリン塩 エた脂炭・ナカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリ	示) 150g Og 田揚 け かかけ煮 ーサラず 312kcal 16. 6g 17. 1g 22. 9g 615mg 484mg 1. 6g	麦 卵表 東乳麦 東乳酸セット 602kcal 21.5g 17.8g 85.8g 616mg 556mg 264mg 1.6g	◎パイナッ ★ごはん18  豚肉とキんべき けんりますが、 エネルギー たんぱく 質が、 カリウム カリン 食塩	ブル(缶)1 Og の塩おかか 松菜の煮物 271kcal 16.5g 15.9g 15.4g 711mg 630mg 206mg 1.8g	表 表 三飯セット 561kcal 21. 4g 16. 6g 78. 3g 712mg 702mg 283mg 1. 8g
g	★ごはかれる 肉野の 大工は 大工が 大力 大力 大力 大力 大力 大力 大力 大力 大力 大力	150g 0g 0g きんぴらのおひたし おかず 287kcal 12.9g 19.5g 782mg 402mg 169mg 2.0g	麦 卵乳麦 麦 ご飯セット 577kcal 17.8g 20.2g 76.4g 783mg 474mg 2.46mg 2.0g	◎ ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** **	ブル(缶)1 0g 菜煮 コットラペ おかず 269kcal 17.3g 12.5g 751mg 573mg 217mg 1.9g おかず 791kcal	50g 卵麦 麦 ご飯セット 559kcal 222g 13.2g 84.4g 752mg 645mg 294mg 1.9g	★ごはの18 鶏肉の花炒ま 本本の質水・リウム 大力リン塩 大力リン塩 エネル質 ボリウム サース エネルで ボットリン 大力リン塩 エネルで ボットリン ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	ファン・ カマヨサラダ おかず 324kcal 14. 0g 19. 0g 24. 4g 584 4g 635mg 189mg 1.5g おかず 837kcal	卵麦 卵乳麦 ご飯セット 614kcal 18.9g 19.7g 87.3g 585mg 707mg 266mg 1.5g ご飯セット	★ カ卵人豆コ エた脂炭ナカリ食 スポーツ カリウ オール かっかっ かっかっ かっかっ エネル質 ボーリン 相 ルック カー・質 ボール エネル サーカー・質 エネル・カー・ 質 エネル・カー・ 変 エネル・カー・ 変 エネル・カー・ 変 エネル・カー・ 変 エネル・カー・ 変 エネル・カー・ 変 エネル・カー・ カー・ 変 エネル・カー・ カー・ カー・ カー・ カー・ カー・ カー・ カー・ カー・ カー・	G) 150g Og UH け かけ着 のかけうず 312kcal 16. 6g 17. 1g 22. 9g 615mg 484mg 1. 6g おかず 822kcal	麦 卵乳麦 東乳麦 水 卵乳酸セット 602kcal 21.5g 17.8g 85.8g 616mg 264mg 1.6g 1,6g	◎パイナット *** *** *** *** *** *** *** *** *** *	プル(缶)1 Og の塩おかか 松菜の煮物 おかず 271kcal 16.5g 15.9g 15.4g 711mg 630mg 206mg 1.8g おかず 769kcal	表 表 乳表 ご飯セット 561kcal 21.4g 16.6g 78.3g 712mg 702mg 283mg 1.8g こ飯セット 1639kcal
g	★ごはん18 肉野薬のしらす 本が乗としらす エネルば 上たん質 水・リウム カリン 食塩相当量	150g 0g 0g きんぴらのおひたし おかず 287kcal 12.9g 19.5g 782mg 402mg 169mg 2.0g	麦 卵乳麦 麦 ご飯セット 577kcal 17.8g 20.2g 76.4g 783mg 474mg 2.46mg 2.0g 1683kcal 53.5g	◎パングラック	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 おかず	50g 卵麦 麦 ご飯セット 559kcal 22.2g 13.2g 752mg 645mg 294mg 1.9g ご飯セット 1661kcal 53.5g 43.5g	★ごはの18 鶏肉の花 肉の花炒と大大 野ママま ギャン ボーマ エネんぽ (化サウム ナカリウム エネんぱ (カカリウム ナカリン 相当 エネんぱ (カカリカム エネんぱ (カカリカム エネんな (カカリカム エネ	Og アレード煮 カマョサラダ おかず 324kcal 14. Og 19. Og 24. 4g 584mg 635mg 189mg 1. 5g おかず	卵麦 卵乳麦 ご飯セット 614kcal 18.9g 19.7g 87.3g 585mg 707mg 266mg 1.5g	★ごけんでは、 大田 大田 大	示) 150g Og 田揚 け かかけ煮 ーサラず 312kcal 16. 6g 17. 1g 22. 9g 615mg 484mg 1. 6g	麦 卵乳麦 東乳麦 水 卵乳酸セット 602kcal 21.5g 17.8g 85.8g 616mg 264mg 1.6g 1,6g	◎パイナッ ★ごはん18  豚肉とキんべき けんりますが、 エネルギー たんぱく 質が、 カリウム カリン 食塩	ブル(缶)1 Og の塩おかか 松菜の煮物 271kcal 16.5g 15.9g 15.4g 711mg 630mg 206mg 1.8g	表 表 乳麦 乳麦 ご飯セット 561kcal 21. 4g 16. 6g 78. 3g 712mg 702mg 283mg 1. 8g
夕食	★ごはん18 肉野輪としいらす エネルは エネルは ルポイン ルポイン ルカリン は ルカリン は ルカリン は ルカリン は ルカリン は ルカリン は ルカリン は ルカリン は ルカリン は ルカリン は ルカリン は ルカリン は ルカは ルカム と ルカム は ルカム と ルカム と ルカム と ルカム と ルカム と ルカム と ルカム と ルカム と ルカム と ルカム と の と の と の と の と の と の と の と の と の と	150g 0g 0g きんぴらのおひたし おかず 287kcal 12.9g 19.5g 782mg 402mg 169mg 2.0g おかず 813kcal 38.8g 50.3g	麦 卵乳麦 麦 ご飯セット 577kca1 17.8g 20.2g 76.4g 783mg 474mg 246mg 2.0g 1683kca1 53.5g 52.4g 238.8g	◎ ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** **	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 791kcal 38.8g 41.4g 65.1g	50g 卵麦 麦 ご飯セット 559kca 22.2g 13.2g 84.4g 752mg 645mg 294mg 1.9g こ飯セット 1661kcal 53.5g 43.5g 253.8g	★ごはの18 実験の花り 大きのでは 大きのでは 大きなが、 、 大きなが、 大きなが、 大きなが、 大きなが、 大きなが、 大きなが、 大きなが、 大きなが、 大きなが、 大きなが、 大きなが、 大きなが、 大きなが、 大きなが、 大きなが、 大きなが、 大きなが、 、 大きなが、 大きなが、 大きなが、 、 大きなが、 、 大きなが、 大きなが、 大きなが、 大きなが、 大きなが、 、 、 大きなが、 、 大きながが、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、	のマョサラダ おかず 324kcal 14. 0g 19. 0g 24. 4g 635mg 189mg 1. 5g おかず 837kcal 39. 3g 48. 9g 59. 6g	卵麦 卵乳麦 ご飯セット 614kcal 18.9g 19.7g 87.3mg 707mg 266mg 1.5g ご飯セット 1707kcal 54.0g 248.3g	★カ卵人豆コ 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 ルポイン はいり はいり はいから はいり はいり はいから はいり はいから はいから はいから はいから はいから はいから はいから はいから	示) 150g Og Og 田揚 け 大 かけラダ 312kcal 16. 6g 17. 1g 22. 9g 615mg 484mg 1. 6g おかず 822kcal 42. 2g 41. 4g 69. 0g	麦 卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 ご飯セット 602kcal 21.5g 17.8g 17.8g 556mg 556mg 264mg 1.6g こ飯セット 1692kcal 56.9g 43.5g 257.7g	◎パイナル18 豚肉とちちという エネルばく 脂炭水化リウム カリン はないが、煮い エネルばく 脂炭水化リウム カリリン はないが、 たんば 大・リウム カリリン はないが、 たんば 大・リウム カリリン はないが、 たんば が、 たんば が、 が、 が、 が、 が、 が、 が、 が、 が、 が、	プル(缶)1 Og の塩おかか 松菜の煮物 おかず 271kcal 16.5g 15.9g 15.4g 711mg 630mg 206mg 1.8g おかず 769kcal 39.9g 50.2g 38.9g	表 乳麦 乳麦 ご飯セット 561kca1 21. 4g 16. 6g 70.2mg 702mg 283mg 1.8g ご飯セット 1639kca1 54. 6g 52. 3g 227. 6g
夕食	★ごは東京の 大工は 大工は 大工が 大力リン 本工た 大力リン 本で 大力リン 本で 大力リン 本で 大力リン 本で 大力リン 本で 大力リン 本で 大力リン 本で 大力リン は 大力 大り 大り 大り 大り 大り 大り 大り 大り 大り 大り	150g 0g 0g さんぴらのおひたし おかず 287kcal 12.9g 19.5g 782mg 402mg 402mg 169mg 2.0g おかず 813kcal 38.8g 50.3g 50.1g	表 卵乳麦 麦 ご飯セット 577kcal 17.8g 20.2g 76.4g 78.3mg 474mg 246mg 2.0g ご飯セット 1683kcal 53.5g 52.4g 238.8g 2088mg	◎ ★ お塩鶏パ エ た脂炭 トリウム 18 ボ 塩鶏パ エ た脂炭 化リウ エ ネん質 化リウム 出 ギ く 物 ウム 当 ギ く で で で で で で で で で で で で で で で で で で	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 791kcal 38.8g 41.4g 65.1g 2110mg	50g 卵麦 麦 ご飯セット 559kcal 22. 2g 13. 2g 84. 4g 752mg 645mg 29.4mg 29.4mg 1661kcal 53. 5g 43. 5g 253. 8g 2113mg	★ごはの18 発肉の花炒ますればでは、 本の花炒ますればでは、 本の花炒ますればでは、 本のでは、 本のででは、 本のでは、 本のでは、 本のでは、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、	のマョサラダ おかず 324kcal 14. 0g 19. 0g 24. 4g 584mg 635mg 18.5	卵麦 卵乳麦 乳乳麦 18.9g 19.7g 87.3g 585mg 707mg 266mg 1.5g 1707kcal 54.0g 51.0g 248.3g 1598mg	★カ卵人豆コ エた脂炭ナカリ食はイあののル ルぱ 化リウ 相 ルぱ 水トリン塩 ネん質水トリン塩 オん質水トリン塩 オー質 ボーリウ 相 ディー質 サーカー サーカー サーカー サーカー エー	示) 150g Og Og 田揚 け ン おかけうダ おかず 312kcal 16. 6g 17. 1g 22. 9g 484mg 187mg 1. 6g おかず 822kcal 42. 2g 41. 4g 69. 0g 2104mg	表 卵乳麦 乳麦 卵乳麦 ご飯セット 602kcal 21.5g 17.8g 85.8g 616mg 556mg 264mg 1.6g 1.6g 1.6g 1.6g 1.6g 2.64mg 43.5g 43.5g 257.7g 2107mg	◎パイナル18 豚肉とちちという エネルギく 脂質 大トリウム カリン 食塩イヤー たんぱく 脂質 大トリウム リンは相当 エネルばく 脂質 大トリウム リンは相当 エネルばく 脂質 大トリウム ナトリウム ナトリウム ナトリウム ナトリウム ナトリウム	プル(缶)1 Og の塩おかか 松菜の煮物 おかず 271kcal 16.5g 15.9g 	表 乳麦 乳麦 乳麦 ご飯セット 561kcal 21. 4g 16. 6g 78. 3g 712mg 702mg 283mg 1. 8g ご飯セット 1639kcal 54. 6g 52. 3g 227. 6g 2038mg
夕食	★ご 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大	150g 0g 0g さんぴらのおひたし おかず 287kcal 12.9g 19.5g 782mg 402mg 402mg 169mg 2.0g おかず 813kcal 38.8g 50.3g 50.1g 2085mg 1473mg	表 卵乳麦 麦 ご飯セット 577kcal 17.8g 20.2g 76.4g 783mg 474mg 246mg 246mg 246mg 253.5g 52.4g 238.8g 2088mg 1689mg	◎ ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** **	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 791kcal 38.8g 41.4g 65.1g 2110mg 1587mg	50g 卵麦 麦 ご飯セット 559kcal 22. 2g 13. 2g 84. 4g 752mg 645mg 294mg 1. 9g 二飯セット 1661kcal 53. 5g 43. 5g 253. 8g 2113mg 1803mg	★ごはでする。 乗ったではなった。 大きないではなった。 本の花がまする。 本ではなった。 本ではなった。 本ではなった。 本ではなった。 本ではなった。 本ではなった。 でではななった。 でではななった。 でではななった。 でではななななななななななななななななななななななななななななななななななな	のマョサラダ おかず 324kcal 14. 0g 19. 0g 24. 4g 584mg 635mg 18.5mg 18.5mg 18.5mg 18.5mg 18.5mg 18.5mg 18.5mg 18.5mg 18.5mg 18.5mg 18.5mg 18.5mg 18.5mg 15.5mg 15.5mg 16.36mg	卵麦 卵乳麦 卵乳麦 18.9g 19.7g 87.3g 585mg 707mg 266mg 1.5g 二数セット 1707kcal 54.0g 51.0g 248.3g 1598mg 1852mg	★カ卵人豆コ エた脂炭ナカリ食塩イあののル ルば 化リウ 相 ルば 水トリン塩 ネん質水トリン塩 水の質水トリン塩 ルば 物ウム 当 ギく 物ウム 量 一質 ムカリウム	示) 150g Og Og 田揚 け 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大	表 卵乳麦 卵乳麦 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	◎パイナル18 豚肉とちちという エネルギく 脂質 大トリウム カリン 電質 大トリウム カリン 電質 大トリウム カリン 電質 大トリウム カリン カリン カリン カリン カリン カリン カリン カリン	プル(缶)1 Og の塩おかか 松菜の煮物 おかず 271kcal 16.5g 15.4g 711mg 630mg 206mg 1.8g おかず 769kcal 39.9g 50.2g 38.9g 2035mg 1373mg	表 乳麦 乳麦 ご飯セット 561kca1 21. 4g 16. 6g 78. 3g 712mg 702mg 283mg 1.8g ご飯セット 1639kca1 54. 6g 52. 3g 227. 6g 2038mg 1589mg
夕食	★ご野の 大	150g 0g 0g 0g 0b	表 卵乳麦 麦 ご飯セット 577kcal 17.8g 20.2g 76.4g 783mg 474mg 246mg 2.0g ご飯セット 1683kcal 53.5g 52.4g 238.8g 2088mg 1689mg 766mg	◎ ★お塩鶏パ エた脂炭 大カリ食塩 おん質 水で 18 を 18 で 18 で 18 で 18 で 18 で 19 で 19 で 19 で	ブル(缶)1 Og 菜煮 コットラペ おかず 269kcal 17.3g 12.5g 21.5g - 751mg 573mg 573mg 1.9g おかず 791kcal 38.8g 41.4g 65.1g 2110mg 1587mg 520mg	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 1661kcal 53.5g 43.5g 253.8g 2113mg 1803mg 751mg	★ごはでする。 乗文の花りでする。 本の花りでする。 本の花りでする。 本の花りでする。 本の花りでする。 本のでは、 本のでは、 本のでは、 本のでは、 本のでは、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、	のマョサラダ おかず 324kcal 14. 0g 19. 0g 24. 4g 584mg 635mg 18.5mg 18.5mg 18.5mg 18.5mg 18.5mg 19.5g 1	卵麦 卵乳麦 乳乳麦 18.9g 19.7g 87.3g 585mg 707mg 266mg 1.5g 二飯セット 1707kcal 54.0g 51.0g 248.3g 1598mg 1852mg 786mg	★プリー 大型	示) 150g Og Og 田揚 け ン表かけ着 312kcal 16. 6g 17. 1g 22. 9g 615mg 484mg 1. 6g おかず 822kcal 42. 2g 41. 4g 69. 0g 2104mg 1437mg 408mg	表 卵乳麦 乳麦 卵乳麦 ご飯セット 602kcal 21.5g 17.8g 85.8g 616mg 556mg 264mg 1.6g こ飯セット 1692kcal 56.9g 43.5g 257.7g 2107mg 1653mg 639mg	◎パイカ18 豚肉とちちという エネルギく 脂質、化ウム カリウム カリン 食塩イヤウム カリン はなったが ボー質 ボーケー たんぱ 大トリウム カリン は下したが ボーケー たんぱ 大トリウム カリン は変化 カリウム	プル(缶)1 Og の塩おかか 松菜の煮物 おかず 271kcal 16.5g 15.4g 711mg 630mg 206mg 1.8g おかず 769kcal 39.9g 50.2g 38.9g 2035mg 1373mg 540mg	表 乳麦 乳麦 乳麦 ご飯セット 561kca1 21. 4g 16. 6g 78. 3g 712mg 283mg 1. 8g こ飯セット 1639kcal 54. 6g 52. 3g 227. 6g 2038mg 1589mg 771mg
夕食	★ご野の 大のサールは 大の野の 大	150g 0g 0g 0g 0b	表 卵乳麦 麦 ご飯セット 577kcal 17.8g 20.2g 76.4g 783mg 474mg 246mg 2.0g ご飯セット 1683kcal 53.5g 52.4g 238.8g 2088mg 1689mg 766mg 5.3g	◎ ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** **	ブル(缶)1 Og 菜煮 コットラペ おかず 269kcal 17. 3g 12. 5g 21. 5g 21. 5g 57.3mg 57.3mg 1. 9g おかず 791kcal 38. 8g 41. 4g 65. 1g 2110mg 1587mg 520mg 5. 4g	50g 卵麦 麦 ご飯セット 559kcal 22. 2g 13. 2g 84. 4g 752mg 645mg 29.4mg 1. 9g ご飯セット 1661kcal 53. 5g 43. 5g 253. 8g 2113mg 1803mg 751mg 5. 4g	★ごはでする。 東京の花りでする。 本の花りでする。 本の花りでする。 本の花りでする。 本の花りでする。 本のでは、 本のでできる。 本のできる。 本のでを、 本のでを、 本のでを、 本のでを、 本のでを、 本のでを、 本のでを、 本のでを、 本のでを、 本のでを、 本のでを、 本ので	のマヨサラダ おかず 324kcal 14. 0g 19. 0g 24. 4g 584mg 635mg 189mg 1.5g おかず 837kcal 39. 3g 48. 9g 59. 6g 1595mg 1636mg 555mg 4. 1g	卵麦 卵乳麦 卵乳麦 ご飯セット 614kcal 18.9g 19.7g 87.3g 585mg 707mg 266mg 1.5g 1707kcal 54.0g 51.0g 248.3g 1598mg 1852mg 786mg 4.1g	★カ卵人豆コ エた脂炭ナカリ食はイあののル ルぱ 化リウ 相 ルば 水トリン塩 ネん質水トリン塩 ネん質水トリウ 相 ルば 物ウム 当 ギく 物ウム 当 ギー質 ムムのムシ塩ス ギく 物ウム 当 ギー質 なり カー 第一 数 カー 一 質 は カー 単 の カー ■ M 和 M 和 和 M 和 M 和 M 和 M 和 M 和 M M 和 M M 和 M	示) 150g Og Og 田揚 け ン 大かけラダ おかず 312kcal 16.6g 17.1g 22.9g 615mg 484mg 187mg 1.6g おかず 822kcal 42.2g 41.4g 69.0g 2104mg 1437mg 408mg 5.4g	表 卵乳麦 乳麦 卵乳麦 ご飯セット 602kcal 21.5g 17.8g 85.8g 616mg 556mg 264mg 1.6g こ飯セット 1692kcal 56.9g 43.5g 257.7g 2107mg 1653mg 639mg 5.4g	◎パイカ18 豚肉ともちとと たんぱく 脂質 大トリウム カリン 食塩イ 塩水・ルギく 脂質 大トリウム カリン 食塩イ 大トリウム カリン 食塩イ 大トリウム カリン は質 大トリウム カリン は質 大トリウム カリン は質 大トリウム カリン は 大トリウム カリン は 大トリウム カリン は 大トリウム カリン は 大トリウム カリン は 大トリウム カリン は 大トリウム カリン は 大トリウム カリン は 大トリウム カリン は 大トリウム カリン は 大トリウム カリン は 大トリウム カリン たんぱく たんな たんな たんな たんな たんな たんな たんな たんな	プル(缶)1 Og の塩おかか 松菜の煮物 おかず 271kcal 16.5g 15.9g 15.4g 711mg 630mg 206mg 1.8g おかず 769kcal 39.9g 50.2g 38.9g 2035mg 1373mg 540mg 5.1g	表 乳麦 乳麦 乳麦 ご飯セット 561kca1 21. 4g 16. 6g 78. 3g 702mg 283mg 1. 8g 二飯セット 1639kcal 54. 6g 52. 3g 227. 6g 2038mg 1589mg 771mg 5. 1g
夕食合計合	★ 内 竹 若 エ た 脂 炭 ナ カ リ 食 エ た 脂 炭 ト リ ン 塩 ル ぱ で い り ウ は ル ぱ で い り ウ は ル ぱ で い り ウ か り ム 当 ぞく 物 ウム 当 ぞく 物 ウム 当 ギ く 物 ウム 当 ギ く し か り か は ル ぱ で か り か か よ こ か い か ら か ら か ら か ら か ら か ら か ら か ら か ら	150g 0g 0g 0g 0g 0g 0b	表 卵乳麦 麦 ご飯セット 577kcal 17.8g 20.2g 76.4g 783mg 474mg 246mg 2.0g ご飯セット 1683kcal 53.5g 52.4g 238.8g 2088mg 1689mg 766mg 5.3g 1811kcal 54.3g	◎ ★お塩鶏パ エた脂炭 大カリ食塩 おん質 水で 18 を 18 で 18 で 18 で 18 で 18 で 19 で 19 で 19 で	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 791kcal 38.8g 41.4g 65.1g 2110mg 1587mg 520mg 520mg 5.4g 917kcal	50g  卵麦 麦  ご飯セット 559kcal 22.2g 13.2g 84.4g 752mg 645mg 294mg 1.9g 1.9g 1661kcal 53.5g 43.5g 253.8g 2113mg 1803mg 751mg 5.4g	★ 鶏菜野さ エた脂炭ナカリ食 ネん質水トリン塩 ネん質水トリン塩 ルポートリン塩 ルポートリン塩 ルポートリン塩 ルポートリン塩 ルポートリン塩 ルポートリン塩 ルポートリン塩 ボー質 ボーラー 質 エた脂炭ナカリ食 エー質 一質 一質 一質 一質	のマヨサラダ おかず 324kcal 14. 0g 19. 0g 24. 4g 584mg 635mg 189mg 1. 5g おかず 837kcal 39. 3g 48. 9g 59. 6g 1595mg 1636mg 555mg 4. 1g	卵麦 卵乳麦 卵乳麦 ご飯セット 614kcal 18.9g 19.7g 87.3g 585mg 707mg 266mg 1.5g ご飯セット 1707kcal 54.0g 51.0g 248.3g 1598mg 1852mg 786mg 4.1g	★カ卵人豆コ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食なイン はイあののル ルぱ 化リウ 相 ルぱ 化リウ 相 ルぱ ボリウ 相ルぱ ボーリン塩ネルラム 当ギイ 物ウム 当ギー質 はんかく 一質 はんしょく ボイン かりん 当ギー できます はんしょく かりん はんしょく だんしょう かん はんしょう かんしょう はんしょう はんしょく はんしょう はんしょく はんしんしょく はんしんしんしんしん はんしんしんしんしんしんしんしんしんしんしんしんしんしん	示) 150g Og U B B B B B B B B B B B B B B B B B B	表 卵乳麦 乳麦 卵乳麦 ご飯セット 602kcal 21.5g 17.8g 85.8g 616mg 264mg 1.6g 1692kcal 56.9g 43.5g 257.7g 2107mg 1653mg 639mg 5.4g 1788kcal	◎パンチン 18 「下のような」 18 「下のような」 18 「下のような」 18 「下のような」 18 「下のような」 19 「下のような」 19 「下のな」	プル(缶)1 Og の塩おかか 松菜の煮物 おかず 271kcal 16.5g 15.4g 711mg 630mg 206mg 1.8g 50.2g 39.9g 50.2g 38.9g 2035mg 1373mg 540mg 5.1g 895kcal 40.5g	表 乳麦 乳麦 乳麦 ご飯セット 561kca1 21. 4g 16. 6g 78. 3g 712mg 283mg 1. 8g 1639kcal 54. 6g 52. 3g 227. 6g 2038mg 1589mg 771mg 5. 1g
夕食 合計 人	★ 内 竹 若 エ た 脂 炭 ナ カ リ 食 エ た 脂 炭 ト リ ン 塩 ネ ん 質 化 リ ウ カ リ 食 エ た 脂 炭 ト リ リ ン 塩 ネ ん 質 化 リ ウ カ リ な は で い り ウ は れ ぱ で い り ウ は れ ぱ で い り ウ は れ ぱ で い り ウ は れ ぱ で い り ウ は れ ぱ で い り ウ か し 当 ぞく い ち ウム 当 ぞく い ち で	150g 0g 0g 0g 0g 0g 0b のおいたし 287kcal 12.9g 19.5g 13.5g 782mg 402mg 169mg 2.0g おかず 38.8g 50.1g 2085mg 1473mg 535mg 1473mg 535mg 941kcal 39.6g 50.5g	表 卵乳麦 麦 ご飯セット 577kcal 17.8g 20.2g 76.4g 783mg 474mg 246mg 226mg 20g こ飯セット 1683kcal 53.5g 52.4g 238.8g 2088mg 1689mg 766mg 5.3g 1811kcal 54.3g 52.6g	◎★お塩鶏パ エた脂炭ナカリ食本の質があります。 18 では、 18 では、 18 では、 18 では、 18 では、 19	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 791kcal 38.8g 41.4g 65.1g 2110mg 1587mg 520mg 520mg 5.4g 917kcal 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 1.9g 1661kcal 53.5g 43.5g 253.8g 2113mg 1803mg 751mg 5.4g 1787kcal 54.1g 43.7g	★ 鶏菜野さ エた脂炭ナカリ食 本ん質水トリン塩 から サーダ ボータ かって かった エカリン 塩 かん質水トリン 塩 かん質水トリン 相 ルば 化リウム 当 ギく 物 ム 当 ギく かん質 ボーク 当 ギく かん 当 ギ く かん かん 当 ギ く かん	のマヨサラダ おかず 324kcal 14. 0g 19. 0g 24. 4g 584mg 635mg 189mg 1. 5g おかず 837kcal 39. 3g 48. 9g 59. 6g 1595mg 1636mg 555mg 4. 1g 965kcal 40. 1g 49. 1g	卵麦 卵乳麦 卵乳麦 18.9g 19.7g 87.3g 585mg 707mg 266mg 1.5g 1700セット 1700セット 1700セット 154.0g 51.0g 248.3g 1598mg 1852mg 786mg 4.1g 1835kcal 54.8g 51.2g	★カ卵人豆コ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食なイあののル ルぱ 化リウ 相 ルぱ 化リウ 相ルぱ ボリウ 相ルぱ ボリウ 相ルぱ ボリウ 相ルぱ ボッウム 当ギく 物ウム 当ギく 物ウム 当ギく	示) 150g Og Og 田揚 け ン あかず 312kcal 16.6g 17.1g 22.9g 615mg 484mg 187mg 1.6g まなかず 32kcal 142.2g 41.4g 69.0g 2104mg 1437mg 408mg 5.4g 918kcal 43.0g 41.6g	表 卵乳麦 乳麦 卵乳麦 一酸セット 602kcal 21.5g 17.8g 85.8g 616mg 556mg 264mg 1.6g 1.6g 1.6g 1.6g 264mg 1.6g 257.7g 2107mg 1653mg 639mg 5.4g 1788kcal 57.7g 43.7g	◎パース	プル(缶)1 Og の塩おかか 松菜の煮物 おかず 271kcal 16.5g 15.9g 15.4g 711mg 630mg 206mg 1.8g 769kcal 39.9g 50.2g 38.9g 2035mg 1373mg 540mg 5.1g 895kcal 40.5g 50.4g	表 乳麦 乳麦 乳麦 ご飯セット 561kcal 21. 4g 16. 6g 78. 3g 712mg 702mg 283mg 1. 8g このセット 1639kcal 54. 6g 227. 6g 2038mg 1589mg 771mg 55. 1g
夕食 合計 合計(	★ 内 竹 若 エ た 脂 炭 ナ カ リ 食 エ た 脂 炭 ト カ リ 食 エ た 脂 炭 ト カ リ 食 エ た 脂 炭 ト カ リ 食 エ た 脂 炭 ル ル ぱ か ウ ム サ イ ム 質 化 リ ウ カ カ リ な な い り ウ は れ よ な 質 水 り ウ ム サ イ ム 質 化 り ウ ム サ イ ム 質 化 物 ウ ム サ イ ム 質 化 物 ク ム サ イ ム 質 化 物 ク ム サ イ ム 質 化 物 ク ム サ イ な し か と す で で い か と か と か り か と か と か と か と か と か と か と	150g 0g 0g 0g 0g 0g 0b のおいたし 287kcal 12.9g 19.5g 13.5g 782mg 402mg 169mg 2.0g おかず 38.8g 50.1g 2085mg 1473mg 535mg 1473mg 535mg 941kcal 39.6g 50.5g 81.0g	表 卵乳麦 麦 ご飯セット 577kcal 17.8g 20.2g 76.4g 783mg 474mg 246mg 2.0g ご飯セット 1683kcal 53.5g 52.4g 238.8g 2088mg 1689mg 766mg 5.3g 1811kcal 54.3g 52.6g 269.7g	<ul> <li>○★お塩鶏パ</li> <li>エた脂炭ナカリ食</li> <li>エた脂炭水トリン塩</li> <li>ルポースを質水トリン塩</li> <li>ルポースを質水トリン塩</li> <li>ルポースを質水・リウールポースを質水・リウールポースを質水・リウールポースを受ける。</li> <li>エた脂炭水・リウールポークの</li> <li>エた脂炭水・リウールポークを表して、</li> <li>エた脂炭水・リウール・</li> <li>エた脂炭水・</li> <li>一質</li> <li>大カリ食</li> <li>エた脂炭水・</li> <li>エた脂炭水・</li> <li>カリ食</li> <li>エー質</li> <li>大カリを含む</li> <li>エー質</li> <li>大カリを含む</li> <li>エー質</li> <li>大カリを含む</li> <li>大力リを含む</li> <li>大力・</li> <l< td=""><td>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 791kcal 38.8g 41.4g 65.1g 2110mg 1587mg 520mg 5.4g 917kcal 39.4g 41.6g 95.6g</td><td>50g 卵麦 麦 ご飯セット 559kcal 22.2g 13.2g 84.4g 752mg 645mg 294mg 1.9g 1.9g 1.0g</td><td>★ 鶏菜野さ エた脂炭ナカリ食 本ん質水トリン塩 かって めと ボス・カック オーク エン・カック エン・カック エン・カック オーク エン・カック エン・カック エン・カック エン・カック エン・カック エン・カック コーダ ボス・カック コーダ アン・カック コーダ アン・カック エン・カック コーダ アン・カック コーダ アン・カック コーダ アン・カック コーダー アン・カック コーダー アン・カック コーダー アン・カック コーダー アン・カック コーダー アン・カック エン・カック アン・カック エン・カック アン・カック アン・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・</td><td>のマヨサラダ おかず 324kcal 14. 0g 19. 0g 24. 4g 584mg 635mg 1. 5g おかず 837kcal 39. 3g 48. 9g 59. 6g 1595mg 1636mg 555mg 4. 1g 965kcal 40. 1g 49. 1g 90. 5g</td><td>卵麦 卵乳麦 卵乳麦 18.9g 19.7g 87.3g 585mg 707mg 266mg 1.5g ご飯セット 1707kcal 54.0g 51.0g 248.3g 1598mg 1852mg 786mg 4.1g 1835kcal 54.8g 51.2g 279.2g</td><td>★カ卵人豆コ 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・カ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・一質・物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</td><td>示) 150g Og Og 田揚 け ン あかず 312kcal 16.6g 17.1g 22.9g 615mg 484mg 187mg 1.6g 322kcal 42.2g 41.4g 69.0g 2104mg 1437mg 408mg 5.4g 918kcal 43.0g 41.6g 92.0g</td><td>表 卵乳麦 乳麦 卵乳麦 一酸セット 602kcal 21.5g 17.8g 85.8g 616mg 556mg 264mg 1.6g 1.6g 1.6g 1.6g 264mg 1.6g 27.7g 2107mg 1653mg 639mg 5.4g 1788kcal 57.7g 43.7g 280.7g</td><td>◎パース では できます できます できます できます できます できます できます できます</td><td>プル(缶)1 Og の塩おかか 松菜の煮物 おかず 271kcal 16.5g 15.9g 15.4g 711mg 630mg 206mg 1.8g 50.2g 38.9g 50.2g 38.9g 2035mg 1373mg 540mg 5.1g 895kcal 40.5g 50.4g 69.4g</td><td>表 乳麦 乳麦 乳麦 二飯セット 561kcal 21. 4g 16. 6g 78. 3g 712mg 702mg 283mg 1. 8g 二08セット 1639kcal 54. 6g 52. 3g 227. 6g 2038mg 1589mg 771mg 5. 1g 1765kcal 55. 2g 52. 5g 258. 1g</td></l<></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 791kcal 38.8g 41.4g 65.1g 2110mg 1587mg 520mg 5.4g 917kcal 39.4g 41.6g 95.6g	50g 卵麦 麦 ご飯セット 559kcal 22.2g 13.2g 84.4g 752mg 645mg 294mg 1.9g 1.9g 1.0g	★ 鶏菜野さ エた脂炭ナカリ食 本ん質水トリン塩 かって めと ボス・カック オーク エン・カック エン・カック エン・カック オーク エン・カック エン・カック エン・カック エン・カック エン・カック エン・カック コーダ ボス・カック コーダ アン・カック コーダ アン・カック エン・カック コーダ アン・カック コーダ アン・カック コーダ アン・カック コーダー アン・カック コーダー アン・カック コーダー アン・カック コーダー アン・カック コーダー アン・カック エン・カック アン・カック エン・カック アン・カック アン・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・	のマヨサラダ おかず 324kcal 14. 0g 19. 0g 24. 4g 584mg 635mg 1. 5g おかず 837kcal 39. 3g 48. 9g 59. 6g 1595mg 1636mg 555mg 4. 1g 965kcal 40. 1g 49. 1g 90. 5g	卵麦 卵乳麦 卵乳麦 18.9g 19.7g 87.3g 585mg 707mg 266mg 1.5g ご飯セット 1707kcal 54.0g 51.0g 248.3g 1598mg 1852mg 786mg 4.1g 1835kcal 54.8g 51.2g 279.2g	★カ卵人豆コ 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・カ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・一質・物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	示) 150g Og Og 田揚 け ン あかず 312kcal 16.6g 17.1g 22.9g 615mg 484mg 187mg 1.6g 322kcal 42.2g 41.4g 69.0g 2104mg 1437mg 408mg 5.4g 918kcal 43.0g 41.6g 92.0g	表 卵乳麦 乳麦 卵乳麦 一酸セット 602kcal 21.5g 17.8g 85.8g 616mg 556mg 264mg 1.6g 1.6g 1.6g 1.6g 264mg 1.6g 27.7g 2107mg 1653mg 639mg 5.4g 1788kcal 57.7g 43.7g 280.7g	◎パース では できます できます できます できます できます できます できます できます	プル(缶)1 Og の塩おかか 松菜の煮物 おかず 271kcal 16.5g 15.9g 15.4g 711mg 630mg 206mg 1.8g 50.2g 38.9g 50.2g 38.9g 2035mg 1373mg 540mg 5.1g 895kcal 40.5g 50.4g 69.4g	表 乳麦 乳麦 乳麦 二飯セット 561kcal 21. 4g 16. 6g 78. 3g 712mg 702mg 283mg 1. 8g 二08セット 1639kcal 54. 6g 52. 3g 227. 6g 2038mg 1589mg 771mg 5. 1g 1765kcal 55. 2g 52. 5g 258. 1g
夕食合計合	★肉竹若 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリカ コギく 物ウム 当ギく 物ウム 当ギく 物ウム 当ギく 物ウム カー質 エル カーカー カーカーカーカー カーカーカー エー	150g Og	表 卵乳麦麦 麦 ご飯セット 577kcal 17.8g 20.2g 76.4g 783mg 474mg 246mg 2.0g ご飯セット 1683kcal 53.5g 52.4g 238.8g 2088mg 1689mg 766mg 5.3g 1811kcal 54.3g 52.6g 2094mg	◎★お塩鶏パ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食 イン・ルば 化リウ 相 ルば 化リウ 相ルば 化リウ 相ルば 化リウ 相ルば 化リウ リカー 当ギく 物ウム 当ギく 物ウム 当ギく 物ウム 当ギ を 物ウム 当 ギ のウム カー質 カム	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 791kcal 38. 8g 41. 4g 65. 1g 2110mg 1587mg 520mg 520mg 520mg 510mg 520mg 521mg 521mg 65. 1g 65.	50g 卵麦 麦 ご飯セット 559kcal 222 2g 13. 2g 84. 4g 752mg 645mg 294mg 1. 9g こ飯セット 1661kcal 53. 5g 43. 5g 253. 8g 2113mg 1803mg 751mg 5.4 4g 1803mg 751mg 5.4 4g 43. 7g 284. 3g 2115mg	★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 イン カッカー サイン カッカー サイン カッカー エー アン カッカー カッカー カッカー カッカー カッカー カッカー カッカー カッカ	のマヨサラダ おかず 324kcal 14.0g 19.0g 24.4g 584mg 635mg 189mg 1.5g おかず 837kcal 39.3g 48.9g 59.6g 1595mg 1636mg 555mg 4.1g 90.5g 49.1g 90.5g 1601mg	卵麦 卵乳麦 卵乳麦 18.9g 19.7g 87.3g 58.5mg 707mg 266mg 1.5g 266mg 1.5g 248.3g 1598mg 1852mg 786mg 4.1g 1835kcal 54.2g 279.2g 1604mg	★カ卵人豆コ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食 スん質水トリン塩 ネん質水トリン塩ネん質水トリン塩ネん質水トリン塩ネん質水トリン塩ネん質水トリン塩ネん質水トリン塩 サウム 当ギく 物ウム 当ギく 物ウム 当ギく 物ウム 当ギく 物ウム 当ギく 物ウム 当年の 18 電かモあ口 一質 ム	示) 150g Og Og 田揚 け ン煮 んかけ煮 ーサラず 312kcal -16, 6g 17, 1g 22, 9g 615mg 484mg 1, 6g 187mg 1, 6g 22, 9g 41, 4g 69, 0g 2104mg 443.0g 44, 6g 92, 0g 2110mg	表 卵乳麦 乳麦 東乳麦 麦か 卵乳麦 	◎ ★ 豚 け 鶏 エネルば 大 り り な か とと か とと か とと か とと か とと か とと か か と か か と か で が で か し か か と か で が で か し か か し か で が で か し か し か で が で か し か し か で が で か し か し か し か し か し か し か し か し か し か	プル(缶)1 Og の塩おかか 松菜の煮物 おかず 271kcal 16.5g 15.9g 15.4g 711mg 630mg 206mg 1.8g おかず 769kcal 39.9g 50.2g 38.9g 2035mg 1373mg 540mg 540mg 550.2g 38.9g 2035mg 1373mg 540mg 550.4g 69.4g 2037mg	表 乳麦 乳麦 乳麦 三飯セット 561kca1 21. 4g 16. 6g 78. 3g 712mg 702mg 283mg 1. 8g 三飯セット 1639kca1 54. 6g 52. 3g 227. 6g 2038mg 1589mg 771mg 5. 1g 1765kca1 55. 2g 52. 5g 258. 1g 2040mg
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	150g Og	表 卵乳麦麦 麦 ご飯セット 577kcal 17.8g 20.2g 76.4g 783mg 474mg 246mg 2.0g ご飯セット 1683kcal 53.5g 52.4g 238.8g 2088mg 1689mg 766mg 5.3g 1811kcal 54.3g 52.6g 2094mg 1809mg	◎★お塩鶏パ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食工 た脂炭ナカリ食 本ん質水トリン塩 ネん質水トリン塩ネん質水トリナムン 小半 ギく 物ウム 当ギく 物ウム 当ギく 物ウム 当ギく カウム	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 791kcal 38. 8g 41. 4g 65. 1g 2110mg 1587mg 520mg 520mg 170kcal 39. 4g 41. 6g 95. 6g 2112mg 1701mg	50g  卵麦 麦  ご飯セット 559kcal 222 2g 13.2g 84.4g 752mg 645mg 294mg 1.9g 1.9g 294mg 1.9g 2113mg 1803mg 751mg 1803mg 751mg 5.4g 1787kcal 54.1g 43.7g 284.3g 2115mg 1917mg	★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 イン はの花炒芋 ルば 化リウ 相 ルば 化リウ 相ルば 化リウ 相ルば 化リウ 相ルば 化リウ カー質 トリン塩 ネん質水トリウ オー質 かっし 当年く 物ウム 量一質 カム	のマヨサラダ おかず 324kcal 14.0g 19.0g 24.4g 584mg 635mg 189mg 1.5g おかず 837kcal 39.3g 48.9g 59.6g 1595mg 1636mg 555mg 4.1g 965kcal 40.1g 49.1g 90.5g 1601mg 1756mg	卵麦 卵乳麦 卵乳麦 18.9g 19.7g 87.3g 58.5mg 70.7mg 26.6mg 1.5g 54.0g 51.0g 248.3g 159.8mg 185.2mg 78.6mg 4.1g 183.5kcal 51.2g 279.2g 160.4mg 19.72mg	★カ卵人豆コ 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 りつんのんレ塩ス ギく 物ウム 当 ギく 物ウム 当 ギく 物ウム 18 竜かモあ口 一質 ム	示) 150g Og Og 田揚 けン煮 んかけ煮 ーサラず 312kcal 16. 6g 17. 1g 22. 9g 615mg 484mg 1. 6g 822kcal 42. 2g 41. 4g 69. 0g 2104mg 1437ng 408mg 5. 4g 918kcal 43. 0g 41. 6g 92. 0g 2110mg 1550mg	表 卵乳麦 東乳麦 東乳麦 麦か 卵乳麦 	◎★豚け鶏 エた店質化リウムリウム・リウム・リウム・リウム・リウム・リウム・リウム・リウム・リウム・リ	プル(缶)1 Og の塩おかか 松菜の煮物 さかず 271kcal 16.5g 15.9g 15.4g 711mg 630mg 206mg 1.8g 39.9g 50.2g 38.9g 2035mg 1373mg 540mg 540mg 2035mg 1373mg 540mg 2037mg 1487mg	表 表 乳麦 乳麦 乳麦 三飯セット 561kcal 21. 4g 16. 6g 78. 3g 712mg 702mg 283mg 1. 8g 三飯セット 1639kcal 54. 6g 52. 3g 227. 6g 2038mg 1589mg 771mg 5. 1g 1765kcal 55. 2g 52. 5g 2040mg 1703mg
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 エた脂炭ナカリカ コギく 物ウム 当ギく 物ウム 当ギく 物ウム 当ギく 物ウム カー質 エル カーカー カーカーカーカー カーカーカー エー	150g Og	表 卵乳麦麦 麦 ご飯セット 577kcal 17.8g 20.2g 76.4g 783mg 474mg 246mg 2.0g ご飯セット 1683kcal 53.5g 52.4g 238.8g 2088mg 1689mg 766mg 5.3g 1811kcal 54.3g 52.6g 2094mg 1809mg 780mg	◎★お塩鶏パ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食 イン・ルば 化リウ 相 ルば 化リウ 相ルば 化リウ 相ルば 化リウ 相ルば 化リウ リカー 当ギく 物ウム 当ギく 物ウム 当ギく 物ウム 当ギ を 物ウム 当 ギ のウム カー質 カム	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 791kcal 38. 8g 41. 4g 65. 1g 2110mg 1587mg 520mg 520mg 520mg 510mg 520mg 521mg 521mg 65. 1g 65.	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 1661kcal 53.5g 43.5g 253.8g 2113mg 1803mg 751mg 54.4g 1787kcal 54.1g 43.7g 284.3g 2115mg 1917mg 757mg	★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 イン カッカー サイン カッカー サイン カッカー エー アン カッカー カッカー カッカー カッカー カッカー カッカー カッカー カッカ	のマヨサラダ おかず 324kcal 14.0g 19.0g 24.4g 584mg 635mg 189mg 1.5g おかず 837kcal 39.3g 48.9g 59.6g 1595mg 1636mg 555mg 4.1g 90.5g 49.1g 90.5g 1601mg	卵麦 卵乳麦 卵乳麦 パショ 18.9g 19.7g 87.3g 585mg 707mg 266mg 1.5g ご飯セット 1707kcal 54.0g 51.0g 248.3g 1598mg 1852mg 786mg 4.1g 1835kcal 54.8g 51.2g 279.2g 1604mg 1972mg 800mg	★カ卵人豆コ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食 スん質水トリン塩 ネん質水トリン塩ネん質水トリン塩ネん質水トリン塩ネん質水トリン塩ネん質水トリン塩ネん質水トリン塩 サウム 当ギく 物ウム 当ギく 物ウム 当ギく 物ウム 当ギく 物ウム 当ギく 物ウム 当年の 18 電かモあ口 一質 ム	示) 150g Og Og 田揚 け ン煮 んかけ煮 ーサラず 312kcal -16, 6g 17, 1g 22, 9g 615mg 484mg 1, 6g 822kcal 42, 2g 41, 4g 69, 0g 2104mg 1437mg 408mg 5, 4g 918kcal 43, 0g 41, 6g 92, 0g 2110mg	表 卵乳麦 東乳麦 東乳麦 麦か 卵乳麦 	◎ ★ 豚 け 鶏 エネルば 大 り り な か とと か とと か とと か とと か とと か とと か か と か か と か で が で か し か か と か で が で か し か か し か で が で か し か し か で が で か し か し か で が で か し か し か し か し か し か し か し か し か し か	プル(缶)1 Og の塩おかか 松菜の煮物 おかず 271kcal 16.5g 15.9g 15.4g 711mg 630mg 206mg 1.8g おかず 769kcal 39.9g 50.2g 38.9g 2035mg 1373mg 540mg 540mg 550.2g 38.9g 2035mg 1373mg 540mg 550.4g 69.4g 2037mg	表 乳麦 乳麦 乳麦 三飯セット 561kca1 21. 4g 16. 6g 78. 3g 712mg 702mg 283mg 1. 8g 三飯セット 1639kca1 54. 6g 52. 3g 227. 6g 2038mg 1589mg 771mg 771mg 5.1 g 1765kca1 55. 2g 52. 5g 258. 1g 2040mg

※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10月14日(火)までにご連絡下さい。 10月25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℃)



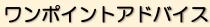
電子レンジで温める 場合は、お皿に移し、 ラップをして、 温めて下さい。



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