【やわらか健康食】 週間献立表

生活協同組合おおさかパルコープ

	1.0														
	10	月27日(月)	10	0月28日(リ	()	1	0月29日(7	k)		10月30日(木)	1	0月31日(到	€)
	品名	名	アレルゲン	品	名	アレルゲン	品	名	アレルゲン	品	名	アレルゲン	品	名	アレルゲン
	★やわらかご			★やわらかる			★やわらかる			★やわらか			★やわらかる		
	大根と豚肉		麦芨			卵乳麦			卵麦		の生姜炒め	麦		論の煮物	
	竹輪と玉ねぎ			春雨のご			きんぴられ		麦	ブロッコリー		麦	キャベツとベー		
	塩麹のキャ	ロットラベ		一夜漬(大			蕪と柚子の			昆布の佃		麦	バジルポー		
	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦
朝															
十力															
	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	169kcal	441kcal	エネルギー	96kcal	368kcal	エネルギー	128kcal	402kcal	エネルギー	135kcal	408kcal	エネルギー	157kcal	424kcal
	蛋白質		12.6g					2.9g	8.8g		8.4g	14.5g			13.1g
			10.9g		_										8.6g
	脂質						脂質		7.7g	脂質	6.2g	7.2g		7.7g	
	炭水化物		69.2g	炭水化物			炭水化物		72.2g	炭水化物		69.9g	炭水化物		71.3g
	ナトリウム	537mg	978mg	ナトリウム	626mg		ナトリウム		1020mg	ナトリウム	474mg	916mg	ナトリウム	591mg	1058mg
	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量		2.7g
	★やわらかご		J	★やわらかご			★やわらから		J		ごはん180g	- J	★やわらかる		Ü
			回回 主か					_1&/V100g	丰			丰			□ 丰
	ロールキャベ	ノの中華風	別孔友か		t	麦	肉じゃが		麦	鶏肉マスケ		麦		/一のルー	
	法蓮草			塩枝豆			ぜんまいと				ペロンチーノ		切干とイン・		
	大豆と椎茸	の煮物	麦	ひじきと挽き	肉の炒め煮	麦	マカロニマリ	ーネサラダ	卵乳麦	高野豆腐	の炒り煮	麦	コールスロ	1―サラダ	卵麦
	わかめとパプリ	力の和え物	麦	鶏肉とオク	ラの中華風	麦	★味噌汁		麦	人参と春雨	雨のサラダ	乳麦	★味噌汁		麦
	★味噌汁	,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	麦	★味噌汁		麦	7 7 67		~	★味噌汁		麦	// //· []/		~
昼	▲ "小"日八		久	▲ "小" 目 / 1		久				本 外咱刀		久			
^	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	183kcal	454kcal	エネルギー	183kcal	460kcal	エネルギー	249kcal	515kcal	エネルギー	278kcal	553kcal	エネルギー	206kcal	479kcal
			16.2g				蛋白質		17.8g		14.2g	20.0g		9.0g	15.2g
			_								_				
	脂質	_	9.0g			_		_	_		14.9g	15.8g	脂質	_	11.0g
	炭水化物	19.4g	76.7g	炭水化物			炭水化物		80.4g	炭水化物	20./g	79.0g		20 8g	
													炭水化物		78.1g
	ナトリウム	993mg		ナトリウム	961mg	1404mg	ナトリウム	815mg		ナトリウム	770mg	1224mg	大トリウム		1319mg
									1257mg			1224mg	ナトリウム	877mg	1319mg
	食塩相当量	2.5g	1435mg	食塩相当量	2.4g	3.6g	食塩相当量	2.1g		食塩相当量	2.0g		ナトリウム 食塩相当量	877mg 2.2g	
	食塩相当量 ★やわらかご	2.5g ごはん180g	1435mg 3.6g	食塩相当量 ★やわらかご	2.4g ごはん180g	3.6g	食塩相当量 ★やわらかる	2.1g ごはん180g	1257mg 3.2g	食塩相当量 ★やわらか	2.0g ごはん180g	1224mg	ナトリウム 食塩相当量 ★やわらか。	877mg 2.2g ごはん180g	1319mg 3.4g
	食塩相当量 ★やわらかご サワラのごま	2.5g ごはん180g に焼	1435mg	食塩相当量 ★やわらかる ささみ大葉	2.4g ごはん180g ミフライ	3.6g 麦	食塩相当量 ★やわらかる 肉団子の	2.1g ごはん180g 黒酢あん	1257mg 3.2g 卵乳麦	食塩相当量 ★やわらか 鯖の味噌	2.0g ごはん180g 煮	1224mg 3.1g	ナトリウム 食塩相当量 ★やわらかる 焼肉塩炒	877mg 2.2g ごはん180g め	1319mg 3.4g 麦か
	食塩相当量 ★やわらかご サワラのごま さっぱりキャベツ	2.5g にはん180g に焼 のレモン風味	1435mg 3.6g 麦	食塩相当量 ★やわらかこ ささみ大葉 ミックスソ	2.4g ごはん180g ミフライ テー	3.6g 麦 乳麦	食塩相当量 ★ やわらかる 肉団子の 鶏そぼろと	2.1g ごはん180g 黒酢あん 大豆の煮物	1257mg 3.2g 卵乳麦 麦	食塩相当量 ★やわらかが 鯖の味噌 人参のきた	2.0g ごはん180g 煮 な粉和え	1224mg 3.1g 麦	ナトリウム 食塩相当量 ★やわらか。 焼肉塩炒 ナスの挽	877mg 2.2g ごはん180g め 肉炒め	1319mg 3.4g 麦か 乳麦
	食塩相当量 ★やわらかご サワラのごま さっぱりキャベツ 鶏肉のすき	2.5g ごはん180g E焼 のレモン風味 焼煮	1435mg 3.6g 麦 麦	食塩相当量 ★やわらからささみ大葉ミックスソー高野豆腐	2.4g ごはん180g ミフライ テー の味噌煮	3.6g 麦 乳麦 卵麦	食塩相当量 ★やわらか。 肉団子の 鶏そぼろと。 切干とツナの	2.1g ごはん180g 黒酢あん 大豆の煮物)明太サラダ	1257mg 3.2g 卵乳麦 麦 卵麦	食塩相当量 ★やわらか 鯖の味噌 人参のきな キャベツの麻	2.0g ごはん180g 煮 な粉和え 乗婆あんかけ	1224mg 3.1g 麦 麦	ナトリウム 食塩相当量 ★やわらかが 焼肉塩炒 ナスの挽い 四色なま	877mg 2.2g ごはん180g め 対炒め	1319mg 3.4g 麦か 乳麦 麦
	食塩相当量 ★やわらかご サワラのごま さっぱりキャベツ	2.5g ごはん180g E焼 のレモン風味 焼煮	1435mg 3.6g 麦	食塩相当量 ★やわらかこ ささみ大葉 ミックスソ	2.4g ごはん180g ミフライ テー の味噌煮	3.6g 麦 乳麦 卵麦	食塩相当量 ★ やわらかる 肉団子の 鶏そぼろと	2.1g ごはん180g 黒酢あん 大豆の煮物)明太サラダ	1257mg 3.2g 卵乳麦 麦	食塩相当量 ★やわらか 鯖の味噌 人参のきな キャベツの麻	2.0g ごはん180g 煮 な粉和え	1224mg 3.1g 麦 麦	ナトリウム 食塩相当量 ★やわらか。 焼肉塩炒 ナスの挽	877mg 2.2g ごはん180g め 対炒め	1319mg 3.4g 麦か 乳麦
	食塩相当量 ★やわらかご サワラのごす さっぱりキャベッ 鶏肉のすき スパトマト炒	2.5g ごはん180g E焼 のレモン風味 焼煮	1435mg 3.6g 麦 麦	食塩相当量 ★やわらかい ささみ大事 ミックスソー 高野豆腐 青のりポラ	2.4g ごはん180g ミフライ テー の味噌煮 トサラダ	3.6g 麦 乳麦 卵乳麦	食塩相当量 ★やわらか。 肉団子の 鶏そぼろと。 切干とツナの	2.1g ごはん180g 黒酢あん 大豆の煮物)明太サラダ	1257mg 3.2g 卵乳麦 麦 卵麦	食塩相当量 ★やわらかい 鯖の味噌 人参のきだ キャベツの既若芽とパイ	2.0g ごはん180g 煮 な粉和え 乗婆あんかけ ンの酢の物	1224mg 3.1g 麦 麦 麦	ナトリウム 食塩相当量 ★やわらかが 焼肉塩炒 ナスの挽い 四色なま	877mg 2.2g ごはん180g め 対炒め	1319mg 3.4g 麦か 乳麦 麦
	食塩相当量 ★やわらかご サワラのごま さっぱりキャベツ 鶏肉のすき	2.5g ごはん180g E焼 のレモン風味 焼煮	1435mg 3.6g 麦 麦	食塩相当量 ★やわらからささみ大葉ミックスソー高野豆腐	2.4g ごはん180g ミフライ テー の味噌煮 トサラダ	3.6g 麦 乳麦 卵麦	食塩相当量 ★やわらか。 肉団子の 鶏そぼろと。 切干とツナの	2.1g ごはん180g 黒酢あん 大豆の煮物)明太サラダ	1257mg 3.2g 卵乳麦 麦 卵麦	食塩相当量 ★やわらか 鯖の味噌 人参のきな キャベツの麻	2.0g ごはん180g 煮 な粉和え 乗婆あんかけ ンの酢の物	1224mg 3.1g 麦 麦	ナトリウム 食塩相当量 ★やわらかが 焼肉塩炒 ナスの挽い 四色なま	877mg 2.2g ごはん180g め 対炒め	1319mg 3.4g 麦か 乳麦 麦
	食塩相当量 ★やわらかご サワラのごす さっぱりキャベッ 鶏肉のすき スパトマト炒	2.5g ごはん180g E焼 のレモン風味 焼煮	1435mg 3.6g 麦 麦	食塩相当量 ★やわらかい ささみ大事 ミックスソー 高野豆腐 青のりポラ	2.4g ごはん180g ミフライ テー の味噌煮 トサラダ	3.6g 麦 乳麦 卵乳麦	食塩相当量 ★やわらか。 肉団子の 鶏そぼろと。 切干とツナの	2.1g ごはん180g 黒酢あん 大豆の煮物)明太サラダ	1257mg 3.2g 卵乳麦 麦	食塩相当量 ★やわらかい 鯖の味噌 人参のきだ キャベツの既若芽とパイ	2.0g ごはん180g 煮 な粉和え 乗婆あんかけ ンの酢の物	1224mg 3.1g 麦 麦 麦	ナトリウム 食塩相当量 ★やわらかが 焼肉塩炒 ナスの挽い 四色なま	877mg 2.2g ごはん180g め 対炒め	1319mg 3.4g 麦か 乳麦 麦
タ	食塩相当量 ★やわらかご サワラのごす さっぱりキャベツ 鶏肉のすき スパトマト炒、 ★味噌汁	2.5g だはん180g た焼 のレモン風味 焼煮 め	1435mg 3.6g 麦 麦 乳麦 乳麦	食塩相当量 ★やわらかさささみ大ス ミックスワリポテ ★味噌汁	2.4g ごはん180g ミフライ テー の味噌煮 トサラダ	3.6g 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦	食塩相当量 ★やわらかさ 肉団子の 鶏そぼろとさ 切干とツナの ★味噌汁	2.1g ごはん180g 黒酢あん 大豆の煮物 D明太サラダ	1257mg 3.2g 卵乳麦 東 卵麦	食塩相当量 ★やわらか 鯖の味噌さん 大をのの野若芽とパイ ★味噌汁	2.0g ごはん180g 煮 な粉和え 乗婆あんかけ ンの酢の物	1224mg 3.1g 麦 麦 麦 麦 麦 麦	ナリウム 食塩相当量 ★やわらかが 焼肉の塩炒 ナスのをは 大スのもます。 大味噌汁	877mg 2.2g ごはん180g め 肉炒め す	1319mg 3.4g 麦か 乳麦 麦 麦 麦
夕。	食塩相当量 ★やわらかご サワラのごさ 鶏肉のすき スパトマト炒、 ★味噌汁 栄養価	2.5g だはん180g た焼 のレモン風味 焼煮 め	1435mg 3.6g 麦 麦 表 乳麦	食塩相当量 ★やわらかまささいクラス 京野のり哨 ★ 養価	2.4g ごはん180g ミフライ テー の味噌煮 トサラダ	3.6g 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦	食塩相当量 ★やわらか 肉団子の 鶏モぼろとさ 切干とツナの ★味噌汁 栄養価	2.1g ごはん180g 黒酢あん 大豆の煮物 り明太サラダ	1257mg 3.2g 卵乳麦 東卵麦 フルセット	食塩相当量 ★やわらか 鯖のの味ののいます。 大ヤベツの味若芽は、 ★味噌汁	2.0g ごはん180g 煮 な粉和え 乗婆あんかけ ンの酢の物	1224mg 3.1g 麦麦落 麦麦 フルセット	ナリウム 食塩相当量 ★やわらかが 焼内スの塩焼 大ス色・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	877mg 2.2g ごはん180g め 対炒め す	1319mg 3.4g 麦か 乳麦 麦 麦 フルセット
夕。	食塩相当量 ★やわらかご サワラのごす さっぱりキャベツ 鶏肉のすき スパトマト炒、 ★味噌汁	2.5g だはん180g た焼 のレモン風味 焼煮 め	1435mg 3.6g 麦 麦 表 乳麦	食塩相当量 ★やわらかさささみ大ス ミックスワリポテ ★味噌汁	2.4g ごはん180g ミフライ テー の味噌煮 トサラダ	3.6g 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦	食塩相当量 ★やわらかさ 肉団子の 鶏そぼろとさ 切干とツナの ★味噌汁	2.1g ごはん180g 黒酢あん 大豆の煮物 り明太サラダ	1257mg 3.2g 卵乳麦 東卵麦 フルセット	食塩相当量 ★やわらか 鯖の味噌さん 大をのの野若芽とパイ ★味噌汁	2.0g ごはん180g 煮 な粉和え 乗婆あんかけ ンの酢の物	1224mg 3.1g 麦 麦 麦 麦 麦 麦	ナリウム 食塩相当量 ★やわらかが 焼肉の塩炒 ナスのをは 大スのもます。 大味噌汁	877mg 2.2g ごはん180g め 対炒め す	1319mg 3.4g 麦か 乳麦 麦 麦 麦
夕食	食塩相当量 ★やわらかご サワラのごす きっぱりキャベツ 鶏肉のマト炒、 ★味噌汁 栄養価 エネルギー	2.5g ごはん180g に焼 のレモン風味 焼煮 め おかずセット 262kcal	1435mg 3.6g 麦 麦 表 乳麦 フルセット 527kcal	食塩相当量 ★やわら大す。 高まかりをはなった。 高まかりでは、 大さいのでは、 大さいのでは、 大さいのでは、 大さいのでは、 大きないでは、 大きないできる。 大きないできるないできる。 大きないできる。 大きないできる。 大きないできる。 たったないできる。 たったないできる。 たったないできる。 たったないできる。 たったないできる。 たったないできる。 たったないできる。 たったないできる。 たったないできる。 たったないできる。 たったないできる。 たったないできる。 たったないできる。 たったないできる。 たったないできる。 たったないできる。 たったないできる。 たっとないできる。 たっとないできる。 たっとないできる。 たっとないできる。 たっとないできる。 たっとないできる。 たっとないできる。 たっとないできる。 たっとないでもないでもないでもないでもないでもないでもないでもないでもないでもないでも	2.4g ごはん180g ミフライ テー の味噌煮 トサラダ おかずセット 337kcal	3.6g 麦 麦 麦 麦 要 麦 要 麦 要 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦	食塩相当量 ★やわらかが 肉団子ろとさ 切干とツナの ★味噌汁 栄養価 エネルギー	2.1g ごはん180g 黒酢あん 大豆の煮物 の明太サラダ おかずセット 279kcal	1257mg 3.2g 卵乳麦 麦 卵麦 麦 プルセット 549kcal	食塩相当量 ★やわらか 鯖ののいます。 「キャベッの所 若芽味噌 大養・味噌」 栄養価 エネルギー	2.0g ごはん180g 煮 な粉和え 乗婆あんかけ ンの酢の物 おかずセット 289kcal	1224mg 3.1g 麦 麦落 麦 麦 フルセット 558kcal	ナトリウム 食塩相当量 ★やわらかが 焼内スのも 大水・大水・大水・大水・大水・大水・大水・大水・大水・大水・大水・大水・大水・大	877mg 2.2g ごはん180g め 対炒め す おかずセット 274kcal	1319mg 3.4g 麦か 乳麦 麦 麦 フルセット 548kcal
夕食	食塩相当量 ★やわらかご サワラのでで、 鶏肉のマトナ ★味噌汁 栄養加ギー 蛋白質	2.5g ごはん180g に焼 のレモン風味 焼煮 め おかずセット 262kcal 16.4g	1435mg 3.6g 麦 麦 麦 乳麦 フルセット 527kcal 22.1g	食塩相当量 ★やわら大子 をさいり野の味 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	2.4g ごはん180g ミフライ テー の味噌煮 トサラダ おかずセット 337kcal 15.0g	3.6g 麦 麦 麦 麦 東 妻 要 表 ラ 麦 ラ 麦 ラ 麦 フ フ レ セ マ ク と の り イ と り り り り り り り り り り り り り り り り り	食塩相当量★やわらかりか可せる大の見る大のとり大のとり大のとり大のとり大のとり大のとり大のとり大のとり大のとり大のとり大のとり大のとり大のとり大のとり大のとり大のとり大のとり大のとり大のとり大のとり大のとり大のとり大のとり大のとり大のとり大のとり大のとり大のとり大のとり大のとり大のとり大のとり大のとり大のとり大のとり大のとり大のとり大のとり大のとり大のとり大のとり大のとり大のとり大のとり大のとり大のとり大のとり大のとり大のとり大のとり大のとり大のとり大のとり大のとり大のとり大のとり大のとり大のとり大のとり大のとり大のとり大のとり大のとり大のとり大のとり大のとり大のとり大のとり大のとり大のとり大のとり大のとり大のとり大のとり大のとり大のとり大のとり大のとり大のとり大のとり大のとり大のとり大のとり大のとり大のとり大のとり大のとり大のとり大のとり大のとり大のとり大のとり大のとり大のとり大のとり大のとり大のとり大のとり大のとり大のとり大のとり大のとり大のとり大のとり大のとり大のとり大のとり大のとり大のとり大のとり大のとり大のとり大のとり大のとり大のとり大のとり大のとり大のとり大のとり大のとり大のとり大のとり大のとり大のとり大のとり大のとり大のとり大のとり大のとり大のとり大のとり大のとり大のとり大のとり大のとり大のとり大のとり大のとり大のとり大のとり大のとり大のとり大のとり大のとり大のとり大のとり大のとり大のとり大のとり大のとり大のとり大のとり大のとり	2.1g ごはん180g 黒酢あん 大豆の煮物 の明太サラダ おかずセット 279kcal 14.0g	1257mg 3.2g 卵乳麦 麦卵麦 フルセット 549kcal 19.9g	食塩相当量 ★やわらか 鯖の参べッ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	2.0g ごはん180g 煮 な粉和え 乗婆あんかけ ンの酢の物 おかずセット 289kcal 12.5g	1224mg 3.1g 麦麦 麦麦 麦麦 フルセット 558kcal 18.6g	ナリウム 食塩相当量 ★やわらかり 焼ける 大大の 大大の 大大の 大大の 大大の 大大の 大大の 大大の 大大の 大大	877mg 2.2g ごはん180g め 対炒め す おかずセット 274kcal 14.5g	1319mg 3.4g 麦か 乳麦 麦 麦 フルセット 548kcal 20.2g
夕食	食塩相当量 ★やわらかごま サワラのですべき。 鶏内のマト・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	2.5g ごはん180g E焼 のレモン風味 焼煮 め おかずセット 262kcal 16.4g 11.8g	1435mg 3.6g ま 麦 裏 表 フルセット 527kcal 22.1g 12.7g	食塩相当量 ★やみなりを をさいり野の味 をさいり では では では では では では では では では では では では では	2.4g ごはん180g をフライ テー の味噌煮 トサラダ おかずセット 337kcal 15.0g 18.8g	3.6g 麦 麦 麦 東 表 東 表 ラ ラ ラ ラ ラ ラ ラ ラ ラ ラ ラ ラ ラ ラ ラ ラ	食塩相当量 ★やわらかの 残ったでする 大の見をできません。 大の見をできません。 大のでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これ	2.1g ごはん180g 黒酢あん 大豆の煮物 の明太サラダ おかずセット 279kcal 14.0g 11.2g	1257mg 3.2g 卵乳麦 麦 卵表 麦 プルセット 549kcal 19.9g 12.1g	食塩相当量★やわら中・大きな・大きな・大きな・大きな・大きな・大きな・大きな・大きな・大きな・大きな・大きな・大きな・大きな・大きな・大きな・大きな・大きな・大きな・大きな・大きな・大きな・大きな・大きな・大きな・大きな・大きな・大きな・大きな・大きな・大きな・大きな・大きな・大きな・大きな・大きな・大きな・大きな・大きな・大きな・大きな・大きな・大きな・大きな・大きな・大きな・大きな・大きな・大きな・大きな・大きな・大きな・大きな・大きな・大きな・大きな・大きな・大きな・大きな・大きな・大きな・大きな・大きな・大きな・大きな・大きな・大きな・大きな・大きな・大きな・大きな・大きな・大きな・大きな・大きな・大きな・大きな・大きな・大きな・大きな・大きな・大きな・大きな・大きな・大きな・大きな・大きな・大きな・大きな・大きな・大きな・大きな・大きな・大きな・大きな・大きな・大きな・大きな・大きな・大きな・大きな・大きな・大きな・大きな・大きな・大きな・大きな・大きな・大きな・大きな・大きな・大きな・大きな・大きな・大きな・大きな・大きな・大きな・大きな・大きな・大きな・大きな・大きな・大きな・大きな・大きな・大きな・大きな・大きな・大きな・大きな・大きな・大きな・大きな・大きな・大きな・大きな・大きな・大きな・大きな・大きな・大きな・大きな・大きな・大きな・大きな・大きな・大きな・大きな・大きな・大きな・大きな・大きな・大きな・大きな・大きな<	2.0g ごはん180g 煮 な粉和え 乗婆あんかけンの酢の物 おかずセット 289kcal 12.5g 17.0g	1224mg 3.1g 麦麦 麦落 麦麦 フルセット 558kcal 18.6g 18.0g	ナリウム 食塩相当量 ★や内ス色味 大四大 大本のな噌 大本ルギョ では、 大本のな噌 大本ルギョ 大本のな噌 大本ルギョ では、 大本のな噌 では、 大本のな噌 では、 大きない。 たらない。 たっと、 たらない。 たっと、 たらない。 たっと、 たらない。 たっと、 たっと、 たっと、 たらない。 たっと、 たっと、 たっと、 たっと、 たっと、 たっと、 たっと、 たっと、	877mg 2.2g ごはん180g め 対炒め す おかずセット 274kcal 14.5g 15.8g	1319mg 3.4g 麦か 乳麦 麦 麦 フルセット 548kcal 20.2g 16.7g
夕食	食塩相当量 ★サウラのごさのでは 乗りのでするでする。 乗りのでする。 乗りのでする。 乗りのでする。 乗りのでする。 大いできる。 大いできる。 大いできる。 大いできる。 大いできる。 大いできる。 大いできる。 大いできる。 大いできる。 大いできる。 大いでする。 大いでな。 大いでなる。 大いでなる。 大いでなる。 大いでな。 大いでなる。 大いでなる。 大いでなる。 大いでなる。 大いでなる。 大いでなる。 大いでなる。	2.5g だはん180g た焼 のレモン風味 焼煮 め おかずセット 262kcal 16.4g 11.8g 20.6g	1435mg 3.6g 麦 麦 麦 表 フルセット 527kcal 22.1g 12.7g 76.6g	食塩相当量 ★さいの 大さいの 大さいの 大さいの 大さいの 大さいの 大さいの 大さいの 大さいの 大いの 大いの 大いの 大いの 大いの 大いの 大いの 大	2.4g ごはん180g ミフライ テー の味噌煮 トサラダ あかずセット 337kcal 15.0g 18.8g 26.3g	3.6g 麦 麦 麦 東 表 ラ 表 フルセット 604kcal 20.6g 19.7g 82.8g	食塩相当量 ★やわらかのとこれが 大の現るでは、というでは、またが、またが、またが、できます。 大のでは、というでは、またが、できます。 大のできますが、またが、またが、またが、またが、またが、またが、またが、またが、またが、また	2.1g ごはん180g 黒酢あん 大豆の煮物 の明太サラダ おかずセット 279kcal 14.0g 11.2g 29.7g	1257mg 3.2g 卵乳麦 麦 卵麦 麦 フルセット 549kcal 19.9g 12.1g 86.9g	食塩相当量 ★やわら噌 参やベンパイ 大・オ・大 大・オ・大 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	2.0g ごはん180g 煮 な粉和え 乗婆あんかけンの酢の物 おかずセット 289kcal 12.5g 17.0g 20.4g	1224mg 3.1g 麦麦 麦麦 麦麦 フルセット 558kcal 18.6g 18.0g 77.1g	ナリウム 食塩相当か ・ 大や肉ス色味 ・ 大のな噌 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	877mg 2.2g ごはん180g め 対炒め す おかずセット 274kcal 14.5g 15.8g 17.6g	1319mg 3.4g 麦か 乳麦 麦 麦 フルセット 548kcal 20.2g 16.7g 75.4g
夕食	食塩相当量 ★サウラのですべき ***********************************	2.5g だはん180g た焼 のレモン風味 焼煮 め おかずセット 262kcal 16.4g 11.8g 20.6g 704mg	1435mg 3.6g ま 麦 麦 変 フルセット 527kcal 22.1g 12.7g 76.6g 1170mg	食塩相当量 ★さきの 大さの 大さの 大さの 大さの 大の 大の 大の 大の 大の 大の 大の 大の 大の 大	2.4g ごはん180g ミフライ テー の味噌煮 トサラダ おかずセット 337kcal 15.0g 18.8g 26.3g 718mg	3.6g 麦 実 表 東 表 ラ ラ ラ ラ ラ ラ ラ ラ ラ ラ ラ ラ ラ ラ ラ ラ ラ	食塩相当量がのとうない。 大肉鶏切★ 養れい子のとうない。 大きないでは、またいではでは、またいではでは、またいでは、またいでは、またいでは、またいでは、またいでは、またいでは、またいでは、またいでは、またいでは、またいでは、またいでは、またいでは、また	2.1g ごはん180g 黒酢あん 大豆の煮物 り明太サラダ おかずセット 279kcal 14.0g 11.2g 29.7g 1025mg	1257mg 3.2g 卵乳麦 麦 卵麦 麦 フルセット 549kcal 19.9g 12.1g 86.9g 1466mg	食塩相当量 ★やわら味ののツッと・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	2.0g ごはん180g 煮 な粉和え 乗婆あんかけンの酢の物 おかずセット 289kcal 12.5g 17.0g 20.4g 904mg	1224mg 3.1g 麦麦落 麦麦 フルセット 558kcal 18.6g 18.0g 77.1g 1347mg	ナリウム 食塩や肉ス色味 養ルのな噌 一番が炒焼ま汁 一番がりがします。 一番がりがします。 一番がりがします。 一番がります。 一番がります。 一番がります。 一番がりまする。 一番がりまる。 一をできる。 一をでもる。 一をでもる。 一をでもる。 一をでも。 一をでもる。 一をでもる。 一をでもる。 一をでもる。 一をでもる。 一をでもる。 一をでも	877mg 2.2g ごはん180g め 対炒め す 274kcal 14.5g 15.8g 17.6g 945mg	1319mg 3.4g 麦か 乳麦 麦 麦 フルセット 548kcal 20.2g 16.7g 75.4g 1386mg
夕食	食塩相当量・サさっぱりは、大りつけられている。 大りつけられている。 大りのでは、はいりでは、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、	2.5g だはん180g た焼 のレモン風味 焼煮 め おかずセット 262kcal 16.4g 11.8g 20.6g 704mg	1435mg 3.6g 麦 麦 麦 表 フルセット 527kcal 22.1g 12.7g 76.6g	食塩相当量 ★さいの 大さいの 大さいの 大さいの 大さいの 大さいの 大さいの 大さいの 大さいの 大いの 大いの 大いの 大いの 大いの 大いの 大いの 大	2.4g ごはん180g ミフライ テー の味噌煮 トサラダ おかずセット 337kcal 15.0g 18.8g 26.3g 718mg	3.6g 麦 実 表 東 表 ラ ラ ラ ラ ラ ラ ラ ラ ラ ラ ラ ラ ラ ラ ラ ラ ラ	食塩相当量 ★やわらかのとこれが 大の現るでは、というでは、またが、またが、またが、できます。 大のでは、というでは、またが、できます。 大のできますが、またが、またが、またが、またが、またが、またが、またが、またが、またが、また	2.1g ごはん180g 黒酢あん 大豆の煮物 り明太サラダ おかずセット 279kcal 14.0g 11.2g 29.7g 1025mg	1257mg 3.2g 卵乳麦 麦 卵麦 麦 フルセット 549kcal 19.9g 12.1g 86.9g	食塩相当量 ★やわら噌 参やベンパイ 大・オ・大 大・オ・大 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	2.0g ごはん180g 煮 な粉和え 乗婆あんかけンの酢の物 おかずセット 289kcal 12.5g 17.0g 20.4g 904mg	1224mg 3.1g 麦麦 麦麦 麦麦 フルセット 558kcal 18.6g 18.0g 77.1g	ナリウム 食塩相当か ・ 大や肉ス色味 ・ 大のな噌 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	877mg 2.2g ごはん180g め 対炒め す 274kcal 14.5g 15.8g 17.6g 945mg	1319mg 3.4g 麦か 乳麦 麦 麦 フルセット 548kcal 20.2g 16.7g 75.4g
夕食	食塩相当量・サさっぱりは、大りつけられている。 大りつけられている。 大りのでは、はいりでは、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、	2.5g だはん180g た焼 のレモン風味 焼煮 め おかずセット 262kcal 16.4g 11.8g 20.6g 704mg 1.8g	1435mg 3.6g ま 麦 実 表 ラフルセット 527kcal 22.1g 12.7g 76.6g 1170mg 3.0g	食塩相当量 ★さきの 大さの 大さの 大さの 大の 大の 大の 大の 大の 大の 大の 大の 大の 大	2.4g ごはん180g ミフライ テー の味噌煮 トサラダ おかずセット 337kcal 15.0g 18.8g 26.3g 718mg 1.8g	3.6g 麦 乳麦 卵乳麦 ランルセット 604kcal 20.6g 19.7g 82.8g 1161mg 3.0g	食塩相当量がのとうない。 ★ や団では、というでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これ	2.1g ごはん180g 黒酢あん 大豆の煮物 り明太サラダ おかずセット 279kcal 14.0g 11.2g 29.7g 1025mg 2.6g	1257mg 3.2g 卵乳麦 麦 卵表麦 タ フルセット 549kcal 19.9g 12.1g 86.9g 1466mg 3.7g	食塩相当量 ★やわら味ののツッと・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	2.0g ごはん180g 煮 な粉和え 森婆あんかけンの酢の物 おかずセット 289kcal 12.5g 17.0g 20.4g 904mg 2.3g	1224mg 3.1g 麦麦落 麦麦 麦 フルセット 558kcal 18.6g 18.0g 77.1g 1347mg 3.4g	ナリウム 食塩や肉ス色味 養ルカ生物のな噌 大型のな噌 大型のな噌 大型ののな噌 大型ののな噌 大型ののな噌 大型ののな噌 大型ののな噌 大型ののな噌 大型ののな噌 大型ののな噌 大型ののなりでする。 大型ののでする。 大型のでする。 大型ののでする。 大型のでする。 大しる。 大型のでする。 大でを 大でを 大でを 大でを 大でを 大でを 大でを 大でを	877mg 2.2g ごはん180g め 対炒め す 274kcal 14.5g 15.8g 17.6g 945mg 2.4g	1319mg 3.4g 麦か 乳麦 麦 麦 フルセット 548kcal 20.2g 16.7g 75.4g 1386mg 3.5g
夕食	食塩相らかごませた。 食塩相らのごがは、 大きのでは、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、	2.5g だはん180g た焼 のレモン風味 焼煮 め おかずセット 262kcal 16.4g 11.8g 20.6g 704mg 1.8g おかずセット	1435mg 3.6g ま 麦 麦 麦 フルセット 527kcal 22.1g 12.7g 76.6g 1170mg 3.0g フルセット	食塩相当量がすが、また。 またまでは、またまではでは、またまでは、またまではでは、またまではでは、またまではでは、またまではでは、またまではでは、またまではでは、またまではではではではではではではではではではではではではではではではではではで	2.4g ごはん180g ミフライ テー の味噌煮 トサラダ おかずセット 337kcal 15.0g 18.8g 26.3g 718mg 1.8g おかずセット	3.6g 麦 麦 乳麦 卵乳麦 フルセット 604kcal 20.6g 19.7g 82.8g 1161mg 3.0g フルセット	食塩相当量がの 鶏切★ 栄え白質水リカ 大り塩養 大り塩養	2.1g ごはん180g 黒酢あん 大豆の煮物 の明太サラダ おかずセット 279kcal 14.0g 11.2g 29.7g 1025mg 2.6g おかずセット	1257mg 3.2g 卵乳麦 麦 卵乳麦 麦 フルセット 549kcal 19.9g 12.1g 86.9g 1466mg 3.7g フルセット	食塩相当量が増きための参グツと増増を変える。 大きなができますが、できません。 大きなができますが、できません。 大きなできますが、できません。 大きなできますが、できままが、できますが、できますが、できますが、できますが、できますが、できますが、できますが、できますが、できますが、できますが、できますが、できまが、できますが、できますが、できまが、できますが、できまが、できまが、できまが、できまが、できまが、できまが、できまが、できま	2.0g ごはん180g 煮 な粉和え 森婆あんかけンの酢の物 おかずセット 289kcal 12.5g 17.0g 20.4g 904mg 2.3g おかずセット	1224mg 3.1g 麦麦落 麦麦 麦 フルセット 558kcal 18.6g 18.0g 77.1g 1347mg 3.4g フルセット	ナリウム量 ★焼ナ四★ 栄えられる ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	877mg 2.2g ごはん180g め 対炒め す 274kcal 14.5g 15.8g 17.6g 945mg 2.4g おかずセット	1319mg 3.4g 麦か 乳麦 麦 麦 フルセット 548kcal 20.2g 16.7g 75.4g 1386mg 3.5g フルセット
夕食	食塩相らのごさいます。 は相らのごさいます。 はおりのではよりのでは、 はなりのでは、 はなりのでは、 はないできた。 大きなが、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では	2.5g だはん180g た焼 のレモン風味 焼煮 め おかずセット 262kcal 16.4g 11.8g 20.6g 704mg 1.8g おかずセット 614kcal	1435mg 3.6g ま 麦 麦 実 ラルセット 527kcal 22.1g 12.7g 76.6g 1170mg 3.0g フルセット 1422kcal	食塩相当量がすります。 まなさらい高青★	2.4g ごはん180g ミフライ テー の味噌煮 ・トサラダ おかずセット 337kcal 15.0g 18.8g 26.3g 718mg 1.8g おかずセット 616kcal	3.6g 麦 麦 東 表 東 ラ ラ ラ ラ ラ ラ ラ ラ ラ ラ ラ 0.4kcal 20.6g 19.7g 82.8g 1161mg 3.0g フルセット 1432kcal	食塩相当量がのませれる。 ★ 内鶏切★ 栄えれら質水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カ	2.1g ごはん180g 黒酢あん 大豆の煮物 の明太サラダ おかずセット 279kcal 14.0g 11.2g 29.7g 1025mg 2.6g おかずセット 656kcal	1257mg 3.2g 卵乳麦 麦 卵表麦 タ フルセット 549kcal 19.9g 12.1g 86.9g 1466mg 3.7g フルセット 1466kcal	食塩相当量が増える。 ★結り、本者・大 大きな、大きな、大きな、大きな、大きな、大きな、大きな、大きな、大きな、大きな、	2.0g ごはん180g 煮 な粉和え 森婆あんかけンの酢の物 おかずセット 289kcal 12.5g 17.0g 20.4g 904mg 2.3g おかずセット 702kcal	1224mg 3.1g 麦麦麦麦麦 麦麦 フルセット 558kcal 18.6g 18.0g 77.1g 1347mg 3.4g フルセット 1519kcal	ナリウム量 ★焼ナ四★ 栄えな白質水リ相 大り相 が炒終ま汁 一種でである。 一種では、 大きなでは、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、	877mg 2.2g ごはん180g め 対炒め す 274kcal 14.5g 15.8g 17.6g 945mg 2.4g おかずセット 637kcal	1319mg 3.4g 麦か 乳麦 麦 麦 フルセット 548kcal 20.2g 16.7g 75.4g 1386mg 3.5g フルセット 1451kcal
夕食	食塩村のでは、大きな、大きな、大きな、大きな、大きな、大きな、大きな、大きな、大きな、大きな	2.5g だはん180g た焼 のレモン風味 焼煮 め おかずセット 262kcal 16.4g 11.8g 20.6g 704mg 1.8g おかずセット 614kcal 33.4g	1435mg 3.6g 表 表 表 表 フルセット 527kcal 22.1g 12.7g 76.6g 1170mg 3.0g フルセット 1422kcal 50.9g	食塩相当から大ス豆が噌 横水白質水りは種があります。 養水白質水りはの味 大水田の味 大水田の味 大水田の味 大水田の水のは、大水田の味では、大水田の味が、大水田の味が、大水田の味が、大田の水田のは、大田のは、大田のは、大田のは、大田のは、大田のは、大田のは、大田のは、大	2.4g ごはん180g ミフライ テー の味噌煮 トサラダ おかずセット 337kcal 15.0g 18.8g 26.3g 718mg 1.8g おかずセット 616kcal 36.1g	3.6g 麦 麦 乳麦 卵乳麦 プルセット 604kcal 20.6g 19.7g 82.8g 1161mg 3.0g フルセット 1432kcal 54.1g	食塩相当かのとなって、	2.1g ごはん180g 黒酢あん 大豆の煮物 の明太サラダ おかずセット 279kcal 14.0g 11.2g 29.7g 1025mg 2.6g おかずセット 656kcal 29.1g	1257mg 3.2g 卵乳麦 麦 卵表麦 卵麦 麦 ワルセット 549kcal 19.9g 12.1g 86.9g 1466mg 3.7g フルセット 1466kcal 46.5g	食塩相当量が増きた。 ★鯖人キ若★ 栄え白質ル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カ	2.0g ごはん180g 煮 な粉和え 寒婆あんかけンの酢の物 おかずセット 289kcal 12.5g 17.0g 20.4g 904mg 2.3g おかずセット 702kcal 35.1g	1224mg 3.1g 麦麦麦麦麦 麦麦 フルセット 558kcal 18.6g 18.0g 77.1g 1347mg 3.4g フルセット 1519kcal 53.1g	ナリウリカー 大・リウリカー 大・リウリカー 大・リウル 大・リカー 大・大・カー 大・大・カー 大・カー 大・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・	877mg 2.2g ごはん180g め 対炒め す 274kcal 14.5g 15.8g 17.6g 945mg 2.4g おかずセット 637kcal 30.7g	1319mg 3.4g 麦か 乳麦 麦 麦 フルセット 548kcal 20.2g 16.7g 75.4g 1386mg 3.5g フルセット 1451kcal 48.5g
夕食	食★サさ鶏ス★ 栄工蛋脂炭ナ食栄工蛋脂 おいっぱりのい味 養れ白質水り塩養れ白質水の中 価ル質 化ウ相価ル質 ボール 関 を できた かいます かいまた かいまた かいまた かいまた かいまた かいまた かいまた かいまた	2.5g だはん180g た焼 のレモン風味 焼煮 め おかずセット 262kcal 16.4g 11.8g 20.6g 704mg 1.8g おかずセット 614kcal 33.4g 29.8g	1435mg 3.6g ま 麦 麦 麦 ラフルセット 527kcal 22.1g 12.7g 76.6g 1170mg 3.0g フルセット 1422kcal 50.9g 32.6g	食塩物は、大きのは、大きのは、大きのは、大きのは、大きのは、大きのは、大きのは、大きの	2.4g ごはん180g ミフライ テー の味噌煮 トサラダ おかずセット 337kcal 15.0g 18.8g 26.3g 718mg 1.8g おかずセット 616kcal 36.1g 28.1g	3.6g 麦 麦 表 表 家 現 表 ラ ラ ラ ラ ラ ラ ラ ラ ラ ラ ラ ラ ラ ラ ラ ラ ラ タ ラ タ ラ タ ラ タ ラ ク タ り り り り り り り り り り り り り り り り り り	食塩相当の大大大大食業の大大食塩をは、大大食業の大大大大な、大大大な、大大大な、大大大な、大大大な、大大な、大大な、大大な、大	2.1g ごはん180g 黒酢あん 大豆の煮物 り明太サラダ おかずセット 279kcal 14.0g 11.2g 29.7g 1025mg 2.6g おかずセット 656kcal 29.1g 29.2g	1257mg 3.2g 卵乳麦 麦 卵表麦 卵麦 麦 ワルセット 549kcal 19.9g 12.1g 86.9g 1466mg 3.7g フルセット 1466kcal 46.5g	食塩相当の味のツッと噌 横水白質水り相価がよいと噌 横水白質水りは塩養水白質水りは土蛋脂炭がは土蛋脂炭がは土蛋脂	2.0g ごはん180g 煮 な粉和え 寒婆あんかけンの酢の物 おかずセット 289kcal 12.5g 17.0g 20.4g 904mg 2.3g おかずセット 702kcal 35.1g 38.1g	1224mg 3.1g 麦麦麦麦麦 麦麦 フルセット 558kcal 18.6g 18.0g 77.1g 1347mg 3.4g フルセット 1519kcal	ナリウ は 大阪ナ四★ 栄工蛋脂炭ナ食栄工蛋脂 大り は ない と で	877mg 2.2g ごはん180g め 対炒め す 274kcal 14.5g 15.8g 17.6g 945mg 2.4g おかずセット 637kcal 30.7g 33.5g	1319mg 3.4g 麦か 乳麦 麦 麦 フルセット 548kcal 20.2g 16.7g 75.4g 1386mg 3.5g フルセット 1451kcal 48.5g 36.3g
夕食	食★サさ鶏ス★ 栄工蛋脂炭ナ食栄工蛋脂 おいっぱりのい味 養れ白質水り塩養れ白質水の中 価ル質 化ウ相価ル質 ボール 関 を できた かいます かいまた かいまた かいまた かいまた かいまた かいまた かいまた かいまた	2.5g だはん180g た焼 のレモン風味 焼煮 め おかずセット 262kcal 16.4g 11.8g 20.6g 704mg 1.8g おかずセット 614kcal 33.4g 29.8g	1435mg 3.6g ま 麦 麦 麦 ラフルセット 527kcal 22.1g 12.7g 76.6g 1170mg 3.0g フルセット 1422kcal 50.9g 32.6g	食塩物は、大きのは、大きのは、大きのは、大きのは、大きのは、大きのは、大きのは、大きの	2.4g ごはん180g ミフライ テー の味噌煮 トサラダ おかずセット 337kcal 15.0g 18.8g 26.3g 718mg 1.8g おかずセット 616kcal 36.1g 28.1g	3.6g 麦 麦 表 表 家 現 表 ラ ラ ラ ラ ラ ラ ラ ラ ラ ラ ラ ラ ラ ラ ラ ラ ラ タ ラ タ ラ タ ラ タ ラ ク タ り り り り り り り り り り り り り り り り り り	食塩相当の大大大大食業の大大食塩をは、大大食業の大大大大な、大大大な、大大大な、大大大な、大大大な、大大な、大大な、大大な、大	2.1g ごはん180g 黒酢あん 大豆の煮物 り明太サラダ おかずセット 279kcal 14.0g 11.2g 29.7g 1025mg 2.6g おかずセット 656kcal 29.1g 29.2g	1257mg 3.2g 卵乳麦 麦 卵表麦 卵麦 麦 ワルセット 549kcal 19.9g 12.1g 86.9g 1466mg 3.7g フルセット 1466kcal 46.5g	食塩相当量が増きた。 ★鯖人キ若★ 栄え白質ル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カ	2.0g ごはん180g 煮 な粉和え 寒婆あんかけンの酢の物 おかずセット 289kcal 12.5g 17.0g 20.4g 904mg 2.3g おかずセット 702kcal 35.1g 38.1g	1224mg 3.1g 麦麦麦麦麦 麦麦 フルセット 558kcal 18.6g 18.0g 77.1g 1347mg 3.4g フルセット 1519kcal 53.1g	ナリウ は 大阪ナ四★ 栄工蛋脂炭ナ食栄工蛋脂 大り は ない と で	877mg 2.2g ごはん180g め 対炒め す 274kcal 14.5g 15.8g 17.6g 945mg 2.4g おかずセット 637kcal 30.7g 33.5g	1319mg 3.4g 麦か 乳麦 麦 麦 フルセット 548kcal 20.2g 16.7g 75.4g 1386mg 3.5g フルセット 1451kcal 48.5g
夕食	食★サさ鶏ス★ 栄工蛋脂炭ナ食栄工蛋脂炭 相らのでですり、	2.5g だはん180g た焼 のレモン風味 焼煮 め おかずセット 262kcal 16.4g 11.8g 20.6g 704mg 1.8g おかずセット 614kcal 33.4g 29.8g 52.0g	1435mg 3.6g ま 表 表 表 表 フルセット 527kcal 22.1g 12.7g 76.6g 1170mg 3.0g フルセット 1422kcal 50.9g 32.6g 222.5g	食塩やさご高青★ 栄工蛋脂炭ナ食栄工蛋脂炭相当の大ス豆り噌 種が口質化り当価ギ質水口質化り当価ギ質化・カス豆り噌 ボガラ もの はまず	2.4g ごはん180g ミフライ テー の味噌煮 ・トサラダ おかずセット 337kcal 15.0g 18.8g 26.3g 718mg 1.8g おかずセット 616kcal 36.1g 28.1g 54.4g	3.6g 麦 麦 表 表 現 表 表 ラ ラ ラ ラ ラ ラ ラ ラ ラ ラ ラ ラ ラ ラ ラ	食塩相当のとのまた。	2.1g ごはん180g 黒酢あん 大豆の煮物 明太サラダ おかずセット 279kcal 14.0g 11.2g 29.7g 1025mg 2.6g おかずセット 656kcal 29.1g 29.2g 68.0g	1257mg 3.2g 卵乳麦 麦 卵乳麦 麦 卵表 麦 プルセット 549kcal 19.9g 12.1g 86.9g 1466mg 3.7g フルセット 1466kcal 46.5g 31.9g 239.5g	食塩相か味の少と噌 横水白質化ウ 単価・単二の 大きな	2.0g ごはん180g 煮 な粉和え 寒婆あんかけンの酢の物 おかずセット 289kcal 12.5g 17.0g 20.4g 904mg 2.3g おかずセット 702kcal 35.1g 38.1g 53.7g	1224mg 3.1g 麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦 プルセット 558kcal 18.6g 18.0g 77.1g 1347mg 3.4g フルセット 1519kcal 53.1g 41.0g 226.0g	ナリウ は 大阪ナ四★ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	877mg 2.2g にはん180g め 対炒め す 274kcal 14.5g 15.8g 17.6g 945mg 2.4g おかずセット 637kcal 30.7g 33.5g 52.9g	1319mg 3.4g 麦か 表 表 麦 麦 麦 フルセット 548kcal 20.2g 16.7g 75.4g 1386mg 3.5g フルセット 1451kcal 48.5g 36.3g 224.8g
夕食	食★サさ鶏ス★ 栄工蛋脂炭ナ食栄工蛋脂炭 出わらのマットのマ噌 価ル質 化ウ相価ル質 化ウ相価ル質 化ウ相価ル質 化ウオーツ できぬい 一番 かいま	2.5g だはん180g た焼 のレモン風味 焼煮 め おかずセット 262kcal 16.4g 11.8g 20.6g 704mg 1.8g おかずセット 614kcal 33.4g 29.8g 52.0g 2234mg	1435mg 3.6g ま 表 表 表 表 え え え え え え え え え え え え え え え	食塩物は、大きのは、大きのは、大きのは、大きのは、大きのは、大きのは、大きのは、大きの	2.4g ごはん180g ミフライ テー の味噌煮 トサラダ おかずセット 337kcal 15.0g 18.8g 26.3g 718mg 1.8g おかずセット 616kcal 36.1g 28.1g 54.4g 2305mg	3.6g 麦 表 表 表 表 表 ラ ラ ラ ラ ラ ラ ラ ラ ラ ラ ラ ラ ラ	食塩相当の大大大大食業の大大食塩をは、大大食業の大大大大な、大大大な、大大大な、大大大な、大大大な、大大な、大大な、大大な、大	2.1g ごはん180g 黒酢あん 大豆の煮物 明太サラダ おかずセット 279kcal 14.0g 11.2g 29.7g 1025mg 2.6g おかずセット 656kcal 29.1g 29.2g 68.0g 2394mg	1257mg 3.2g 卵乳麦 麦 卵乳麦 麦 卵乳麦 麦 ワルセット 549kcal 19.9g 12.1g 86.9g 1466mg 3.7g フルセット 1466kcal 46.5g 31.9g 239.5g 3743mg	食塩相当の味のツッと噌 横水白質水り相価がよいと噌 横水白質水りは塩養水白質水りは土蛋脂炭がは土蛋脂炭がは土蛋脂	2.0g ごはん180g 煮 な粉和え 寒婆あんかけンの酢の物 おかずセット 289kcal 12.5g 17.0g 20.4g 904mg 2.3g おかずセット 702kcal 35.1g 38.1g 53.7g 2148mg	1224mg 3.1g 麦麦麦麦 麦麦 麦麦 フルセット 558kcal 18.6g 18.0g 77.1g 1347mg 3.4g フルセット 1519kcal 53.1g 41.0g 226.0g 3487mg	ナリウ は 大阪ナ四★ 栄工蛋脂炭ナ食栄工蛋脂 大り は ない と で	877mg 2.2g ごはん180g め 対炒め す 274kcal 14.5g 15.8g 17.6g 945mg 2.4g おかずセット 637kcal 30.7g 33.5g 52.9g 2413mg	1319mg 3.4g 麦か 表 表 麦 麦 麦 フルセット 548kcal 20.2g 16.7g 75.4g 1386mg 3.5g フルセット 1451kcal 48.5g 36.3g

★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28日(火)までにご連絡下さい。 11月8日(土)お届け分より反映します。

お食事の作り方



1食ずつ包装されて ますので、開封して 惣菜袋を取り出します



ココに表示 温めO×は

温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



湯せんは鍋に水を張り、 電子レンジで温める

惣菜の袋を入れて火に場合は、お皿に移し、 かけて下さい。 鍋肌から気泡がぽつぽつ 温めて下さい。 浮いてきたら火を止めて、

袋を取り出すまで 鍋に蓋をしておきます。 (約70~80℃)



封を切って、 お皿に盛付けて 下さい。 (火傷に注意!)

ワンポイントアドバイス

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



ラップをして、



ごはんなどをつけて、 1膳の完成です

生活協同組合おおさかパルコープ

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

【きざみ食】 週間献立表

生活協同組合おおさかパルコープ

					55-C 5660		*								
		月27日(月)		0月28日(火	()		0月29日(水	()		10月30日(木)		0月31日(到	È)
	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		名	アレルゲン
	★全粥240			★全粥24			★全粥24			★全粥24		, .	★全粥24		
											_	±			±
	大根と豚肉の				カ玉子とじ		白身魚の			豚肉と野菜の			大根と竹		麦
	竹輪と玉ねぎ	の磯辺炒め	麦	春雨のごる	ま炒め	麦	きんぴられ	んこん	麦	ブロッコリー	−の煮物	麦	キャベツとベー	-コンの炒め物	卵乳
	塩麹のキャロ	コットラペ	麦	一夜漬(大	根)	麦	蕪と柚子の	力甘酢清		昆布の佃	者	麦	バジルポラ	テトチキン	卵乳麦
	★味噌汁	- 71 7	-	★味噌汁			★味噌汁			★味噌汁		麦	★味噌汁		麦
	★味噌川		夂	▼咻喧川		久	▼咻喧川		夂	▼咻喧川		夂	★味噌川		夂
朝															
	兴美压	+> 4> ==================================	711 4004	兴美压	+> 4> ====l	711 4004	兴美/正	+> 4> + = 10 1-	711 4004	兴美压	+>.4>.4	フルセット	兴美压	+> 4> =+* 1=1	المربط ال
4	栄養価	おかりセット	フルセット	木食៕	おかりセット										
	エネルギー	169kcal	328kcal	エネルギー	96kcal				287kcal				エネルギー		
	蛋白質	6.5g	10.2g	蛋白質	2.3g	6.0g	蛋白質	2.9g	6.6g	蛋白質	8.4g	12.1g	蛋白質	7.2g	10.9g
	脂質			脂質						脂質	6.2g	6.9g	脂質	7.7g	8.4g
										炭水化物		45.6g			
	炭水化物			炭水化物			炭水化物						炭水化物		47.5g
							ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム		1031mg
	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.5g	2.6g
	★全粥240			★全粥24			★全粥24			★全粥24		-	★全粥24		Ī
	ロールキャベ						肉じやが	~8		鶏肉マスク		麦		ノーのルー	到丰
		ノツ甲華風			t					-		久			
	法蓮草			塩枝豆			ぜんまいとミ			オクラのペイ			切干とイン・		
	大豆と椎茸の	の煮物	麦	ひじきと挽き	肉の炒め煮	麦	マカロニマリ	ーネサラダ	卵乳麦	高野豆腐	の炒り煮	麦	コールスロ	1一サラダ	卵麦
	わかめとパプリ				ラの中華風		★味噌汁			人参と春雨			★味噌汁		麦
	★味噌汁	173074H7C183				麦	A 171 111		久	★味噌汁		麦	A 171 11 11 11 11 11 11 11 11 11 11 11 11		久
昼	★味噌汀		友	★味噌汁		友				▼咻喑汀		友			
	栄養価	おかずわいん	フルセット	学養価	おかずわいん	フルセット	学 養価	おかずわいん	フルセット	学 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
企	イス川	1001001	2401001	/ 及 川	1001	2/01/201	イヌード	03/01/201	1001:00	/ 及 川	0701	1071/201			
TK	エネルギー	TOSKCAL	34ZKCal	エイルキー	TOSKCAL	34ZKCal	エイルキー	Z49KCal	408KCal	エイルキー	Z/okcal	43/KCal	エネルギー		
	蛋白質	10.5g	14.2g	蛋白質	18.8g	22.5g	蛋白質	12.2g	15.9g	蛋白質	14.2g	1/.9g	蛋白質	9.0g	12.7g
	脂質	8.1g	8.8g	脂質	6.0g	6.7g	脂質	11.2g	11.9g	脂質	14.9g	15.6g	脂質	10.0g	10.7g
				炭水化物			炭水化物			炭水化物		53.7g	炭水化物		53.8g
													ナトリウム		_
			1433mg												1317mg
	食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量		3.1g	食塩相当量		3.3g
	★全粥240			★全粥24			★全粥24			★全粥24			★全粥24		
	サワラのごま	焼	麦	ささみ大葉	ミフライ	麦	肉団子の	黒酢あん	卵乳麦	鯖の味噌	煮		焼肉塩炒	め	麦か
	さっぱりキャベツ			ミックスソ			鶏そぼろとえ			人参のきた		麦	ナスの挽		乳麦
	鶏肉のすき			高野豆腐			切干とツナの			キャベツの麻			四色なま		麦
	スパトマト炒る			青のりポテ			★味噌汁			若芽とパイ			★味噌汁		麦
タ	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦				★味噌汁		麦			
	光兼压	+>4>===================================	ارد ملم ۱۱ ت	光美压	4×4×4×1	ان طرال	光美压	4×4×4×11	ان طرال	光美压	4545481	ان ط ال	光美压	+> 4 - 48 1	السطر ال
												フルセット	宋 套 位		
	エネルギー												エネルギー		
	蛋白質	16.4g	20.1g	蛋白質	15.0g	18.7g	蛋白質	14.0g	17.7g	蛋白質	12.5g	16.2g	蛋白質	14.5g	18.2g
												17.7g	脂質	15.8g	16.5g
				炭水化物			炭水化物			炭水化物		53.4g	炭水化物		50.6g
			1144mg						1465mg			1344mg	ナトリウム		1385mg
	食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量		3.4g	食塩相当量		3.5g
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー												エネルギー		
	蛋白質						蛋白質				35.1g	46.2g			41.8g
	脂質											40.2g	脂質		35.6g
	炭水化物	52.0g	151.0g	炭水化物	54.4g	153.4g	炭水化物	68.0g	167.0g	炭水化物	53.7g	152.7g	炭水化物	52.9g	151.9g
			3554mg						3714mg	ナトリウム			ナトリウム		
	食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量		8.8g	食塩相当量		9.4g
	長塩和ヨ里					J.28	及塩間コ里	U. 1 g	J.7g	及塩阳コ里	J.Jg	0.0g	及塩泔コ里	U.18	J.48

★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28日(火)までにご連絡下さい。 11月8日(土)お届け分より反映します。

お食事の作り方



1食ずつ包装されて ますので、開封して 惣菜袋を取り出します



ココに表示 温め〇×は

X温め不可

温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



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

(約70~80℃)

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



ラップをして、







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 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

					0.00.00		_	0 7 00 - 1							^ \
		月27日(月			0月28日(リ			0月29日(7			10月30日(0月31日(会	
	品	名	アレルゲン	品	名	アレルゲン	品	·名	アレルゲン	品	名	アレルゲン	品	名	アレルゲン
	★全粥240g	[★全粥24	Og		★全粥24	0g		★全粥240	Og		★全粥240	Og	
	牛肉と根菜の		乳麦	きのこの玉		卵乳麦	豚すき		乳麦	鶏大根の明		乳麦	温泉玉子	J	卵麦
		ער איי			-		切干大根	*	乳麦				竹輪の五色	カキノフパン	
	昆布の佃煮	>	麦		ムのマリーネ						昆布の煮物				乳麦
	★味噌汁(と	(ろみ)	麦	★味噌汁((とろみ)	麦	★味噌汁((とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁((とろみ)	麦
朝															
干刀															
	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	142kcal	316kcal	エネルギー	96kcal	270kcal	エネルギー	91kcal	265kcal	エネルギー	87kcal	261kcal	エネルギー	135kcal	309kcal
	蛋白質	4.0g	7.8g	蛋白質		8.5g	蛋白質	3.1g	6.9g	蛋白質	3.6g	7.4g	蛋白質	6.1g	9.9g
	脂質		_	脂質	_	_			_			_		6.7g	_
		6.9g	7.6g		_	4.8g	脂質	3.3g	4.0g	脂質	2.6g	3.3g	脂質		7.4g
	炭水化物	17.2g	55.6g	炭水化物		49.5g	炭水化物		50.6g	炭水化物		51.8g	炭水化物	11.0g	49.4g
	ナトリウム	626mg	1149mg	ナトリウム	631mg	1154mg	ナトリウム	572mg	1095mg	ナトリウム	625mg	1148mg	ナトリウム	680mg	1203mg
	食塩相当量	_	2.9g	食塩相当量		2.9g	食塩相当量		2.8g	食塩相当量		2.9g	食塩相当量		3.1g
	★全粥240g			★全粥24			★全粥24			★全粥240		0	★全粥240		-1.0
		3	回士			□ ±			□ ±			可士 /:			可 士
	鮭の西京焼		乳麦	豚肉の生		乳麦	白身の竜		乳麦	クリームコロ		乳麦か	白身のおろ		乳麦
	油揚と菜の花	Eの煮物	麦	切干大根とベ	ニーコンの煮物	卵乳麦	肉団子の	ノース炒め	卵乳麦	枝豆とかに	かまの煮物	卵麦えか	ひじきと大	豆の煮物	乳麦
	メンマの中華	和え	乳麦か	若芽の酢	未噌和え	乳麦	法蓮草と油	揚げの煮物	麦	ベーコンの	ごま酢和え	卵乳麦	青菜のわさ	び和え	卵乳麦
	★味噌汁(と		麦	★味噌汁(麦	★味噌汁		麦	★味噌汁(麦	★味噌汁(麦
	★ 「小日/1 (C	(100)	Ø.	▲ 小門 / 1	(2007)	Ø.	▲ 小叶白/1	(2,007)	Ø.	▲ 小山 ((2007)	久	▲ 小山	(2,007)	Ø.
昼															
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずわい	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
食		196kcal		エネルギー			エネルギー			エネルギー		357kcal	エネルギー		362kcal
10															
	蛋白質	8.0g	11.8g	蛋白質		9.9g	蛋白質	10.8g	14.6g	蛋白質	5.4g	9.2g	蛋白質	8.4g	12.2g
	脂 質	8.4g	9.1g	脂質	7.0g	7.7g	脂 質	9.9g	10.6g	脂質	10.0g	10.7g	脂 質	9.7g	10.4g
	炭水化物	21.3g	59.7g	炭水化物	19.3g	57.7g	炭水化物	20.2g	58.6g	炭水化物	18.5g	56.9g	炭水化物	17.1g	55.5g
	ナトリウム	868mg	1391mg	ナトリウム			ナトリウム		1454mg	ナトリウム	834mg	1357mg	ナトリウム		1405mg
	食塩相当量			食塩相当量		3.2g	食塩相当量		3.7g	食塩相当量		3.5g	食塩相当量		3.6g
			0.0g			0.Zg			0.7g			0.0g		_	0.0g
	★全粥240g			★全粥24			★全粥24			★全粥240			★全粥24	Jg	
	鶏肉のデミソ	一ス煮	乳麦	赤魚の味	曽煮	乳麦	鶏肉のカレ	一風味焼き	乳麦	赤魚の生姜	長煮	乳麦	鶏の照焼		乳麦
	白菜と麩のヨ	E子とじ	卵乳麦	赤玉南瓜の	の煮物	麦	ひじきと高野	可腐の煮物	乳麦	鶏つくねとこ	フキの煮物	卵乳麦	切昆布と竹	の子の煮物	乳麦
	大豆大根煮		卵乳麦	ブロッコリー		乳麦	菜の花のお		乳麦	南瓜とハム		卵乳麦	野菜の味噌		乳麦
	★味噌汁(と	スユ)	麦	★味噌汁(麦	★味噌汁		麦	★味噌汁(麦	★味噌汁(麦
_	東州恒川(C	·つか)	久	大小山	(2007)	久	▼ 外 恒 / 1	(2007)	久	▼ 小 恒 / 1((2007)	久	▼ 小 恒 / 1((2007)	久
タ															
	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			エネルギー			エネルギー		356kcal	エネルギー		343kcal
	蛋白質	6.7g	10.5g	蛋白質		13.9g	蛋白質	6.4g	10.2g	蛋白質	7.4g	11.2g	蛋白質	7.5g	11.3g
	脂質	9.7g	10.4g	脂質		7.7g	脂質	7.5g	8.2g	脂質	9.0g	9.7g	脂 質	7.1g	7.8g
	炭水化物	15.2g	53.6g	炭水化物	23.1g	61.5g	炭水化物	17.0g	55.4g	炭水化物	16.6g	55.0g	炭水化物	19.2g	57.6g
	ナトリウム	726mg	1249mg	ナトリウム	761mg	1284mg	ナトリウム	870mg	1393mg	ナトリウム	803mg	1326mg	ナトリウム	871mg	1394mg
	食塩相当量			食塩相当量		3.3g	食塩相当量		3.5g	食塩相当量		3.4g	食塩相当量		3.5g
	栄養価	おかずセット			おかずセット				フルセット				栄養価		フルセット
	エネルギー	511kcal	1033kcal	エネルギー	454kcal	976kcal	エネルギー	463kcal	985kcal	エネルギー	452kcal	974kcal	エネルギー	492kcal	1014kcal
	蛋白質	18.7g	30.1g	蛋白質	20.9g	32.3g	蛋白質	20.3g	31.7g	蛋白質	16.4g	27.8g	蛋白質	22.0g	33.4g
	脂質	25.0g		脂質			脂質	20.7g		脂質	21.6g		脂質	23.5g	25.6g
		53.7g		炭水化物						炭水化物			炭水化物		162.5g
							炭水化物								
					2128mg					ナトリウム				2433mg	
	食塩相当量	5.6g	9.6g	食塩相当量	5.4g	9.4g	食塩相当量	6.1g	10.0g	食塩相当量	5.7g	9.8g	食塩相当量	6.1g	10.2g
		101-	マナ かか	ポ カット1-1+	付きません			ムース食に	当者者产	許可の特別	田涂食品(えん下困難者	田食品)で	けありません	,

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。

ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(えん下困難者用食品)ではありません。

お食事の作り方

①ムースは冷蔵状態です。 ②お受け取り後は冷蔵庫で保管ください



③ラベルに書いてある「○温め可」と「×温め不可」を確認

○温め可



④温め方法は次の方法です

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



次にフタをして15分程 温めます。追加で火はかけ ません。

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



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



×温め不可

④カップを下に向けて スプーンで空気を入れる ように剥がして、お皿や まな板に落とします。





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

生活協同組合おおさかパルコープ

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

(カロリー1440調整食) 週間献立表

生活協同組合おおさかパルコープ

		(-)								100 - 1			- O 1	A \
	10月27日	(月)		月28日(火	火)		329日(7	K)		30日(7	下)		31日(会	金)
	品名	アレルゲン	/ 品:	名	アレルゲン	品	<u></u> 名	アレルゲン	品ź	名	アレルゲン	品:	名	アレルゲン
	★ごはん120g		★ごはん12	<u></u>		★ごはん12	<u></u>		★ごはん12			★ごはん12		
	豚肉と野菜の生姜炒	め	肉団子と白		卵 乳麦	白身魚のし		卵麦	厚焼玉子	-0	卵麦	豚肉としめじの生		卵到 麦
	ブロッコリーの玉子		油揚げと菜の			竹輪とインゲン			ぜんまいとミ	ンチの者物		鶏ミンチと小		
	煮生酢	麦麦	カリフラワー			人参のおか			白菜の辛子			ーロナスのオ		
	点工即	友	73 7 7 7 7	の口印度い		八多07837	.13.7 7 7	友		加丁化	友	- 1 / \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \	ノンメス	友
朝		13 24=-	_			4		***			**=			
食	おか			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
	エネルギー 174k		エネルギー	140kcal		エネルギー	167kcal		エネルギー		339kcal	エネルギー	199kcal	392kcal
	たんぱく質 10.3	g 13.6g	たんぱく質	8. 2g	11.5g	たんぱく質	8. 1g		たんぱく質	9. 1g	12. 4g	たんぱく質	9. 0g	12. 3g
	脂質 8.6	g 9.1g	脂質	4. 7g	5. 2g	脂質	8. 3g	8. 8g	脂質	6.1g	6.6g	脂質	13. 0g	13. 5g
	炭水化物 14.0	g 55.9g	炭水化物	17. 8g		炭水化物	15. 1g	57. 0g	炭水化物	15. 2g	57. 1g	炭水化物	12. 5g	54.4g
	ナトリウム 6211	g 622mg	ナトリウム		617mg	ナトリウム	755mg	756mg	ナトリウム	633mg	634mg	ナトリウム	655mg	656mg
	食塩相当量 1.6		食塩相当量			食塩相当量		1. 9g	食塩相当量			食塩相当量		1. 7g
	★ごはん120g	,,	★ごはん12			★ごはん12			★ごはん12			★ごはん12		,
	鶏のカレー照煮辺	み ま	揚げ豆腐の		丰	赤魚の生姜	_	麦	豚肉とキャベツのバ	_	乳麦	シイラ照焼	-	麦
	塩ゆでアスパラ	·/ &	麩とえのきの			菜の花	. /110	2	大豆とごぼう			塩枝豆		Ø.
		* * * * *	数とえのさり			来り10 豚挽き肉と切っ	r + + + + + + + + + + + + + + + + + + +	±	もずくの酢			塩 (X 立 高野豆腐の洋	ロエフ しド	60 전 =
	里芋と玉ねぎのそぼ		続図とオグラ	プの中華風	友				も 9 く の BF	の物	麦			
	三色野菜ナムル	麦				れんこんサ	フグ	卵麦				菜の花のお	ひたし	麦
昼									1			[
食]						1		
10	おか			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
	エネルギー 217kg		エネルギー		425kcal	エネルギー	206kcal	399kcal	エネルギー	200kcal		エネルギー	212kcal	405kcal
	たんぱく質 13.(g 16.9g	<u>たんぱく質</u> 脂質	13. 6g	16.9g	たんぱく質	13. 3g	16.6g	たんぱく質 脂質	12.8g	16.1g	たんぱく質	24.1g	27. 4g
	脂質 9.7	g 10. 2g	脂質	11. 2g	11. 7g	脂質	10.1g	10.6g	脂質	8. 8g	9.3g	脂質	7. 3g	7. 8g
	炭水化物 18.2		炭水化物	18. 6g	60. 5g	炭水化物	15. 9g	57. 8g	炭水化物	17. 9g	59.8g	炭水化物	12. 0g	53. 9g
	ナトリウム 908		ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム	673mg		ナトリウム	868mg	869mg
	10000000000000000000000000000000000000	r I 23 a	官隐和当事	1 ho	1 6 g	1食恒和当量	1 6σ	I 1 6 σ	官隐和当帝	Ι /σ	1 /σ	食恒和当量	1 7 7σ	γ γσ
		g 2.3g	食塩相当量		1. 6g	食塩相当量		1.6g	食塩相当量 ◎ 牛到 180g	1. 7g	1. 7g	食塩相当量		2. 2g
間食	◎牛乳180g	g 2.3g	◎牛乳180g	T .		◎牛乳180g	5	1. 6g	◎牛乳180g		1. /g	◎牛乳180g		
間食	◎牛乳180g ◎りんご150g	g 2.3g	◎牛乳180g ◎グレープ	g 『フルーツ』		◎牛乳180g ◎オレンジ	5 200g	1. 6g	◎牛乳180g ◎りんご15	0g	1. /g	◎牛乳180g◎牛ウイフ	: ルーツ15(
間食	◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん120g		◎牛乳180g◎グレープ★ごはん12	g プフルーツ2 20g		◎牛乳180g ◎オレンジ ★ごはん12	5 200g 20g		◎牛乳180g ◎りんご15 ★ごはん12	0g 0g	1. /g	◎牛乳180g ◎キウイフ ★ごはん12	ルーツ150 0g)g
間食	◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん120g まぐろカツ	麦	○牛乳180g○グレープ★ごはん12豚肉とキャベッ	g プフルーツ2 20g	200g	◎牛乳180g◎オレンジ★ごはん12照焼チキン	5 200g 20g	麦	○牛乳180g○りんご15★ごはん12ブリの味噌	0g 0g 焼		○牛乳180g○牛ウイフ★ごはん12クリーム煮込み	ルーツ15(0g ֈハンバーグ)g 乳麦
間食	◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん120g まぐろカツ きのこソテー	麦乳麦	◎牛乳180g◎グレープ★ごはん12豚肉とキャベッ五色煮豆	g プフルーツ2 20g ツの塩おかか	200g 卵麦	◎牛乳180g◎オレンジ★ごはん12照焼チキン人参グラッ	5 200g 20g セ	麦乳麦	◎牛乳180g◎りんご15★ごはん12ブリの味噌人参のきん	0g 0g 0g 焼 ぴら	麦	◎牛乳180g◎キウイフ★ごはん12ヶリーム煮込み和風ポトフ	ルーツ150 0g ゕハンバーグ)g 乳麦 乳麦
間食	◎牛乳180g◎りんご150g★ごはん120gまぐろカツきのこソテー鶏肉と小松菜煮	麦乳麦麦	○牛乳180g○グレープ★ごはん12豚肉とキャベッ	g プフルーツ2 20g ツの塩おかか	200g 卵麦	◎牛乳180g◎オレンジ★ごはん12照焼チキン人参グラッ春雨とッナの	5 200g 20g セ セ	麦乳麦麦麦	◎牛乳180g◎りんご15★ごはん12ブリの味噌人参のきん豚肉と里芋	0g 0g 0g 焼 ぴら のごま煮	麦麦	○牛乳180g○牛ウイフ★ごはん12クリーム煮込み	ルーツ150 0g ゕハンバーグ)g 乳麦 乳麦
間食	◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん120g まぐろカツ きのこソテー	麦乳麦麦	◎牛乳180g◎グレープ★ごはん12豚肉とキャベッ五色煮豆	g プフルーツ2 20g ツの塩おかか	200g 卵麦	◎牛乳180g◎オレンジ★ごはん12照焼チキン人参グラッ	5 200g 20g セ セ	麦乳麦麦麦	◎牛乳180g◎りんご15★ごはん12ブリの味噌人参のきん	0g 0g 0g 焼 ぴら のごま煮	麦麦	◎牛乳180g◎キウイフ★ごはん12ヶリーム煮込み和風ポトフ	ルーツ150 0g ゕハンバーグ)g 乳麦 乳麦
間食	◎牛乳180g◎りんご150g★ごはん120gまぐろカツきのこソテー鶏肉と小松菜煮	麦乳麦麦	◎牛乳180g◎グレープ★ごはん12豚肉とキャベッ五色煮豆	g プフルーツ2 20g ツの塩おかか	200g 卵麦	◎牛乳180g◎オレンジ★ごはん12照焼チキン人参グラッ春雨とッナの	5 200g 20g セ セ	麦乳麦麦麦	◎牛乳180g◎りんご15★ごはん12ブリの味噌人参のきん豚肉と里芋	0g 0g 0g 焼 ぴら のごま煮	麦麦	◎牛乳180g◎キウイフ★ごはん12ヶリーム煮込み和風ポトフ	ルーツ150 0g ゕハンバーグ)g 乳麦 乳麦
	◎牛乳180g◎りんご150g★ごはん120gまぐろカツきのこソテー鶏肉と小松菜煮	麦乳麦麦	◎牛乳180g◎グレープ★ごはん12豚肉とキャベッ五色煮豆	g プフルーツ2 20g ツの塩おかか	200g 卵麦	◎牛乳180g◎オレンジ★ごはん12照焼チキン人参グラッ春雨とッナの	5 200g 20g セ セ	麦乳麦麦麦	◎牛乳180g◎りんご15★ごはん12ブリの味噌人参のきん豚肉と里芋	0g 0g 0g 焼 ぴら のごま煮	麦麦	◎牛乳180g◎キウイフ★ごはん12ヶリーム煮込み和風ポトフ	ルーツ150 0g ゕハンバーグ)g 乳麦 乳麦
9	◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん120g まぐろカツ きのこソテー 鶏肉と小松菜煮 キャベッのあっさり昆布	麦乳麦麦	◎牛乳180g◎グレーブ★ごはん12g豚肉とキャベッ五色煮豆若芽と蒲鉾	了 プフルーツ2 20g ソの塩おかか 全の和え物	200g 卵麦 麦	◎牛乳180g◎オレンジ★ごはん12照焼チキン人参グラッ春雨とッナの	3 200g 200g 20g セ セ セリ辛炒め この和え物	麦麦麦麦麦	◎牛乳180g◎りんご15★ごはん12ブリの味噌人参のきん豚肉と里芋	0g 0g 0g 焼 ぴら のごま煮 のさっぱり煮	麦麦麦	◎牛乳180g◎キウイフ★ごはん12ヶリーム煮込み和風ポトフ	ルーツ15(のg サハンバーグ 子胡椒和え)g 乳麦 乳麦 乳麦
	◎牛乳180g◎りんご150g★ごはん120gまぐろカツきのこソテー鶏肉と小松菜煮	麦乳麦麦	◎牛乳180g◎グレーブ★ごはん12g豚肉とキャベッ五色煮豆若芽と蒲鉾	g プフルーツ2 20g ツの塩おかか	200g 卵麦	◎牛乳180g◎オレンジ★ごはん12照焼チキン人参グラッ春雨とッナの	5 200g 20g セ セ	麦乳麦麦麦	◎牛乳180g◎りんご15★ごはん12ブリの味噌人参のきん豚肉と里芋	0g 0g 0g 焼 ぴら のごま煮	麦麦	◎牛乳180g◎キウイフ★ごはん12ヶリーム煮込み和風ポトフ	ルーツ150 0g ゕハンバーグ	乳麦乳麦
9	 ◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん120g まぐろカツ きのこソテー 鶏肉と小松菜煮 キャベッのあっさり昆布 おか エネルギー 241kd 	麦 乳麦 麦 で が ご飯セット al 434kcal	◎牛乳180g◎グレープ★ごはん12g豚肉とキ表豆若芽と蒲鉾	プリルーツ2 20g シの塩おかか その和え物 おかず	200g 卵麦 麦	◎牛乳180g◎オレンジ★ごはん12照焼チキン人参グッナの法蓮草ときの	200g 200g 0g セ セ ピリ辛炒め っこの和え物	麦 乳麦 麦 ご飯セット	◎牛乳180g◎りんご15★ごはん12ブリの味噌人参のと里芋ひじきとアサリの	0g 0g 0g 焼 ぴら のごま煮 のさっぱり煮	麦 麦 麦 ご飯セット 455kcal	◎牛乳180g◎キウイフ★ごはん12ヶリーム煮込み和風ポトフ	ルーツ15(のg サハンバーグ 子胡椒和え	N 見 乳 表 表 ご飯セット 393kcal
9	 ◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん120g まぐろカツ きのこソテー 鶏肉と小松菜煮 キャベッのあっさり昆布 おか エネルギー 241kd 	麦 乳麦 麦 で が ご飯セット al 434kcal	◎牛乳180g◎グレープ★ごはん12豚肉とキャベッ五色煮豆若芽と蒲鉾エネルギーたんぱく質	で プリルーツ2 20g ソの塩おかか 全の和え物 おかず 271kcal	200g 卵麦 麦	◎牛乳180g◎オレンジ★ごはん12照焼チキン人参グッナの法蓮草ときの	200g 200g 0g セ ピリ辛炒め この和え物 おかず 271kcal	麦 乳麦 麦 麦 <u>ご飯セット</u> 464kcal	◎牛乳180g◎りんご15★ごはん12ブリの味噌人参のと里芋ひじきとアサリのエネルギー	0g 0g 0g 焼 ぴら のごま煮 のさっぱり煮	麦 麦 麦 ご飯セット 455kcal	◎牛乳180g◎キウイフ★ごはん12クリーム煮込み和風ポトフオクラの柚豆	ルーツ150 0g かハンバーグ 子胡椒和え おかず	3. 3. 3. 3. 3. 3. 3. 3.
9	 ◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん120g まぐろカツ きのこソテー 鶏肉と小松菜煮 キャベツのあっさり昆布 おか エネルギー 241k 	麦 乳麦 麦 ・ ご飯セット al 434kcal g 20.4g	◎牛乳180g◎グレープ★ごはん12豚肉とキャベッ五色煮豆若芽と蒲鉾エネルギーたんぱく質	で プリルーツ2 20g ソの塩おかか 全の和え物 おかず 271kcal	200g 卵麦 麦 ご飯セット 464kcal	◎牛乳180g◎オレンジ★ごはん12照焼チキン人参グッナの法蓮草ときの	200g 200g 0g セ ピリ辛炒め この和え物 おかず 271kcal	麦 乳麦 麦 麦 <u>ご飯セット</u> 464kcal	◎牛乳180g◎りんご15★ごはん12ブリの味噌人参のと里芋ひじきとアサリの	Og Og 焼 ぴら のごま煮 のさっぱり煮 おかず 262kcal	麦 麦 麦 ご飯セット 455kcal 21.5g	◎牛乳180g◎キウイフ★ごはん12クリーム煮込み和風ポトフオクラの柚豆エネルギー	ルーツ15(0g *ハンバーグ 子胡椒和え おかず 200kcal	3. 3. 3. 3. 3. 3. 3. 3.
9	 ◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん120g まぐろカツ きのこソテー 鶏肉と小松菜煮 キャベツのあっさり昆布 おか エネルギー 241k たんぱく質 17. 脂質 11. 	麦 乳麦 麦 ず ご飯セット al 434kcal g 20.4g g 12.4g	●牛乳180g●ゲレーイン★ごはん12豚肉色ま煮 蒲鉾エネルギーたんぱたんぽ脂質	プリルーツ2 20g ソの塩おかか の和え物 よかず 271kcal 18.5g 15.2g	200g 卵麦 麦 ご飯セット 464kcal 21.8g 15.7g	◎牛乳180g◎オレンジ★ごはん12照焼チイン春雨草とさきのエネルギーたんぱく質脂質	200g 200g 0g セ ピリ辛炒め っこの和え物 おかず 271kcal 17.6g	麦 乳麦 麦 麦 ご飯セット 464kcal 20.9g 14.6g	◎牛乳180g◎りんご15★ごはん12ブリ参のと里からエネルギーたんぱく脂質	0g 0g 0g 焼 ぴら のごま煮 かざっぱり煮 262kcal 18.2g 13.1g	麦 麦 麦 ご飯セット 455kcal 21.5g 13.6g	 ◎牛乳180g ◎キウイフ ★ごはん12 クリーム煮込み 和風ポトカラの柚子 エネルギー たんぱく質 脂質 	ルーツ150 0g サハンパーグ 子胡椒和え おかず 200kcal 7.9g 9.2g	N表 乳麦 乳麦 麦 ご飯セット 393kcal 11.2g 9.7g
9	 ◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん120g まぐろカツ きのこソテー 鶏肉と小松菜煮 キャベツのあっさり昆布 おか エネルギー 241k たんぱく質 17. 脂質 11.9 炭水化物 18.5 	表 乳麦 表 で飯セット al 434kcal g 20.4g g 12.4g g 60.1g	●牛乳180g●ゲレーのプランス★ 内 色 表 表	プリルーツ2 20g ツの塩おかか の和え物 よかず 271kcal 18.5g 15.2g 15.8g	が表表 で飯セット 464kcal 21.8g 15.7g 57.7g	◎牛乳180g◎オレンジ★ごはん12照焼チグット未蓮草ときのエネルギーたんぱく質脂質炭水化物	200g 200g セリ辛炒め ピリ辛炒め この和え物 271kcal 17.6g 14.1g 16.4g	麦 麦 麦 麦 ご飯セット 464kcal 20.9g 14.6g 58.3g	 ○ 牛乳180g ○ りんご15 ★ごはん12 ブリ参肉とアサリの エネルギーたんぱく質 炭水化物 	0g 0g 0g 焼 ぴら のごま煮 かざっぱり煮 262kcal 18.2g 13.1g 16.6g	麦麦麦 麦 ご飯セット 455kcal 21.5g 13.6g 58.5g	 ◎牛乳180g ◎キウイフ ★ごはん12 クリーム煮込み 和風ポトカラの柚子 エネルギー たんぱく質 脆水化物 	ルーツ150 0g かハンバーグ さ胡椒和え 200kcal 7.9g 9.2g 19.2g	N表 乳麦 表 ご飯セット 393kcal 11.2g 9.7g 61.1g
9	 ◎ 牛乳180g ◎ りんご150g ★ごはん120g まぐろカツ きのこソテー 鶏肉と小松菜煮 キャベツのあっさり昆布 おか エネルギー 241k たんぱく質 17. 脂質 11.9 炭水化物 18.5 ナトリウム 670i 	麦 乳麦 麦 ^{d*} ご飯セット al 434kcal g 20.4g g 12.4g g 60.1g g 671mg	●牛乳180g●ゲレーイン★ 下 大 人 は た か ま ま ま ま ま ま ま ま ま ま ま ま ま ま ま ま ま ま	プレーツ2 20g ツの塩おかか の和え物 271kcal 18.5g 15.2g 15.8g 802mg	のg 卵麦 麦 ご飯セット 464kcal 21.8g 15.7g 57.7g 803mg	 ◎牛乳180g ◎オレンジ ★ごはん12 照焼チキン 人参雨をとったの エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化ウム 	200g 200g で セリ辛炒め この和え物 271kcal 17.6g 14.1g 16.4g 744mg	麦 実 麦 麦 ご飯セット 464kcal 20.9g 14.6g 58.3g 745mg	 ○牛乳180g ○りよごはん12 →ごはん12 ブリ参肉ととアサリの エネルギラ たんぱく質 炭水化ウム 	0g 0g 0g 焼 ぴら のごま煮 かざっぱり煮 262kcal 18.2g 13.1g	麦 麦 麦 ご飯セット 455kcal 21.5g 13.6g 58.5g 777mg	 ◎牛乳180g ◎キウイフ ★ごはん12 クリーム煮込み 和風ポトロラの柚子 エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 	ルーツ150 0g かハンバーグ 子胡椒和え 200kcal 7.9g 9.2g 19.2g 694mg	N表 乳麦 表 ご飯セット 393kcal 11.2g 9.7g
9	 ◎ 牛乳180g ◎ りんご150g ★ごはん120g まぐろカツ きのこソテー 鶏肉と小松菜煮 キャベツのあっさり昆布 おか エネルギー 241k たんぱく質 17. 脂質 11.9 炭水化物 18.5 ナトリウム 670g 食塩相当量 1.7 	麦 乳麦 麦 で で は は は は は は は は は は は は は は り は り は	 ●牛乳180g ●牛乳180g ●ゲブごとも表す 五若芽・スルば、カルばく、カルばく、カルばく、カルばく、カルばく、カルばく、カルばくり 上り担当 	ポック おかず 271kcal 18.5g 15.2g 15.8g 802mg 2.0g	のg 卵麦 麦 ご飯セット 464kcal 21.8g 15.7g 57.7g 803mg 2.0g	 ◎牛乳180g ◎オレン12 無焼券のときをできる。 エスルばくります。 エスルばくります。 上の質があります。 大ります。 大りまする。 大ります。 大りまする。 大ります。 よりまする。 よりまする。<	200g 200g セリ辛炒め この和え物 おかず 271kcal 17.6g 14.1g 16.4g 744mg	麦 麦 麦 麦 麦 を を を を を を を を を を を を を	 ○ 牛乳180g ○ りずいたいに ○ りがいた ○ りがいた ○ りがいた ○ りがいた ○ りがいた ○ サック エネルばく エネルばく 一を 上を 上を 上を 上を 上の とアサック エネルばく 上を 上を 上を 上を 上を 上を とアサック エネルばく 上を 上を 上を 上を とアサック エネルばく 上を 上を 上を とを アサック とを アナト はない とを <li< th=""><th>0g 0g 0g 焼 ぴら のごま煮 262kcal 18.2g 13.1g 16.6g 776mg 2.0g</th><th>麦麦麦麦 ご飯セット 455kcal 21.5g 13.6g 58.5g 777mg 2.0g</th><th> ◎牛乳180g ◎キウイ1 ★ごはん12 クリームポンス オクラの柚子 エネルギー たんぱ 炭水化ウ当 食塩相 </th><th>ルーツ150 0g かハンバーグ さ胡椒和え 200kcal 7.9g 9.2g 19.2g 694mg 1.8g</th><th>元 乳麦 乳麦 変数 で飯セット 393kcal 11. 2g 9. 7g 61. 1g 695mg 1. 8g</th></li<>	0g 0g 0g 焼 ぴら のごま煮 262kcal 18.2g 13.1g 16.6g 776mg 2.0g	麦麦麦麦 ご飯セット 455kcal 21.5g 13.6g 58.5g 777mg 2.0g	 ◎牛乳180g ◎キウイ1 ★ごはん12 クリームポンス オクラの柚子 エネルギー たんぱ 炭水化ウ当 食塩相 	ルーツ150 0g かハンバーグ さ胡椒和え 200kcal 7.9g 9.2g 19.2g 694mg 1.8g	元 乳麦 乳麦 変数 で飯セット 393kcal 11. 2g 9. 7g 61. 1g 695mg 1. 8g
9	 ◎ 牛乳180g ◎ りんご150g ★ごはん120g まぐろカツ きのこソテー 鶏肉と小松菜煮 キャベツのあっさり昆布 おか エネルギー 241k たんぱく質 17. 脂質 11.9 炭水化物 18.5 ナトリウム 670i 食塩相当量 1.7 おか 	表 乳麦 表 ででいる al 434kcal g 20.4g g 12.4g g 60.1g g 671mg g 1.7g	 ●牛乳180g ●ゲレム12 豚肉色素素 エたんぱく 上たり 上に 上に 大り は 大り は 	ポック おかず 271kcal 18.5g 15.2g 15.8g 802mg 2.0g	のg 卵麦 麦 ご飯セット 464kcal 21.8g 15.7g 57.7g 803mg 2.0g	 ◎牛乳180g ◎オレンジ ★ごはん12 照焼チギン 大藤参とときの エネルギー たんぱく 炭水化ウム 食塩相当量 	200g 200g で セリ辛炒め この和え物 271kcal 17.6g 14.1g 16.4g 744mg 1.9g	麦 麦 麦 麦 麦 ご飯セット 464kcal 20.9g 14.6g 58.3g 745mg 1.9g ご飯セット	 ○牛乳180g ○りよご15 ★ごはん12 ブリ参肉ととアサリの エネルばく 上に質 大下り 大上相 大塩 	0g 0g 0g 焼 ぴら のごま煮 かざ 262kcal 18.2g 13.1g 16.6g 776mg 2.0g	麦 麦 麦 ご飯セット 455kcal 21.5g 13.6g 58.5g 777mg 2.0g ご飯セット	 ◎牛乳180g ◎キウイフ ★ごはん12 クリーム素込み カ和風ボトの柚子 エネルギー たんぱく質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 	ルーツ150 0g かハンバーグ さ 胡椒和え 200kcal 7.9g 9.2g 19.2g 694mg 1.8g おかず	N 乳麦 乳麦 変数セット 393kcal 11.2g 9.7g 61.1g 695mg 1.8g ご飯セット
9	◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん120g まぐろカツ きのこソテー 鶏肉と小松菜煮 キャベツのあっさり昆布 だんぱく質 17. 脂質 11.9 炭水化物 18.3 ナトリウム 670g 食塩相当量 1.7 よか エネルギー 632ke	表 乳麦 表 可之 di 434kcal g 20.4g g 12.4g g 60.1g g 671mg g 1.7g f 二飯セット al 1211kca	 ●牛乳180g ●グブはん12 豚肉色芽 エたんぱ ボルリー当 上へルギー カム量 エネルボー 	ポーツに 20g 20g 20g 20uの塩おかか 全の和え物 271kcal 18.5g 15.2g 15.8g 802mg 2.0g おかず 643kcal	のg 卵麦 麦 ご飯セット 464kcal 21.8g 15.7g 57.7g 803mg 2.0g ご飯セット	 ◎牛乳180g ◎オレンジ ★ごはん12 照焼チグラットの 未蓮草ときの エネルギー た塩間 炭水化ウ当量 エネルギー 	200g 200g で セ ピリ辛炒め この和え物 271kcal 17.6g 14.1g 16.4g 744mg 1.9g おかず 644kcal	麦 乳麦 麦 麦 ご飯セット 464kcal 20.9g 14.6g 58.3g 745mg 1.9g ご飯セット 1223kcal	 ◎牛乳180g ◎りんご15 ★ごはん12 ブリ参肉ととアサリの エネルばく質脆火・リウム食が、 食塩イン・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	0g 0g 0g 焼 ぴら のごま煮 262kcal 18.2g 13.1g 16.6g 776mg 2.0g おかず 608kcal	麦 麦 麦 麦 21.5g 13.6g 58.5g 777mg 2.0g ご飯セット 1187kcal	 ◎牛乳180g ◎キウイフ ★ごはん12 クリーム煮込み 和風ポトー質 炭水化ウム 食塩相 エネルギー 	ルーツ150 0g かハンバーグ ご おかず 200kcal 7.9g 9.2g 19.2g 694mg 1.8g おかず 611kcal	刊表 乳麦 乳 変 393kcal 11.2g 9.7g 61.1g 695mg 1.8g ご飯セット
夕食	 ◎ 牛乳180g ◎ りんご150g ★ごはん120g まぐろカツ きのこソテー 鶏肉と小松菜煮 キャベツのあっさり昆布 広んぱく質 17. 脂質 11.9 炭水化物 18.3 ナトリウム 670g 食塩相当量 1.7 ぶか エネルギー 632k たんぱく質 41.0 	表 乳麦 乳麦 或 ご飯セット al 434kcal g 20.4g g 12.4g g 60.1g g 671mg g 1.7g ず ご飯セット al 1211kca g 50.9g	 ●牛乳180g ●ゲブはん12 豚五若 本んぱまキ豆 新 エたんぱ 物 上塩 エエルポリリ当 エエルポく 上塩 エエルポく 上塩 エエルポく 一質 エエルポく エエルポく エエルポく 	ポーツ 20g アクルーツ 20g アクの塩おかか の和え物 271kcal 18.5g 15.2g 15.8g 802mg 2.0g おかず 643kcal 40.3g	のg 卵麦 麦 ご飯セット 464kcal 21.8g 15.7g 57.7g 803mg 2.0g ご飯セット 1222kcal 50.2g	 ◎牛乳180g ◎オレン12 無焼チラッときの エネルばく 脂炭水リウ当 エネルギー たんぱ 	200g 200g で で で で で で で で で で で で で で で で で で	麦 乳麦 麦 麦 ご飯セット 464kcal 20.9g 14.6g 58.3g 745mg 1.9g ご飯セット 1223kcal 48.9g	 ○牛乳180g ○ りょこ15 ★ごはん12 ブリ参肉ととアサリの エネんば 上り 大り 上の 上の 上の 上の 上の 上の 上の より 上の より 上の より 上の より 上の より 上の より より<th>0g 0g 0g 焼 ぴら のごま煮 262kcal 18.2g 13.1g 16.6g 776mg 2.0g おかず 608kcal 40.1g</th><th>麦麦麦麦</th><th> ◎牛乳180g ◎キウイフ ★ごはん12 クリーム煮込み 和風ポトー たんぱく質 広水リウム 食塩相 エネルギー たんぱく質 </th><th>ルーツ150 0g かハンバーグ さ胡椒和え 200kcal 7.9g 9.2g 19.2g 694mg 1.8g おかず 611kcal 41.0g</th><th>で 乳麦 乳麦 変数 でかり 393kcal 11.2g 9.7g 61.1g 695mg 1.8g ご飯セット</th>	0g 0g 0g 焼 ぴら のごま煮 262kcal 18.2g 13.1g 16.6g 776mg 2.0g おかず 608kcal 40.1g	麦麦麦麦	 ◎牛乳180g ◎キウイフ ★ごはん12 クリーム煮込み 和風ポトー たんぱく質 広水リウム 食塩相 エネルギー たんぱく質 	ルーツ150 0g かハンバーグ さ胡椒和え 200kcal 7.9g 9.2g 19.2g 694mg 1.8g おかず 611kcal 41.0g	で 乳麦 乳麦 変数 でかり 393kcal 11.2g 9.7g 61.1g 695mg 1.8g ご飯セット
夕食	◎ 牛乳180g ◎ りんご150g ★ごはん120g まぐろカツ きのこソテー 鶏肉と小松菜煮 キャベツのあっさり昆布 だんぱく質 17. 脂質 11.9 炭水化物 18.3 ナトリウム 670r 食塩相当量 1.7 おか エネルギー 632k たんぱく質 41.0 脂質 30.3	表 乳麦 素 引 ご飯セット al 434kcal g 20.4g g 60.1g g 671mg g 1.7g ず ご飯セット al 1211kca g 50.9g g 31.7g	 ●牛乳180g ●グブにん12 豚肉色芽 エカルば オー質 エカル質 エカルば ナ塩 オルば ナル カム量 エカル質 エカルば エカルば 上カル電 エカル質 	ポーツ (20g アンドラン (20g アンク (20g アンク (20g アンク (20g アンク (20g アンク (20g 20g 20g 20g 20g 20g 20g 20g	のg 卵麦 麦 ご飯セット 464kcal 21.8g 15.7g 57.7g 803mg 2.0g ご飯セット 1222kcal 50.2g 32.6g	 ◎ 牛乳180g ◎ オレン12 無焼歩のときのの エスルば・チブックのの 上たんじの ナト塩相 エスルばく 上を塩 上のより 上のより	200g 200g 20g セ セリ辛炒め この和え物 271kcal 17.6g 14.1g 16.4g 744mg 1.9g おかず 644kcal 39.0g 32.5g	麦 乳麦 麦 麦 <u>ご飯セット</u> 464kcal 20.9g 14.6g 58.3g 745mg 1.9g ご飯セット 1223kcal 48.9g 34.0g	 ○ 牛乳180g ○ りょこ15 ★ごはん12 ブリ参肉ととアサリの エネルばく 脂質、化ウ・当 エネルばく 脂質、木・リー たんぱ おり当 エネルばく 脂質 	0g 0g 0g 焼 ぴら のごま煮 262kcal 18.2g 13.1g 16.6g 776mg 2.0g おかず 608kcal 40.1g 28.0g	麦麦麦麦 麦 21.5g 13.6g 58.5g 777mg 2.0g ご飯セット 1187kcal 50.0g 29.5g	 ◎牛乳180g ◎キウイ1 ★ごはん12 クリームポトの相当 エネルばく質 臓水化ウム量 エネルばく質 ボーク 大り 上り 上へばく質 脂質 ボーク 大り 大り 重 エネルばく質 脂質 	ルーツ150 0g かハンバーグ ご胡椒和え こ00kcal 7.9g 9.2g 19.2g 694mg 1.8g おかず 611kcal 41.0g 29.5g	で 乳麦 乳麦 麦 ご飯セット 393kcal 11.2g 9.7g 61.1g 695mg 1.8g ご飯セット 1190kcal 50.9g 31.0g
夕食	◎ 牛乳180g ◎ りんご150g ★ごはん120g まぐろカツ きのこソテー 鶏肉と小松菜煮 キャベツのあっさり昆布 だんぱく質 17. 脂質 11.9 炭水化物 632k ナトリウム 632k たんぱく質 41.0 脂質 30.2 炭水化物 50.2	表 乳麦 表 引 20 4g g 12 4g g 60 1g g 671mg g 1.7g j 1211kca g 50 9g g 31.7g g 176.1g	● 180g ● 190g ● 1	ポップ おかず 271kcal 18.5g 15.2g 15.8g 802mg 2.0g おかず 643kcal 40.3g 31.1g 52.2g	のg 卵麦 麦 ご飯セット 464kcal 21.8g 15.7g 57.7g 803mg 2.0g ご飯セット 1222kcal 50.2g 32.6g 177.9g	 ◎ 牛乳180g ◎ オレム12 無焼歩のとなり 一覧水り 上たが 大り 上なり 上を とを <l>とを とを とを とを </l>	200g 200g 20g セリ辛炒めこの和え物 271kcal 17.6g 14.1g 16.4g 744mg 1.9g おかず 644kcal 39.0g 32.5g 47.4g	麦 乳麦 麦 麦 麦 164kcal 20.9g 14.6g 58.3g 745mg 1.9g ご飯セット 1223kcal 48.9g 34.0g 173.1g	 ○ 牛乳180g ○ りはん12 → ごはん12 ブリ参肉ととアサリの エたん質 ボルリー質 エネルばり 上を塩エネルばり 上を塩エネルばり 上を質 ボル物 	0g 0g 0g 焼 ぴらのごま煮 262kcal 18.2g 13.1g 16.6g 776mg 2.0g おかず 608kcal 40.1g 28.0g 49.7g	麦麦麦麦 ご飯セット 455kcal 21.5g 13.6g 58.5g 777mg 2.0g ご飯セット 1187kcal 50.0g 29.5g 175.4g	 ◎牛乳180g ◎キウム12 かけん12 かりりのは、 かりりのは、 かりりのは、 かりのは、 かりのは、	ルーツ150 0g サハンバーグ さ胡椒和え 200kcal 7.9g 9.2g 19.2g 694mg 1.8g おかず 611kcal 41.0g 29.5g 43.7g	で 乳麦 乳麦 麦 ご飯セット 393kcal 11.2g 9.7g 61.1g 695mg 1.8g ご飯セット 1190kcal 50.9g 31.0g 169.4g
夕食	◎ 牛乳180g ◎ りんご150g ★ごはん120g まぐろカツ きのこソテー 鶏肉と小松菜煮 キャベツのあっさり昆布 エネルギー 241kt たんぱく質 17. 脂質 11.9 炭水化物 18.3 ナトリウム 670t 食塩相当量 1.7 おか エネルギー 632kt たんぱく質 41.0 脂質 30.3 炭水化物 50.4 ナトリウム 2199	表 乳麦 乳麦 素 一流 ご飯セット al 434kcal g 20.4g g 60.1g g 671mg g 1.7g g 1.7g g 1211kca g 50.9g g 31.7g g 176.1g ng 2202mg	 ● 180g ● 180g ● グ に は 12 と 煮 と ま ま よんぱ と 木 んぱ 水 り 中 当 と ま ま よんぱ に 地 り り 当 に たんぱ 水 し り よ たんぱ 大 ト リ 中 当 に たんぱ 大 ト リ カ ム 量 に たんぱ 大 ト リ カ ム ま か よ ト リ カ ム ま か よ り カ ム ま か よ り か ム ま か よ か よ り か ム ま か よ り か ム ま か よ り か ム ま か よ り か ム ま か よ り か ム ま か よ か よ り か よ か よ り か よ か よ り か よ か よ り か よ か よ	ポップルーツ2 20g かの塩おかか かの和え物 271kcal 18.5g 15.2g 15.8g 802mg 2.0g おかず 643kcal 40.3g 31.1g 52.2g 2030mg	のの 卵麦 麦 ご飯セット 464kcal 21.8g 15.7g 57.7g 803mg 2.0g ご飯セット 1222kcal 50.2g 32.6g 177.9g 2033mg	 ◎ 井 180g ◎ オレん12 照	200g 200g で 200g で で で で で で で で で で で で で で で で で で	麦 乳麦 麦 麦 <u>ご飯セット</u> 464kcal 20.9g 14.6g 58.3g 745mg 1.9g ご飯セット 1223kcal 48.9g 34.0g 173.1g 2137mg	 ○ 牛乳180g ○ りはん12 → ごはん12 ブノ参肉ととアサリの エネん質 広水リカ当 エネルばく 大り当 エネルばく 上を塩 エネルばく 上を塩 エネルばく 大り当 エネルばく エネルばく<	0g 0g 0g 焼 ぴら のごま煮 262kcal 18.2g 13.1g 16.6g 776mg 2.0g おかず 608kcal 40.1g 28.0g 49.7g 2082mg	麦麦麦麦 - ご飯セット 455kcal - 21.5g - 13.6g - 58.5g 777mg - 2.0g - ご飯セット 1187kcal - 50.0g - 29.5g - 175.4g - 2085mg	 ◎牛乳180g ◎キウム12 クリームポトの柚子 エネルポーク 歳水・リー当 エネルばく 上を増加 エネルばく 大り当 エネルボーク たんぱんぱく 大り当 ボル・リウム 	ルーツ150 0g サハンバーグ さ胡椒和え 200kcal 7.9g 9.2g 19.2g 694mg 1.8g おかず 611kcal 41.0g 29.5g 43.7g 2217mg	で 乳麦 乳麦 麦 ご飯セット 393kcal 11.2g 9.7g 61.1g 695mg 1.8g ご飯セット 1190kcal 50.9g 31.0g 169.4g 2220mg
夕食合計	◎ 牛乳180g ◎ りんご150g ★ごはん120g まぐろカツ きのこソテー 鶏肉と小松菜煮 キャベツのあっさり昆布 エネルギー 241kt たんぱく質 17. 脂質 11.9 炭水化物 18.3 ナトリウム 670t 食塩相当量 1.7 おか エネルギー 632kt たんぱく質 41.0 脂質 30.3 炭水化物 50.4 ナトリウム 2199 食塩相当量 5.6	表 乳麦 乳麦 或 al 434kcal g 20.4g g 12.4g g 60.1g g 671mg g 1.7g g 1.7g g 1211kca g 50.9g g 31.7g g 176.1g ng 2202mg g 5.6g	 ● 180g ● 180g ● 4 180g ● 4 180g ● 5 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2	ポーツ (20g アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・ア	のの 卵麦 麦 ご飯セット 464kcal 21.8g 15.7g 57.7g 803mg 2.0g ご飯セット 1222kcal 50.2g 32.6g 177.9g 2033mg 5.2g	 ◎ 中乳180g ◎ オレム12 無 照人春法 工たは、またいでは、ま	200g 200g 20g セリ辛炒めこの和え物 271kcal 17. 6g 14. 1g 16. 4g 744mg 1. 9g おかず 644kcal 39. 0g 32. 5g 47. 4g 2134mg 5. 4g	麦 乳麦 麦 麦 麦 14.6g 58.3g 745mg 1.9g ご飯セット 1223kcal 48.9g 34.0g 173.1g 2137mg 5.4g	 ○ 牛乳180g ○ りはん12 → ごけん はん12 ブリ参肉ととアサリの エスルば 化ウ当 エネルば 水り り当 エネルば 物 ム量 エネルば 物 ム量 上た 質 化 物 ム量 大り 当 	0g 0g 0g 焼 ぴらのごま煮 のさっぱり煮 262kcal 18.2g 13.1g 16.6g 776mg 2.0g おかず 608kcal 40.1g 28.0g 49.7g 2082mg 5.3g	麦麦麦麦 - ご飯セット 455kcal - 21.5g - 13.6g - 58.5g 777mg - 2.0g - ご飯セット 1187kcal - 50.0g - 29.5g - 175.4g - 2085mg - 5.3g	 ◎牛乳180g ◎キウム12 クリーポース カルポース エネんば 大り塩 エネルポーク 佐水・リカ当 大り塩 エネルポーク たんぽ たんぱ 大り塩 エネルポく 大り当 大り当 大り当 	ルーツ150 Og かハンバーグ さ胡椒和え おかず 200kcal 7.9g 9.2g 19.2g 694mg 1.8g おかず 611kcal 41.0g 29.5g 43.7g 2217mg 5.7g	元 記 記 記 記 記 記 記 記 記 記 記 記 記
夕食合計合	 ○ 牛乳180g ○ りんご150g ★ごはん120g まぐろカツ きのこソテー 鶏肉と小松菜煮 キャベツのあっさり昆布 たんぱく質 17. 脂質 11.9 皮塩相当量 1.7 上たんぱく質 41.6 たんぱく質 41.6 たんぱく質 41.6 たんぱく質 41.6 たんぱく質 41.6 たんぱく質 50.6 ナトリウム 2199 食塩相当量 5.6 エネルギー 839k 	表 乳麦 乳麦 或 al 434kcal g 20.4g g 12.4g g 60.1g g 671mg g 1.7g g 1211kca g 50.9g g 31.7g g 176.1g ng 2202mg g 5.6g al 1418kca	● 180g ● 1 180g ● 2 1 180g ● 2 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	ポップルーツ2 20g かの塩おかか かず 271kcal 18.5g 15.2g 15.8g 802mg 2.0g おかず 643kcal 40.3g 31.1g 52.2g 2030mg 5.2g 840kcal	のの 卵麦 麦 ご飯セット 464kcal 21.8g 15.7g 57.7g 803mg 2.0g ご飯セット 1222kcal 50.2g 32.6g 177.9g 2033mg 5.2g 1419kcal	 ◎ 十 180g ◎ オレム12 無 照人春法 工 た 12 上 次 2 上 次 4 上 次 4 上 次 5 上 本 2 上 本 2 上 本 3 上 本 4 上 本 5 上 本 6 上 本 7 上 本 7<th>200g 200g セリ辛炒め この和え物 271kcal 17. 6g 14. 1g 16. 4g 744mg 1. 9g おかず 644kcal 39. 0g 32. 5g 47. 4g 2134mg 5. 4g</th><th>麦 乳麦 麦 麦 麦 麦 164kcal 20.9g 14.6g 58.3g 745mg 1.9g ご飯セット 1223kcal 48.9g 34.0g 173.1g 2137mg 5.4g 1422kcal</th><th> ○ 牛乳 180g ○ りはん12 → ごり参肉ととアサリの エスル間 化り当 エネルば 物 ム量 エネルば 物 ム量 エネルば 中で エネルば 中で エネルば カウ当 エネルば カーを エネル カーを<</th><th>0g 0g 0g 焼 ぴらのごま煮 のさっぱり煮 262kcal 18.2g 13.1g 16.6g 776mg 2.0g おかず 608kcal 40.1g 28.0g 49.7g 2082mg 5.3g 815kcal</th><th>麦麦麦麦 - ご飯セット 455kcal - 21.5g - 13.6g - 58.5g 777mg - 2.0g - ご飯セット 1187kcal - 50.0g - 29.5g - 175.4g - 2085mg - 5.3g - 1394kcal</th><th>◎牛 180g ◎キウル 12 クリー オ ケリー ポンパ エネル 間 水 リリ 当 エネル ば し サ と は で か し 当 正 たんぱ で か し 当 エネル 1 で 1 で 1 で 1 で 1 で 1 で 1 で 1 で 1 で 1</th><th>ルーツ150 Og かハンバーグ ご胡椒和え おかず 200kcal 7.9g 9.2g 19.2g 694mg 1.8g おかず 611kcal 41.0g 29.5g 43.7g 2217mg 5.7g 812kcal</th><th>元 デ デ デ デ デ デ デ デ デ デ デ デ デ</th>	200g 200g セリ辛炒め この和え物 271kcal 17. 6g 14. 1g 16. 4g 744mg 1. 9g おかず 644kcal 39. 0g 32. 5g 47. 4g 2134mg 5. 4g	麦 乳麦 麦 麦 麦 麦 164kcal 20.9g 14.6g 58.3g 745mg 1.9g ご飯セット 1223kcal 48.9g 34.0g 173.1g 2137mg 5.4g 1422kcal	 ○ 牛乳 180g ○ りはん12 → ごり参肉ととアサリの エスル間 化り当 エネルば 物 ム量 エネルば 物 ム量 エネルば 中で エネルば 中で エネルば カウ当 エネルば カーを エネル カーを<	0g 0g 0g 焼 ぴらのごま煮 のさっぱり煮 262kcal 18.2g 13.1g 16.6g 776mg 2.0g おかず 608kcal 40.1g 28.0g 49.7g 2082mg 5.3g 815kcal	麦麦麦麦 - ご飯セット 455kcal - 21.5g - 13.6g - 58.5g 777mg - 2.0g - ご飯セット 1187kcal - 50.0g - 29.5g - 175.4g - 2085mg - 5.3g - 1394kcal	◎牛 180g ◎キウル 12 クリー オ ケリー ポンパ エネル 間 水 リリ 当 エネル ば し サ と は で か し 当 正 たんぱ で か し 当 エネル 1 で 1 で 1 で 1 で 1 で 1 で 1 で 1 で 1 で 1	ルーツ150 Og かハンバーグ ご胡椒和え おかず 200kcal 7.9g 9.2g 19.2g 694mg 1.8g おかず 611kcal 41.0g 29.5g 43.7g 2217mg 5.7g 812kcal	元 デ デ デ デ デ デ デ デ デ デ デ デ デ
夕食合計	◎ 牛乳180g ◎ りんご150g ★ごはん120g まぐろカツ きのこソテー 鶏肉と小松菜煮 キャベツのあっさり昆布 たんぱく質 17. 脂質 11. 炭水化物 18. ナトリウム 6700 食塩相当量 1.7 おか エネルギー 632k たんぱく質 41. 脂質 30. 炭水化物 50. ナトリウム 2199 食塩相当量 5.6 エネルギー 839k たんぱく質 47.	表 乳麦 乳麦 或 二流 数 t y l al 434 k c al g 20.4 g g 60.1 g g 671 mg g 1.7 g g 1211 k c a g 50.9 g g 31.7 g g 176.1 g ng 2202 mg g 5.6 g al 1418 k c a g 57.0 g	● 180g プ 180g	ポップルーツ2 20g かの塩おかか かの和え物 271kcal 18.5g 15.2g 15.8g 802mg 2.0g おかず 643kcal 40.3g 31.1g 52.2g 2030mg 5.2g 840kcal 48.0g	のの 卵麦 麦 ご飯セット 464kcal 21.8g 15.7g 57.7g 803mg 2.0g ご飯セット 1222kcal 50.2g 32.6g 177.9g 2033mg 5.2g 1419kcal 57.9g	◎中報 180g ◎ 本 180g ◎ 本 180g ★ 180g ★ 180g ★ 180g ★ 180g ★ 180g ★ 180g ※ 180	200g 200g では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、	表 乳麦 麦 麦 麦 麦 20.9g 14.6g 58.3g 745mg 1.9g ご飯セット 1223kcal 48.9g 34.0g 173.1g 2137mg 5.4g 1422kcal 56.8g	 ○ 牛乳180g ○ りはん12 → ごり参肉さき ・ これん12 ・ これん13 ・ これん15 ・ これられる15 ・ これられる15<th>0g 0g 0g 焼 ぴら のごま煮 262kcal 18.2g 13.1g 16.6g 776mg 2.0g おかず 608kcal 40.1g 28.0g 49.7g 2082mg 5.3g 815kcal 46.2g</th><th>麦麦麦麦 - ご飯セット 455kcal - 21.5g - 13.6g - 58.5g 777mg - 2.0g - ご飯セット 1187kcal - 50.0g - 29.5g - 175.4g - 2085mg - 5.3g - 1394kcal - 56.1g</th><th>◎牛 180g ◎ キウム12 クリーポークリーポークリーポークリーポークリーポークリーポークリーポークリーポ</th><th>ルーツ150 Og かハンバーグ さ胡椒和え おかず 200kcal 7.9g 9.2g 19.2g 694mg 1.8g おかず 611kcal 41.0g 29.5g 43.7g 2217mg 5.7g 812kcal 48.4g</th><th>で 乳麦 乳麦 表 ご飯セット 393kcal 11.2g 9.7g 61.1g 695mg 1.8g ご飯セット 1190kcal 50.9g 31.0g 169.4g 2220mg 5.7g 1391kcal 58.3g</th>	0g 0g 0g 焼 ぴら のごま煮 262kcal 18.2g 13.1g 16.6g 776mg 2.0g おかず 608kcal 40.1g 28.0g 49.7g 2082mg 5.3g 815kcal 46.2g	麦麦麦麦 - ご飯セット 455kcal - 21.5g - 13.6g - 58.5g 777mg - 2.0g - ご飯セット 1187kcal - 50.0g - 29.5g - 175.4g - 2085mg - 5.3g - 1394kcal - 56.1g	◎牛 180g ◎ キウム12 クリーポークリーポークリーポークリーポークリーポークリーポークリーポークリーポ	ルーツ150 Og かハンバーグ さ胡椒和え おかず 200kcal 7.9g 9.2g 19.2g 694mg 1.8g おかず 611kcal 41.0g 29.5g 43.7g 2217mg 5.7g 812kcal 48.4g	で 乳麦 乳麦 表 ご飯セット 393kcal 11.2g 9.7g 61.1g 695mg 1.8g ご飯セット 1190kcal 50.9g 31.0g 169.4g 2220mg 5.7g 1391kcal 58.3g
夕食 合計 合計(◎ 牛乳180g ◎ りんご150g ★ごはん120g まぐろカツ きのこソテー 鶏肉と小松菜煮 キャベツのあっさり昆布 たんぱく質 17. 脂質 11.9 炭水化物 6700 食塩相当量 1.7 たんぱく質 41.0 上たんぱく質 41.0 にんぱく質 47.0 にんぱく質 47.0 にんぱくではたんではたんぱくではたんではたんではたんではたんではたんではたんではたんではたんではたんではたん	表 乳麦 乳麦 或 al 434kcal g 20.4g g 12.4g g 60.1g g 671mg g 1.7g g 1.7g g 50.9g g 31.7g g 31.7g g 176.1g ng 2202mg g 5.6g al 1418kca g 57.0g g 38.8g	● 180g ● 1 180g ● 2 1 180g ● 2 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	ポップルーツ2 20g かの塩おかか かず 271kcal 18.5g 15.2g 15.8g 802mg 2.0g おかず 643kcal 40.3g 31.1g 52.2g 2030mg 5.2g 840kcal	のの 卵麦 麦 ご飯セット 464kcal 21.8g 15.7g 57.7g 803mg 2.0g ご飯セット 1222kcal 50.2g 32.6g 177.9g 2033mg 5.2g 1419kcal 57.9g 39.6g	 ◎ 十 180g ◎ 十 180g ◎ 十 180g ● 180g	200g 200g セリ辛炒め この和え物 271kcal 17. 6g 14. 1g 16. 4g 744mg 1. 9g おかず 644kcal 39. 0g 32. 5g 47. 4g 2134mg 5. 4g	表 乳麦 麦 麦 麦	◎ 中乳180g ◎ りはん12 ・ ではいかのととアナリの ・ ではいかのととアナリの ・ ではいかのととアナリーでは、一覧では、一覧では、一覧では、一覧では、カールでは、カー	0g 0g 0g 焼 ぴらのごま煮 のさっぱり煮 262kcal 18.2g 13.1g 16.6g 776mg 2.0g おかず 608kcal 40.1g 28.0g 49.7g 2082mg 5.3g 815kcal	麦麦麦麦 ご飯セット 455kcal 21.5g 13.6g 58.5g 777mg 2.0g ご飯セット 1187kcal 50.0g 29.5g 175.4g 2085mg 5.3g 1394kcal 56.1g 36.6g	◎ 牛 180g ◎ 牛 10 12 クリーオ エ 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	ルーツ150 Og かハンバーグ ご胡椒和え おかず 200kcal 7.9g 9.2g 19.2g 694mg 1.8g おかず 611kcal 41.0g 29.5g 43.7g 2217mg 5.7g 812kcal	ファイン ファイン ファイン ファイン ファイン ファイン ファイン ファイン
夕食 合計 合計(間	◎ 牛乳180g ◎ りんご150g ★ごはん120g まぐろカツ きのこソテー 鶏肉と小松菜煮 キャベツのあっさり昆布 たんぱく質 17. 脂質 11. 炭水化物 18. ナトリウム 6700 食塩相当量 1.7 おか エネルギー 632k たんぱく質 41. 脂質 30. 炭水化物 50. ナトリウム 2199 食塩相当量 5.6 エネルギー 839k たんぱく質 47.	表 乳麦 乳麦 或 al 434kcal g 20.4g g 12.4g g 60.1g g 671mg g 1.7g g 1.7g g 50.9g g 31.7g g 31.7g g 176.1g ng 2202mg g 5.6g al 1418kca g 57.0g g 38.8g	● 180g プ 180g	ポップルーツ2 20g かの塩おかか かの和え物 271kcal 18.5g 15.2g 15.8g 802mg 2.0g おかず 643kcal 40.3g 31.1g 52.2g 2030mg 5.2g 840kcal 48.0g	のの 卵麦 麦 ご飯セット 464kcal 21.8g 15.7g 57.7g 803mg 2.0g ご飯セット 1222kcal 50.2g 32.6g 177.9g 2033mg 5.2g 1419kcal 57.9g 39.6g	◎中報 180g ◎ 本 180g ◎ 本 180g ★ 180g ★ 180g ★ 180g ★ 180g ★ 180g ★ 180g ※ 180	200g 200g では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、	表 乳麦 麦 麦 麦	 ○ 牛乳180g ○ りはん12 → ごり参肉さき ・ これん12 ・ これん13 ・ これん15 ・ これられる15 ・ これられる15<th>0g 0g 0g 焼 ぴら のごま煮 262kcal 18.2g 13.1g 16.6g 776mg 2.0g おかず 608kcal 40.1g 28.0g 49.7g 2082mg 5.3g 815kcal 46.2g</th><th>麦麦麦麦 ご飯セット 455kcal 21.5g 13.6g 58.5g 777mg 2.0g ご飯セット 1187kcal 50.0g 29.5g 175.4g 2085mg 5.3g 1394kcal 56.1g 36.6g</th><th>◎牛 180g ◎ キウム12 クリーポークリーポークリーポークリーポークリーポークリーポークリーポークリーポ</th><th>ルーツ150 Og かハンバーグ さ胡椒和え おかず 200kcal 7.9g 9.2g 19.2g 694mg 1.8g おかず 611kcal 41.0g 29.5g 43.7g 2217mg 5.7g 812kcal 48.4g</th><th>で 乳麦 乳麦 麦 ご飯セット 393kcal 11.2g 9.7g 61.1g 695mg 1.8g ご飯セット 1190kcal 50.9g 31.0g 169.4g 2220mg 5.7g 1391kcal 58.3g</th>	0g 0g 0g 焼 ぴら のごま煮 262kcal 18.2g 13.1g 16.6g 776mg 2.0g おかず 608kcal 40.1g 28.0g 49.7g 2082mg 5.3g 815kcal 46.2g	麦麦麦麦 ご飯セット 455kcal 21.5g 13.6g 58.5g 777mg 2.0g ご飯セット 1187kcal 50.0g 29.5g 175.4g 2085mg 5.3g 1394kcal 56.1g 36.6g	◎牛 180g ◎ キウム12 クリーポークリーポークリーポークリーポークリーポークリーポークリーポークリーポ	ルーツ150 Og かハンバーグ さ胡椒和え おかず 200kcal 7.9g 9.2g 19.2g 694mg 1.8g おかず 611kcal 41.0g 29.5g 43.7g 2217mg 5.7g 812kcal 48.4g	で 乳麦 乳麦 麦 ご飯セット 393kcal 11.2g 9.7g 61.1g 695mg 1.8g ご飯セット 1190kcal 50.9g 31.0g 169.4g 2220mg 5.7g 1391kcal 58.3g
夕食 合計 合計(間食	 ○ 牛乳180g ○ りんご150g ★ごはん120g まぐろカツ きのこソテー 鶏肉と小松菜煮 キャベツのあっさり昆布 エネルギー 241kc たんぱく質 17. 脂質 11. 炭水化物 50.0 たんぱく質 41.0 脂質 30.3 炭水化物 50.4 ナトリウム 2199 食塩相当量 5.6 エネルギー 839kc たんぱく質 47. 脂質 37. 指質 47. 脂質 37. 	表 乳麦 乳麦 素 一流 ご飯セット al 434kcal g 20.4g g 60.1g g 671mg g 1.7g g 1211kca g 50.9g g 31.7g g 176.1g ng 2202mg g 5.6g al 1418kca g 57.0g g 38.8g g 208.0g	 ● 180g ● 19180g ● 19180g	ポーツ (20g アンカーツ) (20g アンカー・アンカー (271 kcal 18.5g 15.2g 15.8g 802 mg 2.0g おかず 643 kcal 40.3g 31.1g 52.2g 2030 mg 5.2g 840 kcal 48.0g 38.1g 80.0g	で飯セット 464kcal 21.8g 15.7g 57.7g 803mg 2.0g ご飯セット 1222kcal 50.2g 32.6g 177.9g 2033mg 5.2g 1419kcal 57.9g 39.6g 205.7g	 ◎ 十 180g ◎ 十 180g ◎ 十 180g ● 180g	200g 200g で でリ辛炒め この和え物 271kcal 17.6g 14.1g 16.4g 744mg 1.9g おかず 644kcal 39.0g 32.5g 47.4g 2134mg 5.4g 843kcal 46.9g 39.5g	麦 乳麦 麦 麦 麦 164kcal 20.9g 14.6g 58.3g 745mg 1.9g 1.9g 1.23kcal 48.9g 34.0g 173.1g 2137mg 5.4g 1422kcal 56.8g 41.0g 201.3g	 ○ 牛乳180g ○ りはん12 → ごり参肉き エたん質 ルより 木とり ボンリー質 エネんば ボンリ相 エネんば ボンリ相 エネんば ボンリ相 エネんば ボンリ相 エネんば ボンリ相 ボンリー ボント ボント<	0g 0g 0g 焼 ぴらのごま煮 のごま煮 262kcal 18. 2g 13. 1g 16. 6g 776mg 2. 0g おかず 608kcal 40. 1g 28. 0g 49. 7g 2082mg 5. 3g 815kcal 46. 2g 35. 1g	麦麦麦麦 ご飯セット 455kcal 21.5g 13.6g 58.5g 777mg 2.0g ご飯セット 1187kcal 50.0g 29.5g 175.4g 2085mg 5.3g 1394kcal 56.1g 36.6g 207.3g	◎ 牛 180g ◎ 牛 10 12 クリーオ エ 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	ルーツ150 Og かいバーグ さ胡椒和え おかず 200kcal 7.9g 9.2g 19.2g 694mg 1.8g おかず 611kcal 41.0g 29.5g 43.7g 2217mg 5.7g 812kcal 48.4g 36.5g	で 乳麦 乳麦 麦 ご飯セット 393kcal 11.2g 9.7g 61.1g 695mg 1.8g ご飯セット 1190kcal 50.9g 31.0g 169.4g 2220mg 5.7g 1391kcal 58.3g 38.0g
夕食 合計 合計 間食	 ○ 牛乳180g ○ りんご150g ★ごはん120g まぐろカツ きのこソテー 鶏肉と小松菜り見布 エネルギー 241k たんぱく質 17. 脂質 11. 炭水化物 50. たんぱく質 41. 脂質 30. たんぱく質 41. 脂質 30. 炭水化物 50. ナトリウム 2199 食塩相当量 5.6 エネルギー 839k たんぱく質 47. 脂質 37. 炭水化物 82. 	表 乳麦 素 一流 ご飯セット al 434kcal g 20.4g g 12.4g g 60.1g g 671mg g 1.7g g 1211kcal g 50.9g g 31.7g g 176.1g ng 2202mg g 5.6g al 1418kcal g 57.0g g 38.8g g 208.0g ng 2276mg	● 180g プログライン 180g アログライン 1	ポーツンの おかず 271kcal 18.5g 15.2g 15.8g 802mg 2.0g おかず 643kcal 40.3g 31.1g 52.2g 2030mg 5.2g 840kcal 48.0g 38.1g 80.0g 2106mg	で飯セット 464kcal 21.8g 15.7g 57.7g 803mg 2.0g ご飯セット 1222kcal 50.2g 32.6g 177.9g 2033mg 5.2g 1419kcal 57.9g 39.6g 205.7g 2109mg	 ◎ 十 180g ◎ 十 180g ◎ 十 180g ※ 大 12 ※ 大	200g 200g でリ辛炒め この和え物 271kcal 17.6g 14.1g 16.4g 744mg 1.9g おかず 644kcal 39.0g 32.5g 47.4g 2134mg 5.4g 843kcal 46.9g 39.5g 75.6g	麦 乳麦 麦 麦 之 364kcal 20.9g 14.6g 58.3g 745mg 1.9g 1.23kcal 48.9g 34.0g 173.1g 2137mg 5.4g 1422kcal 56.8g 41.0g 201.3g 2213mg	◎ 中乳180g ◎ りはん12 ・ ではいかのととアナリの ・ ではいかのととアナリの ・ ではいかのととアナリーでは、一覧では、一覧では、一覧では、一覧では、カールでは、カー	0g 0g 0g 焼 ぴらのごま煮 のごま煮 262kcal 18. 2g 13. 1g 16. 6g 776mg 2. 0g おかず 608kcal 40. 1g 28. 0g 49. 7g 2082mg 5. 3g 815kcal 46. 2g 35. 1g 81. 6g	麦麦麦麦 ご飯セット 455kcal 21.5g 13.6g 58.5g 777mg 2.0g ご飯セット 1187kcal 50.0g 29.5g 175.4g 2085mg 5.3g 1394kcal 56.1g 36.6g 207.3g 2159mg	◎牛が180g ◎キではん12 クリーオ エたん質 水の 大の は、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 で	ルーツ150 Og かいバーグ さ胡椒和え おかず 200kcal 7.9g 9.2g 19.2g 694mg 1.8g おかず 611kcal 41.0g 29.5g 43.7g 2217mg 5.7g 812kcal 48.4g 36.5g 72.6g	記載を 乳表 乳子表 一ご飯セット 393kcal 11. 2g 9. 7g 61. 1g 695mg 1. 8g 二飯セット 1190kcal 50. 9g 31. 0g 169. 4g 2220mg 5. 7g 1391kcal 58. 3g 38. 0g 198. 3g

※献立は予告無く変更することがあります。

※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。

※お召上がりについて、商品は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28日(火)までにご連絡下さい。 11月8日(土)お届け分より反映します。

お食事の作り方



1食ずつ包装されて ますので、開封して 惣菜袋を取り出します



温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



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

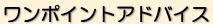


電子レンジで温める 場合は、お皿に移し、 ラップをして、 温めて下さい。



×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27日(目)	10月28日(k)	10 E	29日(7	k)	10 E	30日(7	大)	10 E	31日(会)
	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品		アレルゲン	品		アレルゲン	品:		アレルゲン
	<u>ロロ</u> ★ごはん150g	7 0107 2	<u>明石</u> ★ごはん150g	101010	<u>ロロ</u> ★ごはん15	<u>Π</u> Λσ	1 01012	<u>ロロ</u> ★ごはん15		7 0107 2	<u>ロロ・</u> ★ごはん15		10075
	豚肉と野菜の生姜炒め	去	肉団子と白菜の煮物	郁到 妻	白身魚のし		卯 妻	厚焼玉子	Vβ	卵麦	豚肉としめじの生	_	卵乳麦
	ブロッコリーの玉子とじ		油揚げと菜の花の煮物	麦	竹輪とインゲン			ぜんまいとミ	ンチの煮物		鶏ミンチと小		
	煮生酢	麦	カリフラワーの甘酢漬け		人参のおか			白菜の辛子			ーロナスのオ		麦
	★味噌汁(若芽・白菜)		★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	卵麦	★すまし汁(豆			★味噌汁(豆		麦	★味噌汁(巻		麦
+0)- X			^			^			^
朝食	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット		おかずのみ	ご飯汁物セット		おかずのみ	ご飯汁物セット		おかずのみ	ご飯汁物セット
艮	エネルギー 174kcal	430kcal	エネルギー 140kcal	399kcal	エネルギー	167kcal		エネルギー	146kcal		エネルギー	199kcal	472kcal
	たんぱく質 10.3g		たんぱく質 8.2g	13.3g	たんぱく質	8. 1g		たんぱく質	9. 1g	15. 0g	たんぱく質	9. 0g	15. 3g
	脂質 8.6g		脂質 4.7g	6. 0g	脂質	8. 3g		脂質	6.1g	7. 2g	脂質	13. 0g	14. 7g
	炭水化物 14.0g		炭水化物 17.8g		炭水化物	15. 1g		炭水化物	15. 2g	71. 1g	炭水化物	12. 5g	68. 3g
	ナトリウム 621mg		ナトリウム 616mg	781mg	ナトリウム	755mg		ナトリウム	633mg	860mg	ナトリウム	655mg	881mg
	食塩相当量 1.6g	2. 2g	食塩相当量 1.6g	2. 0g	食塩相当量		2. 3g	食塩相当量		2. 2g	食塩相当量		2. 2g
	★ごはん150g	_	★ごはん150g	_	★ごはん15 まなの生業	-	±	★ごはん15	-	∞ +	★ごはん15	-	±
	鶏のカレー照煮込み 塩ゆでアスパラ	友	揚げ豆腐の南蛮づけ 麩とえのきのさっと煮		赤魚の生姜 菜の花	1.	麦	^{豚肉とキャベツのバ} 大豆とごぼう		乳麦	シイラ照焼 塩枝豆		麦
	塩字と玉ねぎのそぼろ煮	回主	300 300		来の化 豚挽き肉と切干	こ十田の老物		もずくの酢		支洛 麦	塩1X 立 高野豆腐の洋	国エスレド	阿可丰
	三色野菜ナムル	麦	無内とオブブの中華風 ★味噌汁(白菜・人参)	友	れんこんサ			ゼ 9 へ 07日 F ★すまし汁(えの)			東の花のお		卵孔支 麦
	ロゴ 未 / ユル ★すまし汁(椎茸・豆腐)				★味噌汁(揚	•	列交	x ,	_ 03 21F <u>%25</u> /	久	★すまし汁(錦糸		叉 卵麦
_	人,6071(旧五 至國)	~			X - N - E / 1 (18)	·/ 山本/					X 7 04 071 (3)[7]	(1, 43)	31-22
昼食													
艮	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット		おかずのみ	ご飯汁物セット		おかずのみ	ご飯汁物セット		おかずのみ	ご飯汁物セット
	エネルギー 217kcal		エネルギー 232kcal	489kcal	エネルギー	206kcal		エネルギー	200kcal	456kcal	エネルギー	212kcal	471kcal
	たんぱく質 13.6g		たんぱく質 13.6g	18. 6g	たんぱく質		19.1g	たんぱく質 脂質	12.8g	17. 9g	たんぱく質	24.1g	29. 4g
	脂質 9.7g	10.5g	脂質 11.2g	12. 0g	脂質	10.1g	11. 7g	脂質	8. 8g	9. 5g	脂質	7. 3g	8. 6g
	炭水化物 18.2g	72. 6g	炭水化物 18.6g	73. 6g	炭水化物	15. 9g	70.9g	炭水化物	17. 9g	72. 6g	炭水化物	12. 0g	66.5g
	ナトリウム 908mg		ナトリウム 612mg	840mg	ナトリウム	635mg		ナトリウム	673mg		ナトリウム		1058mg
	1471世和平量 リスペ												
	食塩相当量 2.3g	2.7g	食塩相当量 1.6g	2. 1g	食塩相当量	1. 6g	2. 2g	食塩相当量	1. 7g	2.1g	食塩相当量		2. 7g
間食	◎牛乳180g	2. /g	◎牛乳180g		◎牛乳180g			◎牛乳180g		2. Ig	◎牛乳180g		
間食	◎牛乳180g ◎りんご150g	2. /g	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ		◎牛乳180g ◎オレンジ	200g		◎牛乳180g ◎りんご15	0g	2. Ig	◎牛乳180g ◎牛ウイフ	: ルーツ150	
間食	◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん150g		◎牛乳180g		◎牛乳180g◎オレンジ★ごはん15	200g 0g		◎牛乳180g ◎りんご15 ★ごはん15	0g 0g	2. Ig	◎牛乳180g◎キウイフ★ごはん15	ルーツ150 0g)g
間食	◎牛乳180g ◎りんご150g	麦 乳麦	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ ★ごはん150g		◎牛乳180g ◎オレンジ	200g 0g		◎牛乳180g ◎りんご15	0g 0g 焼		◎牛乳180g ◎牛ウイフ	ルーツ15(0g シハンバーグ)g
間食	◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん150g まぐろカツ	麦	◎牛乳180g◎グレープフルーツ★ごはん150g豚肉とキャベツの塩おかか	200g 卵麦	◎牛乳180g◎オレンジ★ごはん15照焼チキン	200g 0g 七	麦乳麦	○牛乳180g○りんご15★ごはん15ブリの味噌	0g 0g 焼 ぴら	麦	○牛乳180g○牛ウイフ★ごはん15クリーム煮込み	ルーツ150 0g シハンバーグ)g 乳麦
間食	◎牛乳180g◎りんご150g★ごはん150gまぐろカツきのこソテー鶏肉と小松菜煮キャベツのあっさり昆布和え	麦乳麦麦	◎牛乳180g◎グレープフルーツ★ごはん150g豚肉とキャベツの塩おかか五色煮豆	200g 卵麦	◎牛乳180g◎オレンジ★ごはん15照焼チキン人参グラッ	200g 0g セ ピリ辛炒め	麦乳麦	◎牛乳180g◎りんご15★ごはん15ブリの時のきん豚肉と里芋びじきとアサリのじまとアサリのである	Og Og 焼 ぴらごま煮 のさっぱり煮	麦麦麦	◎牛乳180g◎キウイフ★ごはん15クリーム煮込み和風ポトフ	ルーツ150 0g yハンバーグ 子胡椒和え)g 乳麦 乳麦
間食	◎牛乳180g◎りんご150g★ごはん150gまぐろカツきのこソテー鶏肉と小松菜煮	麦乳麦麦	◎牛乳180g◎グレープフルーツ★ごはん150g豚肉とキャベツの塩おかか五色煮豆若芽と蒲鉾の和え物	200g 卵麦	◎牛乳180g◎オレンジ★ごはん15照焼チキン人参グラック春雨とッナの	200g 0g セ ピリ辛炒め この和え物	麦乳麦	○牛乳180g○りんご15★ごはん15ブリの味噌人参のきん豚肉と里芋	Og Og 焼 ぴらごま煮 のさっぱり煮	麦麦麦	◎牛乳180g◎キウイフ★ごはん15ゥリーム煮込み和風ポトフオクラの柚目	ルーツ150 0g yハンバーグ 子胡椒和え)g 乳麦 乳麦
	◎牛乳180g◎りんご150g★ごはん150gまぐろカツきのこソテー鶏肉と小松菜煮キャベツのあっさり昆布和え	麦乳麦麦	◎牛乳180g◎グレープフルーツ★ごはん150g豚肉とキャベツの塩おかか五色煮豆若芽と蒲鉾の和え物	200g 卵麦	◎牛乳180g◎オレンジ★ごはん15照焼チキン人参グラッ春雨とッナの法蓮草ときの	200g 0g セ ピリ辛炒め この和え物	麦乳麦	◎牛乳180g◎りんご15★ごはん15ブリの時のきん豚肉と里芋びじきとアサリのじまとアサリのである	Og Og 焼 ぴらごま煮 のさっぱり煮	麦麦麦	◎牛乳180g◎キウイフ★ごはん15ゥリーム煮込み和風ポトフオクラの柚目	ルーツ150 0g yハンバーグ 子胡椒和え)g 乳麦 乳麦
間食り食	 ◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん150g まぐろカツ きのこソテー 鶏肉と小松菜煮 キャベッのあっさり昆布和え ★味噌汁(揚げ・しめじ) 	麦乳麦麦	◎牛乳180g◎グレープフルーツ★ごはん150g豚肉とキャベツの塩おかか五色煮豆若芽と蒲鉾の和え物★味噌汁(切干・なめこ)	200g 卵麦 麦	◎牛乳180g◎オレンジ★ごはん15照焼チキン人参グラッ春雨とッナの法蓮草ときの	200g 0g セ ピリ辛炒め この和え物 ・キャベツ)	麦麦麦麦	◎牛乳180g◎りんご15★ごはん15ブリの時のきん豚肉と里芋びじきとアサリのじまとアサリのである	Og Og 焼 ぴら うっぱり 芽・揚げ)	麦麦麦	○牛乳180g○牛ウイフ★ごはん15クリーム煮込み和風ポトフオクラの柚目	ルーツ15(0g *ハンバーグ 子胡椒和え *・キャベツ)	g 麦麦麦麦
B	 ◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん150g まぐろカツ きのこソテー 鶏肉と小松菜煮 キャベツのあっさり昆布和え ★味噌汁(揚げ・しめじ) 	麦乳麦 麦麦	 ◎牛乳180g ◎グレープフルーツ ★ごはん150g 豚肉とキャベツの塩おかか五色煮豆 若芽と蒲鉾の和え物 ★味噌汁(切干・なめこ) 	200g 卵麦 麦	◎牛乳180g◎オレンジ★ごはん15照焼チイン人参グラッナの法連草とさま★味噌汁(若芽	200g 0g セ ピリ辛炒め この和え物 ・キャベツ)	麦 乳麦 麦 麦	◎牛乳180g ◎りんご15 ★ごはん15 ブリののきとアサリス ★味噌汁(若	Og Og 焼 ゆら っさっぱりず・揚げ) おかずのみ	麦 麦 麦 ご飯汁物セット	◎牛乳180g◎牛ウイフ★ごはん15クリーム煮込み和風ポトフオクラの柚子★味噌汁(ひじき)	ルーツ15(0g *ハンバーグ 子胡椒和え *・キャベツ))g 乳麦 麦 麦
B	 ◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん150g まぐろカツ きのこソテー 鶏肉と小松菜煮 キャベツのあっさり昆布和え ★味噌汁(揚げ・しめじ) おかずのみ エネルギー 241kcal 	麦 乳麦 麦 麦 507kcal	 ◎ 牛乳180g ◎ グレープフルーツ ★ごはん150g 豚肉とキャベツの塩おかか五色煮豆 若芽と蒲鉾の和え物 ★味噌汁(切干・なめこ) おかずのみ エネルギー 271kcal 	200g 卵麦 麦 - ご飯汁物セット 526kcal	◎牛乳180g◎オレンジ★ごはん15照焼チブッナの法連草とときず★味噌汁(若芽エネルギー	200g 0g セ ピリ辛炒め この和え物 ・キャベツ) おかずのみ 271kcal	麦 乳麦 麦 麦 528kcal	◎牛乳180g◎りんご15★ごはん15ブリ参のととアサリの大味噌汁(若エネルギー	Og Og 焼 ぴら のごま煮 芽・揚げ) おかずのみ 262kcal	麦 麦 麦 ご飯汁物セット 528kcal	◎牛乳180g◎牛ウイフ★ごはん15クリーム煮込み和風ポトフオクラの柚豆★味噌汁(ひじき	ルーツ15(0g *ハンバーグ 子胡椒和え *・キャベツ) おかずのみ 200kcal	g 乳麦 乳麦 麦 ご飯汁物セット 456kcal
B	 ◎ 牛乳180g ◎ りんご150g ★ごはん150g まぐろカツ きのこソテー 鶏肉と小松菜煮 キャベツのあっさり昆布和え ★味噌汁(揚げ・しめじ) おかずのみ エネルギー 241kcal たんぱく質 17.1g 	麦 乳麦 麦 * ご飯汁物セット 507kcal 23.0g	 ◎ 牛乳180g ◎ グレープフルーツ ★ごはん150g 豚肉とキャベツの塩おかか五色煮豆 若芽と蒲鉾の和え物 ★味噌汁(切干・なめこ) おかずのみ エネルギー 271kcal たんぱく質 18.5g 	200g 卵麦 麦 ご飯汁物セット 526kcal 23.5g	 ◎牛乳180g ◎オレンジ ★ごはん15 庶焼チグラナきの 法味噌汁(若芽 エネルギーたんぱく質 	200g 0g セ ピリ辛炒め この和え物 ・キャベツ) おかずのみ 271kcal 17.6g	麦 乳麦 麦 麦 麦 <u>ご飯汁物セット</u> 528kcal 22.9g	◎牛乳180g◎りんご15★ごはん15ブ人豚肉きとアサリス★味噌汁(若れいばく)エネルばくエたんぱく	0g 0g 焼 ぴら のごま煮 サ・揚げ) おかずのみ 262kcal 18. 2g	麦 麦 麦 ご飯汁物セット 528kcal 24.1g	 ◎牛乳180g ◎牛ウイフ ★ごはん15 クリーム煮込み 和風ポトロラの柚は ★味噌汁(ひじき) エネルギーたんぱく質 	ルーツ15(0g *ハンバーグ 子胡椒和え *・キャベツ) おかずのみ 200kcal 7.9g)g 乳麦 乳麦 麦 ご飯汁物セット 456kcal 13.0g
B	 ◎ 牛乳180g ◎ りんご150g ★ごはん150g まぐろカツ きのこソテー 鶏肉と小松菜煮 キャベツのあっさり昆布和え ★味噌汁(揚げ・しめじ) おかずのみ エネルギー 241kcal たんぱく質 17.1g 脂質 11.9g 	麦 乳麦 麦 507kcal 23.0g 13.5g	 ◎ 牛乳180g ◎ グレープフルーツ ★ごはん150g 豚肉とキャベッの塩おかか五色煮豆 若芽と蒲鉾の和え物 ★味噌汁(切干・なめこ) おかずのみエネルギー 271kcalたんぱく質 18.5g 脂質 15.2g 	200g 卵麦 麦 ご飯汁物セット 526kcal 23.5g 16.0g	 ◎牛乳180g ◎オレン15 ★ごはチブットきをとった。 ★味噌汁(若芽 エネルギーたんぱく 脂質 	200g 0g セ ピリ辛炒め この和え物 ・キャベツ) おかずのみ 271kcal 17. 6g 14. 1g	麦 乳麦 麦 麦 - ご飯汁物セット 528kcal - 22.9g 14.9g	○牛乳180g○りはな15★ごけんない★ごり参肉ととアサイ★本・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	Og Og 快焼 のごっぱり かさっぱり ・揚げ) おかずのみ 262kcal 18.2g 13.1g	麦 麦 麦 ご飯汁物セット 528kcal 24.1g 14.7g	 ◎牛乳180g ◎牛ウイフ ★ごはん15 クリーポース 木味噌汁(ひじき) エネルギーたんぱく 脂質 	ルーツ15(0g かハンバーグ 子胡椒和え ・キャベツ) おかずのみ 200kcal 7.9g 9.2g	到表 表 表 ご飯汁物セット 456kcal 13.0g 10.0g
B	 ◎ 牛乳180g ◎ りんご150g ★ごはん150g まぐろカツ きのこソテー 鶏肉と小松菜煮 キャベツのあっさり昆布和え、 ★味噌汁(揚げ・しめじ) おかずのみ エネルギー 241kcal たんぱく質 17.1g 脂質 11.9g 炭水化物 18.2g 	麦 乳麦 麦 507kcal 23.0g 13.5g 73.1g	 ◎ 牛乳180g ◎ グレープフルーツ ★ごはん150g 豚肉とキャベッの塩おかか五色煮豆 若芽と蒲鉾の和え物 ★味噌汁(切干・なめこ) おかずのみ エネルギー 271kcal たんぱく質 18.5g 脂質 15.2g 炭水化物 15.8g 	200g 卵麦 麦 ご飯汁物セット 526kcal 23.5g 16.0g 70.5g	 ◎牛乳180g ◎オレン15 ★ごはん15 無焼参グッとき事 ★味噌汁(若芽 エネルギーたんぱく質 炭水化物 	200g 0g セ ピリ辛炒め この和え物 ・キャベツ) おかずのみ 271kcal 17.6g 14.1g 16.4g	麦 実 麦 麦 麦 528kcal 22.9g 14.9g	 ○ 牛乳180g ○ りずはの15 ★ブリ参肉ととはいるはいます。 ★ ・	Og Og Og 焼 ぴのごま煮 かさっぱり ・揚げ) おかずのみ 262kcal 18.2g 13.1g 16.6g	麦 麦 麦 ご飯汁物セット 528kcal 24.1g 14.7g 71.6g	 ○牛乳180g ○牛乳17 ★ごはん15 クリームポンス 和風ラの付ける ★味噌汁(ひじき) エネルギーたんぱく質 炭水化物 	ルーツ150 0g かハンバーグ 子胡椒和え ・キャベツ) おかずのみ 200kcal 7.9g 9.2g 19.2g	到表 表 表 ご飯汁物セット 456kcal 13.0g 10.0g 74.1g
B	 ◎ 牛乳180g ◎ りんご150g ★ごはん150g まぐろカツ きのこソテー 鶏肉と小松菜煮 キャベツのあっさり昆布和え ★味噌汁(揚げ・しめじ) おかずのみ エネルギー 241kcal たんぱく質 17.1g 脂質 11.9g 	麦 乳麦 麦 507kcal 23.0g 13.5g 73.1g 896mg	 ◎ 牛乳180g ◎ グレープフルーツ ★ごはん150g 豚肉とキャベッの塩おかか 五色煮豆 若芽と蒲鉾の和え物 ★味噌汁(切干・なめこ) おかずのみ エネルギー 271kcal たんぱく質 18.5g 脂質 15.2g 炭水化物 15.8g 	200g 卵麦 麦 ご飯汁物セット 526kcal 23.5g 16.0g 70.5g	 ◎牛乳180g ◎オレン15 ★ごはチブットきをとった。 ★味噌汁(若芽 エネルギーたんぱく 脂質 	200g 0g セ ピリ辛炒め この和え物 ・キャベツ) おかずのみ 271kcal 17. 6g 14. 1g	麦 乳麦 麦 麦 528kcal 22.9g 14.9g 71.7g 996mg	○牛乳180g○りはな15★ごけんない★ごり参肉ととアサイ★本・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	Og Og Og 焼 ぴら ま煮 かさっぱり シっぱり ションは り ションは り で で で で で で り で り で り で り で り で り で	麦 麦 麦 麦 528kcal 24.1g 14.7g 71.6g 1027mg	 ◎牛乳180g ◎牛ウイフ ★ごはん15 クリーポース 木味噌汁(ひじき) エネルギーたんぱく 脂質 	ルーツ150 0g かハンパーグ 子胡椒和え ・キャベツ) おかずのみ 200kcal 7.9g 9.2g 19.2g 694mg	到表 表 表 ご飯汁物セット 456kcal 13.0g 10.0g
B	 ◎ 牛乳180g ◎ りんご150g ★ごはん150g まぐろカツ きのこソテー 鶏肉と小松菜煮 キャベツのあっさり昆布和え、 ★味噌汁(揚げ・しめじ) おかずのみ エネルギー 241kcal たんぱく質 17.1g 脂質 11.9g 炭水化物 18.2g ナトリウム 670mg 食塩相当量 1.7g おかずのみ おかずのみ おかずのみ おかずのみ 	麦 乳麦 麦 507kcal 23.0g 13.5g 73.1g 896mg 2.3g	 ◎ 牛乳180g ◎ グレープフルーツ ★ごはん150g 豚肉とキャベッの塩おかか五色煮豆 若芽と蒲鉾の和え物 ★味噌汁(切干・なめこ) おかずのみ エネルギー 271kcal たんぱく質 18.5g たんぱく質 15.2g 炭水化物 15.8g ナトリウム 802mg 食塩相当量 2.0g おかずのみ 	のg 卵麦麦 ご飯汁物セット 526kcal 23.5g 16.0g 70.5g 1028mg 2.6g	 ◎牛乳180g ◎オレム15 無焼券グッとき事 ★本・中では、 本本・中では、 大んぱく たんぱく たんぱく たり 大トリー当 食塩 	200g 0g セ ピリ辛炒め この和え物 ・キャベツ) おかずのみ 271kcal 17.6g 14.1g 16.4g 744mg 1.9g	麦 乳麦 麦 麦 麦 528kcal 22.9g 14.9g 71.7g 996mg 2.5g	 ○牛乳180g ○りはののとという ★ 本ののとという ★ 本のののとという ★ 本のののとという ★ 本のののののののののののののののののののののののののののののののののののの	Og Og Og 快焼 ぴっごま煮 かさっぱりけ ションはり 262kcal 18.2g 13.1g 16.6g 776mg 2.0g	麦 麦 麦 麦 528kcal 24.1g 14.7g 71.6g 1027mg 2.6g	 ○牛乳180g ○牛乳180g ○牛乳180g ○牛乳160g ○牛乳160g	ルーツ150 0g かハンパーグ 子胡椒和え ・キャベツ) おかずのみ 200kcal 7.9g 9.2g 19.2g 694mg	乳麦 乳麦 麦 ご飯汁物セット 456kcal 13.0g 10.0g 74.1g 922mg 2.3g
B	 ◎ 牛乳180g ◎ りんご150g ★ごはん150g まぐろカツ きのこソテー 鶏肉と小松菜煮 キャベツのあっさり昆布和え ★味噌汁(揚げ・しめじ) おかずのみ エネルギー 241kcal たんぱく質 17.1g 脂質 11.9g 炭水化物 18.2g ナトリウム 670mg 食塩相当量 1.7g おかずのみ エネルギー 632kcal 	表 乳麦 麦 * ご飯汁物セット 507kcal 23.0g 13.5g 73.1g 896mg 2.3g * ご飯汁物セット 1408kcal	 ◎ 牛乳180g ◎ グレープフルーツ ★ごはん150g 豚肉とキャベッの塩おかか五色煮豆 若芽と蒲鉾の和え物 ★味噌汁(切干・なめこ) たんぱく質 18.5g 店5g 店5.2g 炭水化物 15.8g ナトリウム 802mg 食塩相当量 2.0g エネルギー 643kcal 	のg 卵麦麦 ご飯汁物セット 526kcal 23.5g 16.0g 70.5g 1028mg 2.6g	 ◎牛乳180g ◎オレン15 無焼券ととは、 ★ 本味噌汁(若ずれ) たんぱり たんぱり 大トリウム量 エネルギー 	200g 0g セ ピリ辛炒め この和え物 ・キャベツ) おかずのみ 271kcal 17.6g 14.1g 16.4g 744mg 1.9g おかずのみ 644kcal	麦 乳麦 麦 麦 麦 528kcal 22.9g 14.9g 71.7g 996mg 2.5g ご飯汁物セル 1422kcal	 ○牛乳180g ○りはん15 ★ごり参内とと対ける ★本本のより ★本本のより ★本本のより 本本のよう 本のよう 本のよう 本のよう 本のよう はないます はないます<td>Og Og Og 焼 ぴっごま煮 かさっぱり シっぱり ションは 18. 2g 13. 1g 16. 6g 776mg 2. 0g</td><td>麦 麦 麦 麦 528kcal 24.1g 14.7g 71.6g 1027mg 2.6g ご飯汁物セット 1397kcal</td><td> ○牛乳180g ○牛乳180g ○牛乳180g ○牛乳100 ○牛乳100<</td><td>ルーツ150 0g かハンパーグ 子胡椒和え ・キャベツ) おかずのみ 200kcal 7.9g 9.2g 19.2g 694mg 1.8g おかずのみ 611kcal</td><td>乳麦 乳麦 麦 ご飯汁物セット 456kcal 13.0g 10.0g 74.1g 922mg 2.3g</td>	Og Og Og 焼 ぴっごま煮 かさっぱり シっぱり ションは 18. 2g 13. 1g 16. 6g 776mg 2. 0g	麦 麦 麦 麦 528kcal 24.1g 14.7g 71.6g 1027mg 2.6g ご飯汁物セット 1397kcal	 ○牛乳180g ○牛乳180g ○牛乳180g ○牛乳100 ○牛乳100<	ルーツ150 0g かハンパーグ 子胡椒和え ・キャベツ) おかずのみ 200kcal 7.9g 9.2g 19.2g 694mg 1.8g おかずのみ 611kcal	乳麦 乳麦 麦 ご飯汁物セット 456kcal 13.0g 10.0g 74.1g 922mg 2.3g
夕食	 ◎ 牛乳180g ◎ りんご150g ★ごはん150g まぐろカツ きのこソテー 鶏肉と小松菜煮 キャベツのあっさり昆布和え、 ★味噌汁(揚げ・しめじ) おかずのみ エネルギー 241kcal たんぱく質 17.1g 脂質 11.9g 炭水化物 18.2g ナトリウム 670mg 食塩相当量 1.7g おかずのみ エネルギー 632kcal たんぱく質 41.0g 	表 乳麦 麦 * ご飯汁物セット 507kcal 23.0g 13.5g 73.1g 896mg 2.3g * ご飯汁物セット 1408kcal 57.2g	 ◎ 牛乳180g ◎ グレープフルーツ ★ごはん150g 豚肉とキャベッの塩おかか 五色煮豆 若芽と蒲鉾の和え物 ★味噌汁(切干・なめこ) たんぱく質 18.5g たんぱく質 15.2g 炭水化物 15.8g ナトリウム 802mg 食塩相当量 2.0g エネルギー 643kcal たんぱく質 40.3g 	の 卵麦 麦 ご飯汁物セット 526kcal 23.5g 16.0g 70.5g 1028mg 2.6g ご飯汁物セット 1414kcal 55.4g	 ◎牛乳180g ◎オレム15 無焼券グとさいます ★ 本味噌汁 大んぱく 脂質水・サウム 食塩ル・サウム な塩・ボー たんぱく 	200g 0g セ ピリ辛炒め この和え物 ・キャベツ) おかずのみ 271kcal 17.6g 14.1g 16.4g 744mg 1.9g おかずのみ 644kcal 39.0g	表 乳麦 麦 麦 麦 528kcal 22.9g 14.9g 71.7g 996mg 2.5g ご飯汁物セット 1422kcal 55.1g	 ○牛乳180g ○りはん15 ★ごり参肉ととはいるよう ★本本のよう 本本のは、大きないる 本本のは、大きないる 大きないる できないる できないる	Og Og Og 快焼 ぴらごま煮 かさっぱり ションはり ションはり 18. 2g 13. 1g 16. 6g 776mg 2. 0g おかずのみ 608kcal 40. 1g	麦麦麦麦 麦 528kcal 24.1g 14.7g 71.6g 1027mg 2.6g 二飯汁物セット 1397kcal 57.0g	 ○牛乳180g ○牛乳180g	ルーツ150 0g かハンパーグ 子胡椒和え ま・キャベツ) おかずのみ 200kcal 7.9g 9.2g 19.2g 694mg 1.8g おかずのみ 611kcal 41.0g	乳麦 乳麦 麦 ご飯汁物セット 456kcal 13.0g 10.0g 74.1g 922mg 2.3g ご飯汁物セット 1399kcal 57.7g
夕食	 ◎ 牛乳180g ◎ りんご150g ★ごはん150g まぐろカツ きのこソテー 鶏肉と小松菜煮 キャベツのあっさり昆布和え ★味噌汁(揚げ・しめじ) おかずのみ エネルギー 241kcal たんぱく質 17.1g 脂質 11.9g 炭水化物 18.2g ナトリウム 670mg 食塩相当量 1.7g おかずのみ エネルギー 632kcal たんぱく質 41.0g 脂質 30.2g 	表 乳麦 麦 * ご飯汁物セット 507kcal 23.0g 13.5g 73.1g 896mg 2.3g * ご飯汁物セット 1408kcal 57.2g 33.4g	 ◎ 牛乳180g ◎ グレープフルーツ ★ごはん150g 豚肉とキャベッの塩おかか五色煮豆 若芽と蒲鉾の和え物 ★味噌汁(切干・なめこ) たんぱく質 18.5g 脂質 15.2g 炭水化物 15.8g ナトリウム 802mg 食塩相当量 2.0g エネルギー 643kcal たんぱく質 40.3g 脂質 40.3g 脂質 31.1g 	の 卵麦 麦 ご飯汁物セット 526kcal 23.5g 16.0g 70.5g 1028mg 2.6g ご飯汁物セット 1414kcal 55.4g 34.0g	 ◎牛乳180g ◎オンはん15 無焼参のと草汁 本ではチグッときます エネんぱく 一覧水り当 エネルよう 直が、より当 エネルばく 脂質 エネルばく 脂質 	200g Og セ ピリ辛炒め この和え物 ・キャベツ) おかずのみ 271kcal 17. 6g 14. 1g 16. 4g 744mg 1. 9g おかずのみ 644kcal 39. 0g 32. 5g	表 乳麦 麦 麦 麦 528kcal 22.9g 14.9g 71.7g 996mg 2.5g ご飯汁物セル 1422kcal 55.1g 35.7g	 ○牛乳180g ○りはののととすり ★ 本	Og Og Og 焼 ぴらっぱり のごま煮 カさっぱり ションはり 18.2g 13.1g 16.6g 776mg 2.0g おかずのみ 608kcal 40.1g 28.0g	麦麦麦麦 麦 528kcal 24.1g 14.7g 71.6g 1027mg 2.6g ご飯汁物セハ 1397kcal 57.0g 31.4g	◎牛乳180g ◎キウイ15 クリームポシャ カリームポークのじき エネルばく 脂質 炭水リウム 電子 を増生した。 エネルばく 脂質 大りり 上り 大りり 大り にきまる。 エネルばく にもまる。 エネルばく にもまる。 たんぱく にもまる。 たんぱく たんな たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく 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	ルーツ150 0g かハンパーグ 子胡椒和え を・キャベツ) 200kcal 7.9g 9.2g 19.2g 694mg 1.8g おかずのみ 611kcal 41.0g 29.5g	乳麦 乳麦 麦 2. (飯汁物セット 456kcal 13. 0g 10. 0g 74. 1g 922mg 2. 3g ご飯汁物セット 1399kcal 57. 7g 33. 3g
夕食	 ◎ 牛乳180g ◎ りんご150g ★ごはん150g まぐろカツ きのこソテー 鶏肉と小松菜煮 キャベツのあっさり昆布和え ★味噌汁(揚げ・しめじ) おかずのみ エネルギー 241kcal たんぱく質 17.1g 脂質 11.9g 炭水化物 670mg 食塩相当量 1.7g おかずのみ エネルギー 632kcal たんぱく質 41.0g 脂質 30.2g 炭水化物 50.4g 	表 乳麦 麦 200g 13.5g 73.1g 896mg 2.3g 1408kcal 57.2g 33.4g 214.7g	 ◎ 牛乳180g ◎ グレープフルーツ ★ごはん150g 豚肉とキャベッの塩おかか五色煮豆 若芽と蒲鉾の和え物 ★味噌汁(切干・なめこ) たんぱく質 18.5g 15.2g 炭水化物 15.8g ナトリウム 802mg 食塩相当量 2.0g エネルギー 643kcal たんぱく質 40.3g 脂質 31.1g 炭水化物 52.2g 	の 卵麦 麦 ご飯汁物セット 526kcal 23.5g 16.0g 70.5g 1028mg 2.6g ご飯汁物セット 1414kcal 55.4g 34.0g 215.9g	 ◎牛乳180g ◎オプは 150g ●オレム15 無焼参雨蓮味 エルはまグッとき エネルば 上り 上り エネルば 大り エネルば 大り 大り は 大り 上 大し 近水化物 	200g Og セ ピリ辛炒め この和え物 ・キャベツ) おかずのみ 271kcal 17. 6g 14. 1g 16. 4g 744mg 1. 9g おかずのみ 644kcal 39. 0g 32. 5g 47. 4g	麦 乳麦 麦 麦 麦 528kcal 22.9g 14.9g 71.7g 996mg 2.5g ご飯汁物セル 1422kcal 55.1g 35.7g 211.7g	 ○牛乳180g ○サポート ○サルカー ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	Og Og Og 焼 ぴらっぱり のごま煮 サ・揚げ) おかずのみ 262kcal 18.2g 13.1g 16.6g 776mg 2.0g おかずのみ 608kcal 40.1g 28.0g 49.7g	麦麦麦麦 麦 528kcal 24.1g 14.7g 71.6g 1027mg 2.6g "飯汁物セット 1397kcal 57.0g 31.4g 215.3g	 ○ 牛乳180g ○ 牛乳180g ○ 牛乳160g ○ 十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二	ルーツ150 0g サハンパーグ 子胡椒和え ミ・キャベツ) 200kcal 7.9g 9.2g 19.2g 694mg 1.8g おかずのみ 611kcal 41.0g 29.5g 43.7g	乳麦 乳麦 麦 を 2.00 2.30 2.30 2.30 2.30 2.30 2.30 2.30
夕食合計	 ◎ 牛乳180g ◎ りんご150g ★ごはん150g まぐろカツ きのこソテー 鶏肉と小松菜煮 キャベツのあっさり昆布和え、 ★味噌汁(揚げ・しめじ) おかずのみ エネルギー 241kcal たんぱく質 17.1g 脂質 11.9g 炭水化物 18.2g ナトリウム 670mg 食塩相当量 1.7g おかずのみ エネルギー 632kcal たんぱく質 41.0g おかずのみ エネルギー 632kcal たんぱく質 41.0g 脂質 30.2g 炭水化物 50.4g ナトリウム 2199mg 	表 乳麦 麦 * ご飯汁物セット 507kcal 23.0g 13.5g 73.1g 896mg 2.3g * ご飯汁物セット 1408kcal 57.2g 33.4g 214.7g 2825mg	 ◎ 牛乳180g ◎ グレープフルーツ ★ごはん150g 豚肉とキャベッの塩おかか五色煮豆若芽と蒲鉾の和え物 ★味噌汁(切干・なめこ) 本味噌汁(切干・なめこ) おかずのみエネルギー 271kcalたんぱく質 18.5g 脂質 15.2g 炭水化物 15.8g ナトリウム 802mg 食塩相当量 2.0g おかずのみエネルギー 643kcalたんぱく質 40.3g 正ネルギー 643kcalたんぱく質 40.3g 脂質 31.1g 炭水化物 52.2g ナトリウム 2030mg 	200g 卵麦 麦 ご飯汁物セット 526kcal 23.5g 16.0g 70.5g 1028mg 2.6g ご飯汁物セット 1414kcal 55.4g 34.0g 215.9g 2649mg	 ◎ 牛乳180g ◎ オごはチブリンと (若・中乳) ※ 一次 (大) ※ 大) ※) ※ 大) <l< th=""><th>200g Og セ ピリ辛炒め この和え物 ・キャベツ) おかずのみ 271kcal 17. 6g 14. 1g 16. 4g 744mg 1. 9g おかずのみ 644kcal 39. 0g 32. 5g 47. 4g 2134mg</th><th>表 乳麦 麦 麦 528kcal 22.9g 14.9g 71.7g 996mg 2.5g 二飯汁物セット 1422kcal 55.1g 35.7g 211.7g 2761mg</th><th> ○牛乳180g ○りはん15 ★ごり参肉じ味噌 ★本本の質水トリ相 エネん質水トリオー質 エネんばんり当 エネんばんり エネんばん 大塩 エネんばん 大塩 エネんばん 大塩 エネんばん 大塩 大塩</th><th>Og Og V焼 ぴらのごま煮 かさっぱり ションはり ションはり このではり 18.2g 13.1g 16.6g 776mg 2.0g おかずのみ 608kcal 40.1g 28.0g 49.7g 2082mg</th><th>麦麦麦麦 528kcal 24.1g 14.7g 71.6g 1027mg 2.6g ご飯汁物セル 1397kcal 57.0g 31.4g 215.3g 2707mg</th><th>●牛乳180g ●牛乳180g ●キウム15 クリーポース カリーポース 大味噌汁 (ひじき エネん質 大り 上が、 上が、 上が、 上が、 上が、 上が、 上が、 上が、</th><th>ルーツ150 のg サハンパーグ 子胡椒和え キ・キャベツ) おかずのみ 200kcal 7.9g 9.2g 19.2g 694mg 1.8g おかずのみ 611kcal 41.0g 29.5g 43.7g 2217mg</th><th>乳麦 乳麦 麦 2で飯汁物セット 456kcal 13.0g 10.0g 74.1g 922mg 2.3g で飯汁物セット 1399kcal 57.7g 33.3g 208.9g 2861mg</th></l<>	200g Og セ ピリ辛炒め この和え物 ・キャベツ) おかずのみ 271kcal 17. 6g 14. 1g 16. 4g 744mg 1. 9g おかずのみ 644kcal 39. 0g 32. 5g 47. 4g 2134mg	表 乳麦 麦 麦 528kcal 22.9g 14.9g 71.7g 996mg 2.5g 二飯汁物セット 1422kcal 55.1g 35.7g 211.7g 2761mg	 ○牛乳180g ○りはん15 ★ごり参肉じ味噌 ★本本の質水トリ相 エネん質水トリオー質 エネんばんり当 エネんばんり エネんばん 大塩 エネんばん 大塩 エネんばん 大塩 エネんばん 大塩 大塩	Og Og V焼 ぴらのごま煮 かさっぱり ションはり ションはり このではり 18.2g 13.1g 16.6g 776mg 2.0g おかずのみ 608kcal 40.1g 28.0g 49.7g 2082mg	麦麦麦麦 528kcal 24.1g 14.7g 71.6g 1027mg 2.6g ご飯汁物セル 1397kcal 57.0g 31.4g 215.3g 2707mg	●牛乳180g ●牛乳180g ●キウム15 クリーポース カリーポース 大味噌汁 (ひじき エネん質 大り 上が、 上が、 上が、 上が、 上が、 上が、 上が、 上が、	ルーツ150 のg サハンパーグ 子胡椒和え キ・キャベツ) おかずのみ 200kcal 7.9g 9.2g 19.2g 694mg 1.8g おかずのみ 611kcal 41.0g 29.5g 43.7g 2217mg	乳麦 乳麦 麦 2で飯汁物セット 456kcal 13.0g 10.0g 74.1g 922mg 2.3g で飯汁物セット 1399kcal 57.7g 33.3g 208.9g 2861mg
夕食合計	 ◎ 牛乳180g ◎ りんご150g ★ごはん150g まぐろカツ きのこソテー 鶏肉と小松菜煮 キャベツのあっさり昆布和え、 ★味噌汁(揚げ・しめじ) おかずのみ エネルギー 241kcal たんぱく質 17.1g 脂質 11.9g 炭水化物 18.2g ナトリウム 670mg 食塩相当量 1.7g おかずのみ エネルギー 632kcal たんぱく質 41.0g おかずのみ エネルギー 632kcal たんぱく質 41.0g 脂質 30.2g 炭水化物 50.4g ナトリウム 2199mg 食塩相当量 5.6g 	表 乳麦 麦 多 507kcal 23.0g 13.5g 73.1g 896mg 2.3g 1408kcal 57.2g 33.4g 214.7g 2825mg 7.2g	 ◎ 牛乳180g ◎ グレープフルーツ ★ごはん150g 豚肉とキャベッの塩おかか五色煮豆若芽と蒲鉾の和え物 ★味噌汁(切干・なめこ) おかずのみエネルギー 271kcalたんぱく質 18.5g 脂質 15.2g 炭水化物 15.8g ナトリウム 802mg 食塩相当量 2.0g おかずのみエネルギー 643kcalたんぱく質 40.3g エネルギー 643kcalたんぱく質 40.3g ボルボー 52.2g ナトリウム 2030mg 食塩相当量 5.2g 	でしている。 「記録: 1 を 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 できます できます	 ◎ 牛乳180g ◎ オにはチラッとを ★ 正はチラッとを ★ 本 本 正たん質 上 たんぱ エ たんぱ	200g Og セ ピリ辛炒め この和え物 ・キャベツ) おかずのみ 271kcal 17. 6g 14. 1g 16. 4g 744mg 1. 9g おかずのみ 644kcal 39. 0g 32. 5g 47. 4g 2134mg 5. 4g	麦 乳麦 麦 麦 麦 528kcal 22.9g 14.9g 71.7g 996mg 2.5g ご飯汁物セル 1422kcal 55.1g 35.7g 211.7g 2761mg 7.0g	 ○ 牛 180g ○ サイン 15 ○ サイン	Og Og V焼 ぴらっぱり のごま煮 カさっぱり ションはり ションは 262kcal 18.2g 13.1g 16.6g 776mg 2.0g おかずのみ 608kcal 40.1g 28.0g 49.7g 2082mg 5.3g	麦麦麦麦 528kcal 24.1g 14.7g 71.6g 1027mg 2.6g ご飯汁物セット 1397kcal 57.0g 31.4g 215.3g 2707mg 6.9g	◎キウリー 180g ◎キウリー 150g ●キウリー 150g クリー 150g ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	ルーツ150 のg サハンパーグ 子胡椒和え キ・キャベツ) おかずのみ 200kcal 7.9g 9.2g 19.2g 694mg 1.8g おかずのみ 611kcal 41.0g 29.5g 43.7g 2217mg 5.7g	デリス を で で で で で で で で で で で で で で で で で で
夕食合計合計	 ◎ 牛乳180g ◎ りんご150g ★ごはん150g まぐろカツ きのこソテー 鶏肉と小松菜煮 キャベツのあっさり昆布和え、 ★味噌汁(揚げ・しめじ) おかずのみ エネルギー 241kcal たんぱく質 17.1g 脂質 11.9g 炭水化物 18.2g ナトリウム 670mg 食塩相当量 1.7g おかずのみ エネルギー 632kcal たんぱく質 41.0g おかずのみ エネルギー 632kcal たんぱく質 41.0g 振竹のみ エネルギー 50.4g ナトリウム 2199mg 食塩相当量 5.6g エネルギー 839kcal 	表 乳麦 麦 * ご飯汁物セット 507kcal 23.0g 13.5g 73.1g 896mg 2.3g * ご飯汁物セット 1408kcal 57.2g 33.4g 214.7g 2825mg 7.2g	 ◎ 牛乳180g ◎ グレープフルーツ ★ごはん150g 豚肉とキャベッの塩おかか五色煮豆若芽と蒲鉾の和え物 ★味噌汁(切干・なめこ) 本味噌汁(切干・なめこ) おかずのみエネルギー 271kcalたんぱく質 18.5g 脂質 15.2g 炭水化物 15.8g ナトリウム 802mg 食塩相当量 2.0g エネルギー 643kcalたんぱく質 40.3g エネルギー 643kcalたんぱく質 40.3g 脂質 31.1g 炭水化物 52.2g ナトリウム 2030mg 食塩相当量 5.2g エネルギー 840kcal 	でしている。 のでは、 ので	 ◎ 井 180g ◎ オ 180g ● オ 180g ● オ 180g ★ 180g ★	200g Og セ ピリ辛炒め この和え物 ・キャベツ) おかずのみ 271kcal 17. 6g 14. 1g 16. 4g 744mg 1. 9g おかずのみ 644kcal 39. 0g 32. 5g 47. 4g 2134mg 5. 4g 843kcal	表 乳麦 麦 麦 528kcal 22.9g 14.9g 71.7g 996mg 2.5g 二飯汁物牡扑 1422kcal 55.1g 35.7g 211.7g 2761mg 7.0g 1621kcal	◎中本 180g ◎中本 180g ● 1515 ● 1515	Og Og Og 焼 ぴらっぱり のごま煮 かさっぱり 18.2g 13.1g 16.6g 776mg 2.0g おかずのみ 608kcal 40.1g 28.0g 49.7g 2082mg 5.3g 815kcal	麦麦麦麦 528kcal 24.1g 14.7g 71.6g 1027mg 2.6g ご飯汁物セット 1397kcal 57.0g 31.4g 215.3g 2707mg 6.9g 1604kcal	◎キウリーポート では、	ルーツ150 のg テハンパーグ 子胡椒和え キ・キャベツ) おかずのみ 200kcal 7.9g 9.2g 19.2g 694mg 1.8g おかずのみ 611kcal 41.0g 29.5g 43.7g 2217mg 5.7g 812kcal	デリス 表表 デリス 表表 デリス 表表 デリス 表表 デリス を で で で で で で で で で で で で で で で で で で
夕食 合計 合計(◎ 中乳180g ◎ りんご150g ★ごはん150g まぐろカツ きのこソテー 鶏肉と小松菜煮 キャベツのあっさり見布和え、 ★味噌汁(揚げ・しめじ) おかずのみ エネルギー 241kcal たんぱく質 17.1g 脂質 11.9g 炭水化物 670mg 食塩相当量 1.7g おかずのみ エネルギー 632kcal たんぱく質 41.0g おかずのみ エネルギー 632kcal たんぱく質 41.0g ボルボー 839kcal たんぱく質 47.1g 	表 乳麦 麦 * ご飯汁物セット 507kcal 23.0g 13.5g 73.1g 896mg 2.3g * ご飯汁物セット 1408kcal 57.2g 33.4g 214.7g 2825mg 7.2g	 ◎ 牛乳180g ◎ グレープフルーツ ★ごはん150g 豚肉とキャベッの塩おかか五色煮豆若芽と蒲鉾の和え物 ★味噌汁(切干・なめこ) 本味噌汁(切干・なめこ) おかずのみエネルギー 271kcalたんぱく質 18.5g 脂質 15.2g 炭水化物 15.8g ナトリウム 802mg 食塩相当量 2.0g ホかずのみまかずのみまれずー 643kcalたんぱく質 40.3g 脂質 31.1g 炭水化物 52.2g ナトリウム 2030mg 食塩相当量 5.2g エネルギー 840kcalたんぱく質 48.0g 	の 卵麦 麦 ご飯汁物セット 526kcal 23.5g 16.0g 70.5g 1028mg 2.6g ご飯汁物セット 1414kcal 55.4g 34.0g 215.9g 2649mg 6.7g 1611kcal 63.1g	 ◎ 井 180g ◎ オ 180g ● オ 180g ● オ 180g ★ 180g ★	200g Og セ ピリ辛炒め この和え物 ・キャベツ) おかずのみ 271kcal 17. 6g 14. 1g 16. 4g 744mg 1. 9g おかずのみ 644kcal 39. 0g 32. 5g 47. 4g 2134mg 5. 4g 843kcal 46. 9g	表 表 表 表 表 表 528kcal 22.9g 14.9g 71.7g 996mg 2.5g ご飯汁物セット 1422kcal 55.1g 35.7g 211.7g 2761mg 7.0g 1621kcal 63.0g	◎ はいますが、	Og Og Og 焼 ぴらっぱり のごま煮 カさっぱり ションはり 18.2g 13.1g 16.6g 776mg 2.0g おかずのみ 608kcal 40.1g 28.0g 49.7g 2082mg 5.3g 815kcal 46.2g	麦麦麦麦 528kcal 24.1g 14.7g 71.6g 1027mg 2.6g ご飯汁物セット 1397kcal 57.0g 31.4g 215.3g 2707mg 6.9g 1604kcal 63.1g	◎キウル 180g ◎キウル 150g ●キウル 150g クカル オトリー 150g ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	ルーツ150 のg テハンパーグ 子胡椒和え キ・キャベツ) おかずのみ 200kcal 7.9g 9.2g 19.2g 694mg 1.8g おかずのみ 611kcal 41.0g 29.5g 43.7g 2217mg 5.7g 812kcal 48.4g	デリス 表 デリス 表 デリス 表 デリス 表 デリス 表 デリス を デリス を
夕食 合計 合計(間	 ◎ 中乳180g ◎ りんご150g ★ごはん150g まぐろカツ きのこソテー 鶏肉と小松菜煮 キャベツのあっさり見布和え、 ★味噌汁(揚げ・しめじ) おかずのみ エネルギー 241kcal たんぱく質 17.1g 脂質 11.9g 炭水化物 632kcal たんぱく質 41.0g 塩粕当量 1.7g おかずのみ エネルギー 632kcal たんぱく質 41.0g 脂質 30.2g 炭水化物 50.4g ナトリウム 2199mg 食塩相当量 5.6g エネルギー 839kcal たんぱく質 47.1g 脂質 37.3g 	表 乳麦 麦 200g 13.5g 73.1g 896mg 2.3g 2.3g 1408kcal 57.2g 33.4g 214.7g 2825mg 7.2g 1615kcal 63.3g 40.5g	 ◎ 牛乳180g ◎ グレープフルーツ ★ごはん150g 豚肉とキャベッの塩おかか五色煮豆若芽と蒲鉾の和え物 ★味噌汁(切干・なめこ) 本味噌汁(切干・なめこ) おかずのみエネルギー 271kcalたんぱく質 18.5g 脂質 15.2g 炭水化物 15.8g ナトリウム 802mg 食塩相当量 2.0g エネルギー 643kcalたんぱく質 40.3g 脂質 31.1g 炭水化物 52.2g ナトリウム 2030mg 食塩相当量 5.2g エネルギー 840kcalたんぱく質 48.0g 脂質 38.1g 	の 卵麦 麦 ご飯汁物セット 526kcal 23.5g 16.0g 70.5g 1028mg 2.6g ご飯汁物セット 1414kcal 55.4g 34.0g 215.9g 2649mg 6.7g 1611kcal 63.1g 41.0g	 ○ 牛 180g ○ 十 180g ○ 180g<!--</td--><td>200g Og セ ピリ辛炒め この和え物 ・キャベツ) おかずのみ 271kcal 17. 6g 14. 1g 16. 4g 744mg 1. 9g おかずのみ 644kcal 39. 0g 32. 5g 47. 4g 2134mg 5. 4g 843kcal 46. 9g 39. 5g</td><td>表 実 表 表 表 528kcal 22.9g 14.9g 71.7g 996mg 2.5g 二飯汁物セット 1422kcal 55.1g 35.7g 211.7g 2761mg 7.0g 1621kcal 63.0g 42.7g</td><td>◎ ● ★ブ人豚び★ エた脂炭ナ食 エた脂炭ナ食エた脂炭ナ はののとと噌 ルぱ 化リ相 ルぱ 化リ相 ルポイン を まん質 水り は でいる はい かっ当 ギ く で 物っ ム量 一質 しん 単一質 しん しん</td><td>0g 0g 0g 焼 ぴら のごま煮 かさっぱげ) おかずのみ 262kcal 18. 2g 13. 1g 16. 6g 776mg 2. 0g おかずのみ 608kcal 40. 1g 28. 0g 49. 7g 2082mg 5. 3g 815kcal 46. 2g 35. 1g</td><td>麦麦麦麦 528kcal 24.1g 14.7g 71.6g 1027mg 2.6g 二飯汁物セ小 1397kcal 57.0g 31.4g 215.3g 2707mg 6.9g 1604kcal 63.1g 38.5g</td><td>◎キウル 180g ◎キウル 150g ◎キウル 150g ターカー 150g ターカー 150g ターカー 150g アーカー 150</td><td>ルーツ150 のg サハンバーグ 子胡椒和え キ・キャベツ) おかずのみ 200kcal 7.9g 19.2g 694mg 1.8g おかずのみ 611kcal 41.0g 29.5g 43.7g 2217mg 5.7g 812kcal 48.4g 36.5g</td><td>デリス 表表 また で</td>	200g Og セ ピリ辛炒め この和え物 ・キャベツ) おかずのみ 271kcal 17. 6g 14. 1g 16. 4g 744mg 1. 9g おかずのみ 644kcal 39. 0g 32. 5g 47. 4g 2134mg 5. 4g 843kcal 46. 9g 39. 5g	表 実 表 表 表 528kcal 22.9g 14.9g 71.7g 996mg 2.5g 二飯汁物セット 1422kcal 55.1g 35.7g 211.7g 2761mg 7.0g 1621kcal 63.0g 42.7g	◎ ● ★ブ人豚び★ エた脂炭ナ食 エた脂炭ナ食エた脂炭ナ はののとと噌 ルぱ 化リ相 ルぱ 化リ相 ルポイン を まん質 水り は でいる はい かっ当 ギ く で 物っ ム量 一質 しん 単一質 しん	0g 0g 0g 焼 ぴら のごま煮 かさっぱげ) おかずのみ 262kcal 18. 2g 13. 1g 16. 6g 776mg 2. 0g おかずのみ 608kcal 40. 1g 28. 0g 49. 7g 2082mg 5. 3g 815kcal 46. 2g 35. 1g	麦麦麦麦 528kcal 24.1g 14.7g 71.6g 1027mg 2.6g 二飯汁物セ小 1397kcal 57.0g 31.4g 215.3g 2707mg 6.9g 1604kcal 63.1g 38.5g	◎キウル 180g ◎キウル 150g ◎キウル 150g ターカー 150g ターカー 150g ターカー 150g アーカー 150	ルーツ150 のg サハンバーグ 子胡椒和え キ・キャベツ) おかずのみ 200kcal 7.9g 19.2g 694mg 1.8g おかずのみ 611kcal 41.0g 29.5g 43.7g 2217mg 5.7g 812kcal 48.4g 36.5g	デリス 表表 また で
夕食合計合計(間食	 ◎ 牛乳180g ◎ りんご150g ★ごはん150g まぐろカツ きのこソテー 鶏肉と小松菜煮 ★味噌汁(揚げ・しめじ) おかずのみ エネルギー 241kcal たんぱく質 17.1g 脂質 11.9g 炭水化物 18.2g ナトリウム 670mg 塩塩相当量 1.7g エネルギー 632kcal たんぱく質 41.0g 脂質 30.2g 炭水化物 50.4g ナトリウム 2199mg 食塩相当量 5.6g エネルギー 839kcal たんぱく質 47.1g 脂質 37.3g 炭水化物 82.3g 炭水化物 82.3g 	表 乳麦 麦 多 507kcal 23.0g 13.5g 73.1g 896mg 2.3g 2.3g 2.3g 2.40kcal 57.2g 33.4g 214.7g 2825mg 7.2g 1615kcal 63.3g 40.5g 246.6g	 ◎ 牛乳180g ◎ グレープフルーツ ★ごはん150g 豚肉とキャベッの塩おかか 五色煮豆 若芽と蒲鉾の和え物 ★味噌汁(切干・なめこ) おかずのみ エネルギー 271kcal たんぱく質 18.5g 脂質 15.2g 炭水化物 15.8g ナトリウム 802mg 食塩相当量 2.0g おかずのみ エネルギー 643kcal たんぱく質 40.3g 脂質 31.1g 炭水化物 52.2g ナトリウム 2030mg 食塩相当量 5.2g エネルギー 840kcal たんぱく質 48.0g 脂質 38.1g 炭水化物 9g 	200g 卵麦 麦 ご飯汁物セット 526kcal 23.5g 16.0g 70.5g 1028mg 2.6g ご飯汁物セット 1414kcal 55.4g 34.0g 215.9g 2649mg 6.7g 1611kcal 63.1g 41.0g 243.7g	 ◎ 牛 180g ◎ オ 180g ● オ 180g ● オ 180g ● オ 180g ● オ 180g ★ 180g <l< td=""><td>200g Og セ ピリ辛炒め この和え物 ・キャベツ) おかずのみ 271kcal 17. 6g 14. 1g 16. 4g 744mg 1. 9g おかずのみ 644kcal 39. 0g 32. 5g 47. 4g 2134mg 5. 4g 843kcal 46. 9g 39. 5g 75. 6g</td><td>麦 乳麦 麦 麦 528kcal 22.9g 14.9g 71.7g 996mg 2.5g 1422kcal 55.1g 35.7g 211.7g 2761mg 7.0g 1621kcal 63.0g 42.7g 239.9g</td><td> ○ 今 大 ブ 人 豚 い ★ 工 た 脂 炭 ナ 食 エ た 脂 炭 ナ 食 エ た 脂 炭 ル り 当 ギ く 物 力 当 ギ く 物 力 当 ギ く が 力 当 ギ く が 力 当 ギ く が 力 当 ギ く が 力 当 ギ く が 力 当 ギ く が 力 当 ギ く が 力 当 ギ く が 力 当 ギ く が 力 当 ギ く が 力 当 ギ く が 力 当 ギ く が 力 当 ギ く が カ ム 量 一 質 い 物 力 量 一 質 い 物 力 量 一 質 い か カ カ カ カ カ カ カ カ カ カ カ カ カ カ カ カ カ カ</td><td>0g 0g 0g 焼 ぴら のごま煮 かさっぱげ) おかずのみ 262kcal 18. 2g 13. 1g 16. 6g 776mg 2. 0g おかずのみ 608kcal 40. 1g 28. 0g 49. 7g 2082mg 5. 3g 815kcal 46. 2g 35. 1g 81. 6g</td><td>麦麦麦麦 528kcal 24.1g 14.7g 71.6g 1027mg 2.6g ご飯汁物セル 1397kcal 57.0g 31.4g 215.3g 2707mg 6.9g 1604kcal 63.1g 38.5g 247.2g</td><td>◎キでは、180g ◎キでは、150g ●キでは、150g ターカーカート クールが、中間では、150g アールが、</td><td>ルーツ150 のg サハンバーグ 子胡椒和え キ・キャベツ) おかずのみ 200kcal 7.9g 19.2g 694mg 1.8g おかずのみ 611kcal 41.0g 29.5g 43.7g 2217mg 5.7g 812kcal 48.4g 36.5g 72.6g</td><td>デリス 表表 で</td></l<>	200g Og セ ピリ辛炒め この和え物 ・キャベツ) おかずのみ 271kcal 17. 6g 14. 1g 16. 4g 744mg 1. 9g おかずのみ 644kcal 39. 0g 32. 5g 47. 4g 2134mg 5. 4g 843kcal 46. 9g 39. 5g 75. 6g	麦 乳麦 麦 麦 528kcal 22.9g 14.9g 71.7g 996mg 2.5g 1422kcal 55.1g 35.7g 211.7g 2761mg 7.0g 1621kcal 63.0g 42.7g 239.9g	 ○ 今 大 ブ 人 豚 い ★ 工 た 脂 炭 ナ 食 エ た 脂 炭 ナ 食 エ た 脂 炭 ル り 当 ギ く 物 力 当 ギ く 物 力 当 ギ く が 力 当 ギ く が 力 当 ギ く が 力 当 ギ く が 力 当 ギ く が 力 当 ギ く が 力 当 ギ く が 力 当 ギ く が 力 当 ギ く が 力 当 ギ く が 力 当 ギ く が 力 当 ギ く が 力 当 ギ く が カ ム 量 一 質 い 物 力 量 一 質 い 物 力 量 一 質 い か カ カ カ カ カ カ カ カ カ カ カ カ カ カ カ カ カ カ	0g 0g 0g 焼 ぴら のごま煮 かさっぱげ) おかずのみ 262kcal 18. 2g 13. 1g 16. 6g 776mg 2. 0g おかずのみ 608kcal 40. 1g 28. 0g 49. 7g 2082mg 5. 3g 815kcal 46. 2g 35. 1g 81. 6g	麦麦麦麦 528kcal 24.1g 14.7g 71.6g 1027mg 2.6g ご飯汁物セル 1397kcal 57.0g 31.4g 215.3g 2707mg 6.9g 1604kcal 63.1g 38.5g 247.2g	◎キでは、180g ◎キでは、150g ●キでは、150g ターカーカート クールが、中間では、150g アールが、	ルーツ150 のg サハンバーグ 子胡椒和え キ・キャベツ) おかずのみ 200kcal 7.9g 19.2g 694mg 1.8g おかずのみ 611kcal 41.0g 29.5g 43.7g 2217mg 5.7g 812kcal 48.4g 36.5g 72.6g	デリス 表表 で
夕食 合計 合計 間食	 ◎ 中乳180g ◎ りんご150g ★ごはん150g まぐろカツ きのこソテー 鶏肉と小松菜煮 キャベツのあっさり見布和え、 ★味噌汁(揚げ・しめじ) おかずのみ エネルギー 241kcal たんぱく質 17.1g 脂質 11.9g 炭水化物 632kcal たんぱく質 41.0g 塩粕当量 1.7g おかずのみ エネルギー 632kcal たんぱく質 41.0g 脂質 30.2g 炭水化物 50.4g ナトリウム 2199mg 食塩相当量 5.6g エネルギー 839kcal たんぱく質 47.1g 脂質 37.3g 	表 乳麦 麦 多 507kcal 23.0g 13.5g 73.1g 896mg 2.3g 2.3g 2.3g 2.3g 2.40kcal 57.2g 33.4g 214.7g 2825mg 7.2g 1615kcal 63.3g 40.5g 2899mg	 ◎ 牛乳180g ◎ グレープフルーツ ★ごはん150g 豚肉とキャベッの塩おかか五色煮豆若芽と蒲鉾の和え物 ★味噌汁(切干・なめこ) 本味噌汁(切干・なめこ) おかずのみエネルギー 271kcalたんぱく質 18.5g 脂質 15.2g 炭水化物 15.8g ナトリウム 802mg 食塩相当量 2.0g エネルギー 643kcalたんぱく質 40.3g 脂質 31.1g 炭水化物 52.2g ナトリウム 2030mg 食塩相当量 5.2g エネルギー 840kcalたんぱく質 48.0g 脂質 38.1g 	200g 卵麦麦 麦 - ご飯汁物セット 526kcal - 23.5g - 16.0g - 70.5g 1028mg 2.6g - 255.4g 34.0g 215.9g 2649mg 6.7g 1611kcal 63.1g 41.0g 243.7g 2725mg	 ○ 牛 180g ○ 十 180g ○ 180g<!--</th--><th>200g Og セ ピリ辛炒め この和え物 ・キャベツ) おかずのみ 271kcal 17. 6g 14. 1g 16. 4g 744mg 1. 9g おかずのみ 644kcal 39. 0g 32. 5g 47. 4g 2134mg 5. 4g 843kcal 46. 9g 39. 5g</th><th>麦 乳麦 麦 麦 麦 528kcal 22.9g 14.9g 71.7g 996mg 2.5g ご飯汁物セット 1422kcal 55.1g 35.7g 211.7g 2761mg 7.0g 1621kcal 63.0g 42.7g 239.9g 2837mg</th><th>◎ ● ★ブ人豚び★ エた脂炭ナ食 エた脂炭ナ食エた脂炭ナ はののとと噌 ルぱ 化リ相 ルぱ 化リ相 ルポイン を まん質 水り は でいる はい かっ当 ギ く で 物っ ム量 一質 しん 単一質 しん しん</th><th>0g 0g 0g 焼 ぴら のごま煮 かさっぱげ) おかずのみ 262kcal 18. 2g 13. 1g 16. 6g 776mg 2. 0g おかずのみ 608kcal 40. 1g 28. 0g 49. 7g 2082mg 5. 3g 815kcal 46. 2g 35. 1g</th><th>表表表 </th><th>◎キウル 180g ◎キウル 150g ◎キウル 150g ターカー 150g ターカー 150g ターカー 150g アーカー 150</th><th>ルーツ150 のg サハンバーグ 子胡椒和え キ・キャベツ) おかずのみ 200kcal 7.9g 19.2g 694mg 1.8g おかずのみ 611kcal 41.0g 29.5g 43.7g 2217mg 5.7g 812kcal 48.4g 36.5g 72.6g</th><th>デリス 表表 また で</th>	200g Og セ ピリ辛炒め この和え物 ・キャベツ) おかずのみ 271kcal 17. 6g 14. 1g 16. 4g 744mg 1. 9g おかずのみ 644kcal 39. 0g 32. 5g 47. 4g 2134mg 5. 4g 843kcal 46. 9g 39. 5g	麦 乳麦 麦 麦 麦 528kcal 22.9g 14.9g 71.7g 996mg 2.5g ご飯汁物セット 1422kcal 55.1g 35.7g 211.7g 2761mg 7.0g 1621kcal 63.0g 42.7g 239.9g 2837mg	◎ ● ★ブ人豚び★ エた脂炭ナ食 エた脂炭ナ食エた脂炭ナ はののとと噌 ルぱ 化リ相 ルぱ 化リ相 ルポイン を まん質 水り は でいる はい かっ当 ギ く で 物っ ム量 一質 しん 単一質 しん	0g 0g 0g 焼 ぴら のごま煮 かさっぱげ) おかずのみ 262kcal 18. 2g 13. 1g 16. 6g 776mg 2. 0g おかずのみ 608kcal 40. 1g 28. 0g 49. 7g 2082mg 5. 3g 815kcal 46. 2g 35. 1g	表表表 	◎キウル 180g ◎キウル 150g ◎キウル 150g ターカー 150g ターカー 150g ターカー 150g アーカー 150	ルーツ150 のg サハンバーグ 子胡椒和え キ・キャベツ) おかずのみ 200kcal 7.9g 19.2g 694mg 1.8g おかずのみ 611kcal 41.0g 29.5g 43.7g 2217mg 5.7g 812kcal 48.4g 36.5g 72.6g	デリス 表表 また で

※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28日(火)までにご連絡下さい。 11月8日(土)お届け分より反映します。

お食事の作り方



1食ずつ包装されて ますので、開封して 惣菜袋を取り出します



温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



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

	10 = 0=	_ / _ \											1 02 02 6 7		
	10月27	日(月)		•	(28日(火	火)		29日(7			30日(7	<u>(</u>		31日(会	金)
	品名	アし	レルゲン	品名		アレルゲン	品		アレルゲン	品		アレルゲン	品名		アレルゲン
	★ごはん150g 豆腐ステーキ かぼちゃのいと 春雨と挽肉の炒			★ごはん150 野菜笹かま! ゴロゴロ野菜 レインボー	ぼこ 図の塩炒め	卵 卵麦 卵麦	★ごはん150 ミートボールの 切干大根の キャベッと若寿の	- ウリーム煮 中華炒め		★ごはん150 じゃが芋デミク ーロナスのオ インゲンの	- ブラスソース プランダ煮	麦	★ごはん150 鶏肉のチリ パスタのク 根菜の柚子	ソース煮 リーム煮	麦 乳麦
朝食	エネルギー 256 たんぱく質 6 脂質 13	6kcal 49 . 2g 1 3. 9g 1	10.3g 14.5g	エネルギー たんぱく質 脂質	おかず 308kcal 6.5g 21.2g	10. 6g 21. 8g	エネルギー たんぱく質 脂質	おかず 235kcal 5.9g 15.5g	10.0g 16.1g	エネルギー たんぱく質 脂質	16. 2g	8. 8g 16. 8g	エネルギー たんぱく質 脂質	おかず 281kcal 8.4g 14.0g	ご飯セット 524kcal 12.5g 14.6g
	ナトリウム 62 カリウム 30	29mg 6)8mg 3 3mg 1	630mg 369mg 138mg 1.6g	炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量 ★ごはん150		584mg 375mg 150mg	炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量 ★ごはん15		680mg 486mg 166mg	炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量 ★ごはん15		438mg 592mg 187mg	炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量 ★ごはん150		82.3g 619mg 516mg 190mg 1.6g
	豚肉とコーンのペッパー ジャガ芋の中華 キャベッと若芽のごまマ	炒め 乳調	麦 麦 麦	オニオンソース スパソテー ナスの炒り; ひじきと蓮根	.ハンバーグ 煮 のマヨ炒め	乳麦 麦 卵麦	赤魚の甘辛 人参のきん 里芋のおろし 春雨のサラ	タレ ぴら 湯げ出し ダ	麦 麦 卵	豚バラと蓮樹 赤玉南瓜煮 春雨としめじ	の炒め物		白身フライ うま塩キャーけんちん煮 若芽と蒲鉾の	ベツ わさびマョ	<i>,</i> , , ,
昼食	エネルギー 391 たんぱく質 9 脂質 24 炭水化物 32 ナトリウム 79 カリウム 57		14.0g 24.8g 35.3g 794mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム	おかず 358kcal 8.5g 21.3g 30.5g 682mg 486mg	12.6g 21.9g 83.3g 683mg 547mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム	おかず 396kcal 11.3g 22.1g 35.2g 597mg 475mg	15.4g 22.7g 88.0g 598mg 536mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム	おかず 371kcal 9.3g 17.8g 42.8g 630mg 649mg	13. 4g 18. 4g 95. 6g 631mg 710mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム	おかず 374kcal 10.0g 27.6g 22.5g 766mg 404mg	ご飯セット 617kcal 14.1g 28.2g 75.3g 767mg 465mg
				リン	143mg		リン	149mg	214mg	リン	156mg		リン	121mg	186mg
		()g	7 ()g	食塩和当量	1 7ø	1 /g	食塩和当量	1 5g	1 5g	【食塩和当量	l hø	l hø	食品和当亩	1 90	7 ()8
間食	食塩相当量 2. ○ ○ みかん(缶)			食塩相当量 ◎黄桃(缶)	1.7g 75g		食塩相当量			食塩相当量 ◎パイナッ		1. 6g 75g	食塩相当量 ◎みかん(缶		2. 0g
間食	及塩相ヨ重	75g 一醤油 乳乳 ろがし 麦	麦		75g)g んも煮	麦麦		î) 75g 0g テー の煮物	乳麦 乳麦 麦		<u>プル(缶)</u> 0g テー の煮物	75g		75g)g カスタミナ炒め	麦
間タ食	●みかん(缶) ★ごはん150g 鶏肉ときのこのバタ・ 揚げじゃがの煮っこ キャロットエッ おこころが、「これです」 ないます。 エネルギー 332 たんぱく質 10 脂質 15	75g 一醤油 乳麦 グ がず ご Pkcal 57 1 8g 1	表 乳麦 乳麦 75kcal 14.9g 19.9g 30.9g	● 黄桃(缶)★ごはん150酢豚くちが、インゲンとツナの・ボークエたん質・化物	75g Og んも煮 マスタード和え 310kcal 12.8g 13.5g 33.8g	麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 553kcal 16.9g 14.1g	◎みかん(色 ★ごはん150 メンチンナン・大豆チンソナン・大豆・エネルギー 脂質	75g Og テー の煮物 ま酢和え よかず 350kca 13.4g 18.7g	乳 表 表 ご飯セット 593kcal 17.5g 19.3g	◎パイナル 15 かけい 15 か	プル(缶) Og テー の煮物 トサラダ おかず 347kcal 12.5g 25.5g	75g 卵乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 590kcal 16.6g 26.1g	◎みかん(任 ★ごはん150 ★ごはん150 みそポテト ひじきとごぼ エネルギー たんぱく質 脱水りをとなる。	i) 75g Og Dスタミナ炒め うのナムル おかず 329kcal - 9 2g - 20 0g - 28 1g	麦 麦 ご飯セット 572kcal 13.3g 20.6g 80.9g
g	●みかん(缶) ★ごはん150g 鶏肉ときのこのバタ・ 揚げじゃがの煮っこ キャロットエッ エネルギー 332 たんぱく質 10 脂質水化物 28 ナトリウム 66 カリウム 52 リン 12 食塩相当量 1	75g 一響油 乳麦グ がず ごで Pkkcal 57 0 3g 1 3 1g 8 9mg 5 9mg 5 7g 7g 7g	表 乳麦 15kcar 175kcar 175kcar 18 9g 18 9g 18 9g 18 9g 18 9g 19 1mg 19 1mg 19 1mg 10 7g	● 黄桃(缶)★ごはん150★ごはん150酢豚くちが、インゲンとツナの・ボークエたに脂炭ナカリンは、サカリンは、サカリンはカリンはは、カリンはカリンはは、カリンはカリンはは、カリンはは、カリンはは、カリンはは、カリンはは、カリンはは、カリンはは、カリンはは、カリンはは、カリンはは、カリンはは、カリンはは、カリンはは、カリンはは、カリンはは、カリンはは、カリンはは、カリンはは、カリンはは、カリンはは、カリンはは、カリンはは、カリンはは、カリンはは、カリンはは、カリンはは、カリンはは、カリンはは、カリンはは、カリンはは、カリンはは、カリンはは、カリンはは、カリンはは、カリンはは、カリンはは、カリンはは、カリンはは、カリンはは、カリンはは、カリンはは、カリンはは、カリンはは、カリンはは、カリンはは、カリンはは、カリンはは、カリンはは、カリンはは、カリンはは、カリンはは、カリンはは、カリンはは、カリンはは、カリンはは、カリンはは、カリンはは、カリンはは、カリンはは、カリンはは、カリンはは、カリンはは、カリンはは、カリンはは、カリンはは、カリンはは、カリンはは、カリンはは、カリンはは、カリンはは、カリンはは、カリンはは、カリンはは、カリンはは、カリンはは、カリンはは、カリンはは、カリンはは、カリンはは、カリンはは、カリンはは、カリンはは、カリンはは、カリンはは、カリンはは、カリンはは、カリンはは、カリンはは、カリンはは、カリンはは、カリンはは、カリンはは、カリンはは、カリンはは、カリンはは、カリンはは、カリンはは、カリンはは、カリンはは、カリンはは、カリンはは、カリンはは、カリンはは、カリンはは、カリンはは、カリンはは、カリンはは、カリンはは、カリンはは、カリンはは、カリンはは、カリンはは、カリンはは、カリンはは、カリンはは、カリンはは、カリンはは、カリンはは、カリンはは、カリンはは、カリンはは、カリンはは、カリンはは、カリンはは、カリンは	75g Og んも煮 マスタード和え 310kcal 12.8g 13.5g 33.8g 716mg 608mg 1.75mg 1.8g	麦 麦 卵乳麦 <u>ご飯セット</u> 553kcal 16. 9g 14. 1g 86. 6g 717mg 669mg 240mg 1. 8g ご飯セット	○みにいる○みにいる○みにいる○みにいる○みにいる○みにいる○みにいる○みにいる○みにいる○みにいる○みにいる○みにいる○みにいる○みにいる○みにいる○みにいる○みにいる○みにいる○みにいる○みにいる○みにいる○みにいる○みにいる○みにいる○みにいる○みにいる○みにいる○みにいる○みにいる○みにいる○みにいる○みにいる○みにいる○みにいる○みにいる○みにいる○みにいる○みにいる○みにいる○みにいる○みにいる○みにいる○みにいる○みにいる○みにいる○みにいる○みにいる○みにいる○みにいる○みにいる○みにいる○みにいる○みにいる○みにいる○みにいる○みにいる○みにいる○みにいる○みにいる○みにいる○みにいる○みにいる○みにいる○みにいる○みにいる○みにいる○みにいる○みにいる○みにいる○のにいる○のにいる○のにいる○のにいる○のにいる○のにいる○のにいる○のにいる○のにいる○のにいる○のにいる○のにいる○のにいる○のにいる○のにいる○のにいる○のにいる○のにいる○のにいる○のにいる○のにいる○のにいる○のにいる○のにいる○のにいる○のにいる○のにいる○のにいる○のにいる○のにいる○のにいる○のにいる○のにいる○のにいる○のにいる○のにいる○のにいる○のにいる○のにいる○のにいる○のにいる○のにいる○のにいる○のにいる○のにいる○のにいる○のにいる○のにいる○のにいる○のにいる○のにいる○のにいる○のにいる○のにいる○のにいる○のにいる○のにいる○のにいる○のにいる○のにいる○のにいる○のにいる○のにいる○のにいる○のにいる○のにいる○のにいる○のにいる○のにいる○のにいる○のにいる○のにいる○のにいる○のにいる○のにいる○のにいる○のにいる	T) 75g Og テー の煮物 ま酢和え おかず 350kcal 13.4g 18.7g 32.9g 678mg 694mg 197mg 1.7g	乳麦 表 麦 ご飯セット 593kcal 17.5g 19.3g 85.7g 679mg 755mg 262mg 1.7g	● パラン (15)★ サイン (15)サイン (15)	プル(缶) Og テー の煮物 トサラダ おかず 347kcal 12.5g 25.5g 16.3g 579mg 496mg 201mg 1.5g	が 野乳麦 野乳麦 野乳麦 ご飯セット 590kcal 16. 6g 26. 1g 69. 1g 580mg 266mg 1. 5g ご飯セット	◎みかん(在 ★ごはん150 みではん150 みではんだがいる。 みではただった。 みではたいでは、 みではたいでは、 エネルばく 質化でした。 はでいる。 カリン は、 カリン は、 カリン は、 カリン は、 カリン は、 カリン は、 カリン は、 カリン は、 カリン は、 カリン は、 カリン は、 カリン は、 カリン カリン カリン カリン カリン カリン カリン カリン カリン カリン	おかず 329kcal 9. 2g 20. 0g 28. 1g 797mg 645mg 127mg 2. 0g 35かず	麦 麦 ご飯セット 572kca1 13.3g 20.6g 80.9g 798mg 706mg 192mg 2.0g
g	●みかん(缶) ★ごはん150g 鶏肉ときのこのバター 揚げじゃがの煮っこ キャロットエッ エネルギー 332 たんぽ 10 脂質 19 炭水化物 28 ナトリウム 52 リンム 12 食塩相当量 1 エネルギー 979 たんぱく質 26 脂ガルギー 979 たんぱく 28 ナトリウム 20 カリウム 14	75g - 醤油 乳表がし 麦がし また。 1 また。	表 乳麦 乳麦 17.5kcal 14.9g 19.9g 30.9g 10.7g 10.7g 10.7g 10.7g 10.7g 10.2g 10.g 10.g 10.g 10.g 10.g 10.g 10.g 10.	◎ 黄桃(缶) ★酢はん150 大下豚 またいでした。 大大・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・	75g Og んも煮 マスタード和え 310kcal 12.8g 13.5g 33.8g 716mg 608mg 175mg 1.8g	麦 麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 553kcal 16.9g 14.1g 86.6g 717mg 669mg 240mg 1.8g ご飯セット 1705kcal 40.1g 57.8g 245.5g 1984mg 1591mg 598mg	◎みにいる。 ★ンニューションがある。 サーランがある。 サーランがある。 サーランがある。 サーカーションがある。 エた、 エた、 では、 サーカーションがある。 エた、 では、 サーカーションがある。 サーカーと、 サーカーと サーカーと サーカーと サーカーと サーカ	示) 75g Dg テー の煮物 ま酢和え おかず 350kcal 13.4g 18.7g 32.9g 678mg 694mg 197mg 1.7g	乳麦 麦麦 ご飯セット 593kcal 17.5g 19.3g 679mg 755mg 262mg 1.7g 262mg 1.7g 262mg 1.7g 245.3g 1957mg 1777mg 642mg	◎パンプラック では、	プル(缶) Og テー の煮物 トサラダ おかず 347kcal 12.5g 25.5g 16.3g 579mg 496mg 201mg 1.5g おかず 970kcal 26.5g 59.5g 83.6g 1646mg 1676mg 479mg	野乳麦 東	◎みかん(任 ★ごはん150 みではん150 みそまとポテト ひじきとポー エネルばく エネルばく ガトリウム カリウム	おかず 329kcal 9. 2g 20. 0g - 797mg 645mg 2. 0g	麦 麦 ご飯セット 572kcal 13.3g 20.6g 80.9g 798mg 706mg 192mg 2.0g
夕食	●みかん(缶) ★ごはん150g 鶏肉ときのこのバター 揚げじゃいの木エッ ・ボーロット・エー・スのでは、一番では、10g ・ボーロット・エー・スのでは、10g ・ボーロット・スのでは、10g ・ボーロット・スので	75g - 醤油 乳麦 ダ	表 *飯セット 75 kc a l 75 kc a l 75 kc a l 75 kc a l 75 kc a l 76 kc a l 76 kc a l 77 kc a l 78 kc a l 79 kc a l 70 kc a l	◎★酢ひィン エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ 塩 ネん質水トリン塩 ネん質水トリウ 相 ルぱ 化リウム ギく質 ・	75g Og んも煮 マスタード和え おかず 310kcal 12.8g 13.5g 33.8g 716mg 608mg 175mg 1.8g 歩かず 976kcal 27.8g 56.0g 87.1g 1981mg 1408mg 403mg 5.0g	麦麦麦	◎ ★メオ大ご エた脂炭ナカリ食 本ん質水トリン塩 ネん質水トリン塩 水の質水トリン塩 水の質水トリン塩 水の質水トリン塩 がウム 当 ギく 物ムカン人の ギリカリカ 当 ギー質 かんりんりん かっちょう かんりん 当量 一質	示) 75g Og フー の素物 ま酢和え おかず 350kcal 13. 4g 18. 7g 32. 9g 678mg 694mg 1. 7g 1. 7g 581kcal 30. 6g 56. 3g 86. 9g 1954mg 1594mg 447mg 4. 9g	乳麦 麦 麦 麦 593kcal 17.5g 19.3g 85.7g 679mg 755mg 262mg 1.7g ご飯セット 1710kcal 42.9g 58.1g 245.3g 1957mg 1777mg 642mg 4.9g 1758kcal 43.3g 58.2g 256.8g	● せいます では できます できます また には 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) Og テー の煮物 トサラダ おかず 347kcal 12.5g 25.5g 16.3g 496mg 201mg 1.5g 579mg 201mg 1.5g 579 bg 83.6g 1646mg 1676mg 479mg 4.2g	データ データ	◎みがは150 ★ごうとキャインの みではよっている。 みでは、それました。 では、これでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これ	おかず 329kcal 9. 2g 20. 0g 28. 1g 797mg 645mg 127mg 2. 0g おかず 9.84kcal 27. 6g 61. 6g 80. 1g 2181mg 1504mg 373mg 5. 5g	麦 麦 ご飯セット 572kcal 13.3g 20.6g 80.9g 798mg 706mg 192mg 2.0g ご飯セット 1713kcal 39.9g 63.4g 238.5g 2184mg 1687mg 568mg

※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28日(火)までにご連絡下さい。 11月8日(土)お届け分より反映します。

お食事の作り方



1食ずつ包装されて ますので、開封して 惣菜袋を取り出します



温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



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



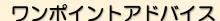
電子レンジで温める 場合は、お皿に移し、 ラップをして、



ココに表示 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

	10月27日	(目)	10 E	128日(火	k)	10 E	129日(7	k)	10 E	30日(2	大)	10 E	31日(会	全)
	品名	アレルゲン			アレルゲン			アレルゲン			アレルゲン			アレルゲン
	ロロロ ★ごはん180g 豚肉と大根の煮物 キャベッとウィンナーのソテ 春雨ちゃんぽん	麦	ロロ・ ★ごはん18 豆腐ステー 鶏ミンチと小 ヵリフラワーのピー	0g キ 松菜の煮物	卵	ロロ・ ★ごはん18 豚肉としめじ 切干大根煮 じゃが芋の中	0g の生姜炒め	麦麦	mm² ★ごはん18 えび団子とか 高野豆腐の ひじきのごま	0g いぶの煮物 味噌煮	卵麦え 卵麦	★ごはん18 鶏肉と厚揚 麩とえのきの カリフラワー	Og げの煮物 Oさっと煮	乳麦麦
朝食	おかっ エネルギー 188kca たんぱく質 7.9g 脂質 8.5g 炭水化物 20.4g ナトリウム 576m	1 478kcal 12.8g 9.2g 83.3g 577mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム	11.8g 13.3g 664mg	15. 4g 12. 5g 76. 2g 665mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム	おかず 191kcal 10.5g 7.9g 19.9g 754mg	15. 4g 8. 6g 82. 8g 755mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム	おかず 188kcal 8.3g 10.3g 15.3g 783mg	13. 2g 11. 0g 78. 2g 784mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム	おかず 193kcal 11.5g 8.9g 16.2g 491mg	ご飯セット 483kcal 16.4g 9.6g 79.1g 492mg
	カリウム 393mg リン 105mg 食塩相当量 1.5g ★ごはん180g		カリウム リン 食塩相当量 ★ごはん18		211mg	カリウム リン 食塩相当量 ★ごはん18		223mg	カリウム リン 食塩相当量 ★ごはん18			カリウム リン 食塩相当量 ★ごはん18		498mg 236mg 1.3g
	鯖のバジルオリーブ! オニオンソテー ひき肉と豆腐のうま! 切干大根のバンバンジ	乳麦 煮 麦落か	チキンピカ トマトソー スープキャ ピーマンと人参	ス ベツ	卵麦 乳麦 麦	マーボなす 鶏ごぼう 野菜サラダ ドレッシンク		麦落 麦 卵麦えか 麦	鶏のマスター チンゲン菜とピー ぜんまいとミ きのことじゃが芋	マンのソテー ンチの 煮物		赤魚のごま 人参グラッ ナスの油炒 マリーネサ	セ め	麦 乳麦 麦 卵乳麦
昼食	おかる エネルギー 318kca たんぱく質 15.7g 脂質 23.4g 炭水化物 10.5g	1 608kcal 20.6g 24.1g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	おかず 239kcal 11.4g 13.7g 17.1g	16.3g 14.4g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	おかず 339kcal 12.1g 23.3g 21.6g	17. 0g 24. 0g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	おかず 303kcal 14.3g 21.5g 13.9g		エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	おかず 279kcal 11.3g 18.0g 19.5g	ご飯セット 569kcal 16.2g 18.7g 82.4g
	ナトリウム 689mg カリウム 417mg リン 209mg	690mg 489mg 286mg	ナトリウム カリウム リン	730mg 472mg 135mg	731mg 544mg 212mg	ナトリウム カリウム リン	823mg 491mg 148mg	824mg 563mg 225mg	ナトリウム カリウム リン	535mg 541mg 149mg	536mg 613mg 226mg	ナトリウム カリウム リン	651mg 530mg 154mg	652mg 602mg 231mg
	食塩相当量 1.8g ◎パイナップル(缶	1. 8g) 150g	食塩相当量 ◎黄桃(缶)	150g		食塩相当量		2. 1g	<u>食塩相当量</u>	ブル(缶)1		食塩相当量 ◎黄桃(缶)		1. 7g
		150g		150g 0g 焼 ベツ きんぴら	麦 麦か 卵乳麦 卵乳麦		G) 150g Og 煮 の煮物	2. 1g 麦 麦 乳麦		プル(缶)1 0g 一 O花の煮物	50g 乳麦 麦		150g 0g ロンチーノ の炒め煮	乳麦麦
間食	◎パイナップル(缶 ★ごはん180g 肉団子とさつま芋の黒酢あ 大豆と椎茸の煮物 法蓮草のごま和え おかる エネルギー 316kca たんぱく質 15.1g 脂質 10.2g 炭水化物 44.1g	* ご飯セット I 606kcal 20.0g 10.9g 107.0g	◎黄桃(缶) ★ごの18 アラまの塩の塩の塩の塩の塩の塩の塩の塩の塩の塩のののサイススタのサイスを受ける。 エネルば質します。 上では関連である。 は、100円では、	150g 0g 焼 ベツ きんぴら ラダ おかず 328kcal 16.8g 17.3g 22.6g	麦 麦か 卵乳麦 卵乳麦 ご飯セット 618kcal 21.7g 18.0g 85.5g	○みかん(台 ★ごはん18 鶏の花 大豆を大力を 大豆を 大豆を 大豆を 大豆を 大豆を 大豆を 大豆を 大豆を 大豆を 大豆	まかず 292kcal 16.3g 14.5g 23.2g	麦 乳麦 乳麦 ご飯セット 582kcal 21, 2g 15, 2g 86, 1g	◎パイナッ ★ごりの18 ブリのこと菜の マカロニマリ エネルギー たんぱ 炭水化物	ブル(缶)1 0g 一 つ花の煮物 ーネサラダ おかず 280kcal 16.5g 16.7g	150g 乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 570kcal 21, 4g 17, 4g 78, 9g	◎黄桃(缶) ★ごはん18 メンチカラのペき 菜の花のツガ エネルギー たんぱく 脂質 炭水化物	150g 0g ロンチーノ の炒め煮 -ごま和え おかず 307kcal 15.8g 18.4g 19.5g	乳麦 麦 麦 ご飯セット 597kca1 20.7g 19.1g 82.4g
間食夕食	 ◎パイナップル(缶★ごはん180g 内団子とさつま芋の黒酢あ大豆と椎茸の煮物法蓮草のごま和え エネルギー 316kcc たんぱく質 15.1g 前の2g 炭水化物 44.1g ナトリウム 842mgカリウム 852mg ウン 229mg食塩相当量 2.2g 	* ご飯セット 「	● 黄桃(缶)★ (お 18 を 18	150g Og 焼ベツ きんぴら ラダ 328kcal 16.8g 17.3g 22.6g 776mg 360mg 207mg	麦 麦か 卵乳麦 卵乳麦 18.0g 85.5g 777mg 432mg 284mg 2.0g	○みかは18★このの豆華本えん質水トリン相本のの豆華なばボイン・カリーなずボイン・カリーなずボー質カリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリー	まかず 292kcal 16.3g 14.5g 632mg 694mg 223mg 1.6g	麦 麦 乳麦 ご飯セット 582kcal 21.2g 15.2g 86.1g 633mg 766mg 300mg 1.6g	◎パイナッ ★ごはん18 ブリの塩焼 きのこソテ 油揚げと菜の マカロニマリ エネルギー 脂質	ブル(缶)1 Og 一 O花の煮物 ーネサラダ おかず 280kcal 16.7g 16.0g 714mg 454mg 178mg 1.8g	50g 乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 570kcal 21.4g 17.4g 78.9g 715mg 526mg 255mg 1.8g	◎黄桃(缶) ★ごはん18 メンチカツ オクラのペき 菜の花のツナ エネルギー たんぱく質 脂質	150g 0g ロンチーノ の炒め煮 ごま和え おかず 307kcal 15.8g 18.4g 19.5g 696mg 597mg 205mg 1.8g	乳麦 麦 麦 ご飯セット 597kcal 20.7g 19.1g 82.4g 697mg 669mg 282mg 1.8g
間 夕食 合	◎パイナップル(缶 ★ごはん180g 肉団子とさつま芋の黒酢あ 大豆と椎茸の煮物 法蓮草のごま和え おかっ エネルギー 316kca たんぱく質 15.1g 脱水化物 44.1g ナトリウム 848mg カリウム 852mg 食塩相当量 2.2g エネルギー 822kca たんぱく質 38.7g 脂質 42.1g 炭水化物 75.0g	* ご飯セット 606kca 20.0g 10.70g 30.6mg 2.2g 1692kca 53.4g 44.2g 263.7g	● 黄桃(缶)★ (お 18 を 18	150g 0g 焼 ベツ ぴら ラダ 328kcal 16.8g 17.3g 22.6g 776mg 360mg	麦 麦か 卵乳麦 卵乳麦 - ご飯セット 618kcal 21.7g 18.0g - 777mg 432mg 284mg 2.0g - 284mg 2.0g - 284mg 2.0g - 284mg 2.0g - 284mg 2.0g - 284mg 2.10g - 284mg 2.10g - 284mg 2.10g - 284mg 2.10g - 284mg 2.10g - 284mg 2.10g - 284mg 2.10g - 284mg 2.10g - 284mg 2.10g - 284mg - 284mg	○みかは18★このの豆華本えん質水トリン相本のの豆華なばボイン・カリーなずボイン・カリーなずボー質カリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリーカリー	示)150g 0g 0g 煮 の煮物 の煮物 292kcal 16.3g 14.5g 632mg 694mg 223mg 1.6g おかず 822kcal 38.9g 45.7g 64.7g	麦 麦 乳麦 ご飯セット 582kca 21. 2g 15. 2g 86. 1g 633mg 766mg 300mg 1. 6g 二飯セット 1692kca 53. 6g 47. 8g 253. 4g	◎パイカ18 ブリのこがは さりのこがに さります。 エネルは エネルば ボー で 大いけっ ボー 大いけっ ボー 大いけっ ボー ボー ボー ボー ボー ボー ボー ボー ボー ボー	ブル(缶)1 Og 一 つ花の煮物 ーネサラダ おかず 280kcal 16.5g 16.7g 16.0g 714mg 454mg 178mg 1.8g おかず 771kcal 39.1g 48.5g 45.2g	35 ま 35 ま 35 ま 36 まます。 37 まままます。 38 ままままます。 38 まままままます。 38 まままままままままます。 38 ままままままままままます。 38 まままままままままままままままままままままままままままままままままままま	◎ 黄桃(缶) ★ こ 18 メンク肉の花の 19 エネルば 19 ルカリン 4 上がり 19 上がり 19 エネルば 19 上がり 19 エネルば 19 エネルば 19 エネルばく 19 エネルば	150g 0g ロンチーノ の炒め煮 ごま和え おかず 307kcal 15.8g 18.4g 19.5g 696mg 597mg 205mg 1.8g おかず 779kcal 38.6g 45.3g 55.2g	乳麦 麦麦 ご飯セット 597kcal 20.7g 19.1g 82.4g 697mg 669mg 282mg 1.8g ご飯セット 1649kcal 53.3g 47.4g 243.9g
	◎パイナップル(缶 ★ごはん180g 肉団子とさつま芋の黒酢あ大豆と椎茸の煮物 法蓮草のごま和え おかずエネルギー 316kcaたんぱく質 15.1g 脂質 10.2g 炭水化物 44.1g ナトリウム 848mg カリウム 852mg ウン 229mg 食塩相当量 2.2g エネルギー 822kcaたんぱく質 38.7g 脂質 42.1g 炭水化物 75.0g ナトリウム 2113m カリウム 1662m カリウム 543mg 食塩相当量 5.5g	150g * 卵乳麦 麦 乳麦 * ご飯セット 606kcal	◎ 黄 で で で で で で で で で で で で で で で で で で	150g Og 焼 ベッ きんぴら ラダ おかず 328kcal 16.8g 17.3g 22.6g 776mg 360mg 2.0g おかず 765kcal 38.7g 42.8g 53.0g 2170mg 1232mg 476mg	表 表外 卵乳表 卵乳表 卵乳表 1618kcal 21.7g 18.0g 85.5g 777mg 432mg 284mg 2.0g 1635kcal 53.4g 44.9g 241.7g 2173mg 1448mg 707mg 5.6g	 ○みかには ★このの 立事本と 上たん質水トリン は、カリン は、カリン	示)150g 0g 元 意 の 素物 の 表物 292kcal 16.3g 14.5g 23.2g 632mg 694mg 223mg 1.6g まかず 822kcal 38.9g 45.7g	麦 麦 乳麦 ご飯セット 582kcal 21.2g 15.2g 86.1g 736mg 766mg 300mg 1.6g ご飯セット 1692kcal 53.6g 47.8g 253.4g 2212mg 1877mg 748mg 5.6g	◎ **	ブル(缶)1 Og 一 一 つ花の煮物 ーネサラダ おかず 280kcal 16.5g 16.7g 16.0g 714mg 454mg 178mg 178mg 1,8g おかず 771kcal 39.1g 48.5g 45.2g 2032mg 1289mg 446mg 5.2g	1. まままり	◎黄桃(缶) ★ごかん18 メンクラのとの エネルばいりつい エネルばいのい エネルばい 大トリウム カリン塩 エネルばい 大トリウム カリン塩 エネルばい 大トリウム カリン塩 エネルばい カリン塩	150g Og ロンチーノ の炒め煮 ごま和え おかず 307kcal 15.8g 18.4g 19.5g 696mg 205mg 1.8g おかず 779kcal 38.6g 45.3g 55.2g 1838mg 1553mg 518mg 4.7g	乳麦 麦麦 ご飯セット 597kcal 20.7g 19.1g 82.4g 697mg 669mg 288mg 1.8g ご飯セット 1649kcal 53.3g 47.4g
	◎パイナップル(缶 ★ごはん180g 肉団子とさつま芋の黒酢あ 大豆と椎茸の煮物 法蓮草のごま和え おかっ エネルギー 316kca たんぱく質 15.1g 脂質 10.2g 炭水化物 44.1g ナトリウム 848mg カリウム 852mg フェネルギー 822kca たんぱく質 38.7g 脂質 42.1g 炭水化物 75.0g ナトリウム 2113m カリウム 1662m カリウム 543mg 食塩相当量 5.5g	* ご飯セット	◎黄水(6) ★ では、	150g Og 焼 ベック きんぴら ラダ おかず 328kcal 16.8g 17.3g 22.6g 776mg 360mg 2.0g おかず 765kcal 38.7g 42.8g 53.0g 2170mg 1232mg 476mg 5.6g	麦 麦か 卵乳麦 卵乳麦 18.0g 85.5g 777mg 432mg 284mg 2.0g 1635kcal 53.4g 44.9g 241.7g 2173mg 1448mg 707mg 5.6g 1763kcal 54.2g 45.1g 272.6g 2179mg	 ○みごのよう ○みごののです ○かごののです ○かごのです ○かいのです ○かいのです<!--</td--><td>示)150g 0g 0g 煮 の煮物 の煮物 292kcal 16.3g 14.5g 23.2g 632mg 694mg 223mg 1.6g 38.9g 45.7g 64.7g 2209mg 1661mg 517mg 5.6g</td><td>麦 麦 乳麦 二飯セット 582kcal 21, 2g 15, 2g 86, 1g 633mg 766mg 300mg 1, 6g 二飯セット 1692kcal 53, 6g 47, 8g 253, 4g 2212mg 748mg 748mg 5, 6g 1788kcal 54, 4g 48, 0g 276, 4g 2218mg</td><td>◎パンプラン では、</td><td>ブル(缶)1 Og 一 一 つ花の煮物 ーネサラダ おかず 280kcal 16.5g 16.7g 16.0g 714mg 454mg 178mg 178mg 1,8g おかず 771kcal 39.1g 48.5g 45.2g 2032mg 1289mg 446mg 5.2g</td><td>50g 乳麦 麦卵乳麦 ご飯セット 570kcal 21. 4g 17. 4g 78. 9g 715mg 526mg 255mg 1.8g こ飯セット 1641kcal 53. 8g 50. 6g 233. 9g 2035mg 1505mg 677mg 5.2 g 1767kcal 54. 4g 50. 8g 264. 4g 2037mg</td><td>◎黄桃(缶) ★ごから 18 メンクラのとの エネルばく 19 大・リウム 19 エネルば 19 エネルば</td><td>150g Og ロンチーノ の炒め煮 ごま和え おかず 307kcal 15.8g 18.4g 19.5g 696mg 205mg 1.8g おかず 779kcal 38.6g 45.3g 55.2g 1838mg 1553mg 518mg 4.7g</td><td>乳麦 麦麦 麦麦 ご飯セット 597kcal 20.7g 19.1g 82.4g 697mg 669mg 282mg 1.8g 282mg 1.8g 1649kcal 53.3g 47.4g 243.9g 1841mg 1769mg 749mg 4.8g</td>	示)150g 0g 0g 煮 の煮物 の煮物 292kcal 16.3g 14.5g 23.2g 632mg 694mg 223mg 1.6g 38.9g 45.7g 64.7g 2209mg 1661mg 517mg 5.6g	麦 麦 乳麦 二飯セット 582kcal 21, 2g 15, 2g 86, 1g 633mg 766mg 300mg 1, 6g 二飯セット 1692kcal 53, 6g 47, 8g 253, 4g 2212mg 748mg 748mg 5, 6g 1788kcal 54, 4g 48, 0g 276, 4g 2218mg	◎パンプラン では、	ブル(缶)1 Og 一 一 つ花の煮物 ーネサラダ おかず 280kcal 16.5g 16.7g 16.0g 714mg 454mg 178mg 178mg 1,8g おかず 771kcal 39.1g 48.5g 45.2g 2032mg 1289mg 446mg 5.2g	50g 乳麦 麦卵乳麦 ご飯セット 570kcal 21. 4g 17. 4g 78. 9g 715mg 526mg 255mg 1.8g こ飯セット 1641kcal 53. 8g 50. 6g 233. 9g 2035mg 1505mg 677mg 5.2 g 1767kcal 54. 4g 50. 8g 264. 4g 2037mg	◎黄桃(缶) ★ごから 18 メンクラのとの エネルばく 19 大・リウム 19 エネルば	150g Og ロンチーノ の炒め煮 ごま和え おかず 307kcal 15.8g 18.4g 19.5g 696mg 205mg 1.8g おかず 779kcal 38.6g 45.3g 55.2g 1838mg 1553mg 518mg 4.7g	乳麦 麦麦 麦麦 ご飯セット 597kcal 20.7g 19.1g 82.4g 697mg 669mg 282mg 1.8g 282mg 1.8g 1649kcal 53.3g 47.4g 243.9g 1841mg 1769mg 749mg 4.8g

※献立は予告無く変更することがあります。

※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。 ※お召上がりについて、商品は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28日(火)までにご連絡下さい。 11月8日(土)お届け分より反映します。

お食事の作り方



1食ずつ包装されて ますので、開封して 惣菜袋を取り出します



温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



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

ワンポイントアドバイス

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





ごはんなどをつけて、 1膳の完成です

生活協同組合おおさかパルコープ

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