(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

市民生活協同組合ならコープ

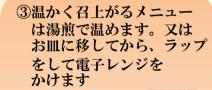
	11月24日(月		11月25日(火	()	11月	26日(7	()		27日(オ	7)		28日(会	<u>}</u>)
	★ごはん150g ロールキャベツのスープ煮 鶏肉の青じそ南蛮 レンコンとフキの煮物 ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)	卵乳麦 干草 麦 五色 麦 ^{法蓮草}	はん150g 焼き 香豆 と素し鶏のサラダ L汁(えのき・おつゆ麩)	卯 卯麦 麦 麦	★ごはん 高野豆腐と法蓮 コンニャクの 竹輪のソー ★すまし汁(若芽	草の含め煮)辛味炒め -スマヨ	נוע	★ごはん がんもどき チキンアラ 野菜のニ ★味噌汁(揚げ	の含め煮 ビアータ 杯酢	麦麦麦	★ごはん 白身魚のし 鶏ミンチと小 ピーマンと人参 ★味噌汁(おつゆ家	んじょう 松菜の煮物	
朝食	エネルギー 165kcal f たんぱく質 8.7g 脂質 7.8g 炭水化物 15.0g ナトリウム 641mg	14.0g たん 9.1g 脂質 69.5g 炭水 831mg ナト	ぱく質 12.1g 5.5g (化物 15.0g リウム 610mg	410kcal 17.2g 6.2g 69.7g 757mg	エネルギー たんぱく質	140kcal 7.5g 8.2g 10.7g	12.8g 8.9g 65.9g 846mg	エネルギー たんぱく質 脂質	8. 7g 8. 7g 18. 0g	450kcal 14.6g 10.3g 72.9g 985mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	8. 6g 7. 8g 12. 6g	ご飯セット 420kcal 14.2g 8.7g 68.7g 958mg 2.4g
昼	食塩相当量 1,6g ★ こはん150g サワラの蒸し者 人参のレモン者 豆腐のあっさりカレー煮込み ナスのおろし和え ★すまし汁(豆腐・えのき)	表 表 照肉。 乳麦 乳麦 キャ 麦	相当量 1.6g 1まん150g 2野菜の中華炒め ビーマン炒め ベツの土佐者 増汁(豆腐・巻麩)	麦か 麦 麦	★ にはん 白身魚の	150g ユニエル ス(小袋)	麦 卵麦 麦落 麦	表 にはん	150g タレ煮 きの煮物 トラベ	麦 乳麦 麦	及温相ヨ里 ★こはん 豚肉ときのこのコ 高野豆腐の 菜の花のよ ★味噌汁(揚	150g ンソメバター O味噌煮 Sひたし	乳麦 卵麦
食	エネルギー 278kcal たんぱく質 16.7g 脂質 15.3g 炭水化物 17.9g	16.1g 脂質 71.9g 炭水 1020mg ナト	ルギー 235kcal	21.9g 12.7g 70.7g 954mg	エネルギー たんぱく質 昨 哲	15. 7g 11. 3g 16. 8g	22.0g 13.0g 72.6g 666mg	エネルギー たんぱく質	12.4g 12.0g 17.6g	17.5g 12.8g 72.0g		15. 3g 11. 1g 12. 3g	21.1g 12.7g 67.3g
間食	◎牛乳180g ◎グレープフルー	ツ200g 🔘 り	F乳180g りんご150g		◎牛乳18◎グレー	<u>プフルー</u>	·ツ200g	◎牛乳18 ◎キウイ	ブルー	ソ150g	◎牛乳18◎グレー	<u> プフルー</u>	・ツ200g
	★ こはん150g 鶏肉としめじのケチャップ煮 竹輪とインゲンの玉子とじ 菜の花と人参の白和え ★味噌汁(揚げ・なめこ)	麦 ホッ 卵麦 イン 麦 揚げる 若芽と	こはん150g ソケの機切焼 ソケンソデー と人参の煮びたし と浦鉾のわさびマョ 増汁(若芽・白菜)	麦	★ こはん 鶏肉の塩こ 人参のき 中華 うま キャベッと玉ねぎ ★味噌汁(豆腐	うじ焼 んひら 煮 ^{のコンソメ素}	麦 麦 卵乳麦か 乳麦	★ こはん アシの幽 ヒーマン こぼっ大 インゲンとッナのマ ★味噌汁(巻麩	150g 庵焼 ソテー 豆 ススタード和ス	麦 卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦	★ こはん 鶏肉とれんこ 法蓮草の素 麩の野菜も キャベッのピー ★すまし汁(老	150g んの照り煮 びたし 5んかけ ナッツ和え まま・豆腐)	麦麦麦麦麦麦麦麦麦
	エネルギー 200kcal たんぱく質 14.6g 脂質 9.4g 炭水化物 15.2g	20.4g たん 11.0g 脂質 70.1g 炭水 998mg ナト	賃 <u>14.3g</u> く化物 10.2g	475kcal 19.0g 15.1g 65.2g 1075mg	たんぱく質 脂質	238kcal	ご飯セット 500kcal 20.9g 13.7g 67.6g 997mg	エネルギー たんぱく質 脂質	おかず 236kcal	ご飯セット 500kcal 23.6g 10.8g 72.9g 932mg	エネルギー	おかず 263kcal 15.3g 13.3g 19.2g	ご飯セット 517kcal 20.5g 14.1g 73.7g
合計	おかず	ご飯セット 1422kcal エネノ	おかず ルギー 608kcal ぱく質 41.9g			2.0g おかす 615kcal 38.5g 32.2g 39.9g 1881mg 4.8g	ご飯セット 1406kcal		1.8g おかす 646kcal 39.0g 30.6g 52.4g 2181mg 5.5g	2.4g ご飯セット 1430kcal 55.7g 33.9g 217.8g 2782mg 7.1g	ま場相当軍 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかす 626kcal 39.2g 32.2g 44.1g 2195mg 5.7g	ご飯セット 1411kcal 55.8g 35.5g 209.7g 2822mg 7.1g
合計(間食込)	エネルギー 840kcal たんぱく質 47.7g 脂質 39.5g 炭水化物 75.9g ナトリウム 2361mg 食塩相当量 6.0g	63.8g たん 43.2g 脂質 239.3g 炭水 2925mg ナト 7.4g 食塩	ばく質 48.0g 38.5g (化物 71.9g リウム 2234mg 相当量 5.7g	64.2g 41.1g 237.5g 2860mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	812kcal 46.2g 39.2g 67.7g 1957mg 5.0g	63.4g 42.6g 233.9g 2585mg 6.6g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 消費者 定許	847kca1 46, 4g 37, 6g 81, 3g 2258mg 5, 7g	63.1g 40.9g 246.7g 2859mg 7.3g	<u>炭水化物</u> ナトリウム 食塩相当量	823kcal 46.9g 39.2g 71.9g 2271mg 5.9g	63.5g 42.5g 237.5g 2898mg 7.3g

- ※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。

お食事の作り方



- ①惣菜は全てチルドで 真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。





④冷たく召上がる メニューはそのまま 開封して盛付けます。





- ⑤ごはん、味噌汁と共に 器に盛り付けして 完了です。
- 注) 味噌汁はつきません

- ●湯煎は水の状態から惣菜のパックを入れて 火をかけます。沸騰したら火を止めて 5~10分程度保温して下さい。
- ●簡単な付け合わせを付けますと、よりきれいに 盛付ける事が出来ます。

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立

市民生活協同組合ならコープ

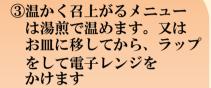
		11月24日(月	月)	11月25日(火)	11月	26日(7	K)	11,5	327日(ス	木)	11月	28日(会	<u> </u>
	T	★ = 1± 6,120g		★ごはん120g		★ = 1± 6,	120g		★ごはん	120g		★ごはん	120g	
		ロールキャベツのスープ煮	<u>卵</u> 乳麦	千草焼き 五色煮豆	卵 卵麦	高野豆腐と法蓮	草の含め煮	麦	がんもどき	の含め煮	麦	白身魚のし 鶏ミンチと小	んじょう	卵麦
	ŀ	鶏肉の青じそ南蛮 レンコンとフキの煮物		 五色煮豆 法蓮草と蒸し鶏のサラタ	聖麦	コンニャクの	マーカー マーフ	乳麦洛	チキンアラ	ヒアータ	奉	鶏ミンチと小	松菜の煮物	<u>乳麦</u>
	ŀ	レンコンとフキの魚物	友		'【麦	竹輪のソー	- 人 く コ	נוע	野菜の三	- ሰ ጥ፱F	麦	ピーマンと人参	のツァ和え	友
_														
早	朗 食	おかず	ご飯セット	おかす	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 165kcal	358kcal	エネルギー 154kca	l 347kcal	エネルギー	140kcal	333kcal	エネルギー	184kcal	377kcal			349kcal
		たんぱく質 <u>8.7g</u> 脂質 7.8g	12. 0g 8. 3g	たんぱく質 12.1g	15.4g	たんぱく質 脂質	7. 5g 8. 2g	10.8g 8.7g	たんぱく質 脂質	8. /g 8. 7g	12. Ug 9. 2g	たんぱく質 脂質	8. 6g 7. 8g	11.9g
					1 56 90	加見 炭水化物	0. 48 10 7 ₀		ル貝 炭水化物	<u>0. / β</u> 18 Λσ	9. Zg 50 0g	ル見 炭水化物	<u>/. ο</u> χ 12 δσ	8. 3g 54. 5g
		ナトリウム 641mg	642mg	ナトリウム 610mg	611mg	ナトリウム	674mg	675mg	ナトリウム	759mg	760mg	ナトリウム	731mg	732mg
		食塩相当量 1.6g	1. 6g	食塩相当量 1.6g		食塩相当量	1.7g	1. /g	食塩相当量	1. 9g		食塩相当量	1.9g	1. 9g
		★こはん120g	-	★こはん120g	¥ /:	★こはん	120g		★こはん	120g		★こはん	120g	
	ŀ	サワラの蒸し煮 人参のレモン煮 ^{豆腐のあっさりカレー煮込み}	 	豚肉と野菜の中華炒め 鶏肉ビーマン炒め キャベツの土佐煮	峯か	ウリス 白身魚の Z タルタルソー 鶏 じゃか	ュニエル	友 協士	鶏のごま	メレ魚	麦	豚肉ときのこのコ	ンソメバター	乳麦
	ŀ	スタリレー ノニ 豆腐のあっさりカレー煮込み	掛賽	梅内に マン炒め キャベツの十佐者	捀	単じ おが	者	上	菜の花 厚揚げとふ	きの者物	図 麦	高野豆腐の 菜の花のお	ンが恒温し	聖 名
	ľ	ナスのおろし和え	麦			切干大根の柚子	-胡椒ナムル	麦	キャロッ	トラペ	麦		· · · · · ·	
垕	丞													
1	全	おかず	ご飯セット	しょかす	ご飯セット	-	おかず	ご飯セット		おかざ	ご飯セット	 	おかず	ご飯もっと
	ŀ	エネルギー 278kcal		エネルギー 235kca	1 428kca1	エネルギー	237kcal	430kcal	エネルギー	226kcal	419kcal	エネルギー	207kcal	400kcal
		たんぱく質 16.7g	20. 0g	たんぱく質 16.0g	19.3g	エネルギー たんぱく質	15.7g	19. 0g	たんぱく質	12. 4g	15. 7g	たんぱく質	15. 3g	18. 6g
		脂質 15.3g	15. 8g	脂質 11.6g 炭水化物 14.8g	<u>12. 1g</u>	<u>脂質</u>	11.3g	11.8g	l脂質	l 12 Og	l 12 5g	脂質	11.1g	11.6g
		<u> </u>	<u>59.8g</u> 873mg	<u>灰水化物 14.8g</u> ナトリウム 727mg	728mg	<u> </u>	16.8g	<u>58./g</u> 441mg	炭水化物ナトリウム	<u>17.6g</u> 717mg	<u>59.5g</u> 718mg	<u>炭水化物</u> ナトリウム	12.3g 806mg	54. 2g
		テトリリム 6/2111g 食塩相当量 2.2g	2 2g	ナトリリム /2/1118 食塩相当量 1.8g		食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量	2 1g	2 1g
P.B		◎牛乳.180g		◎牛乳.180g	1.05	1◎牛乳18	0g		◎牛乳18	30g		◎牛乳18	0g	<u> </u>
IEI		◎グレープフルー	-ツ200g	◎りんご150g		◎グレー	プフルー	-ツ200g	◎キウイ	フルー	ツ150g	◎グレー	プフルー	·ツ200g
		★こはん120g		★ごはん120g		T — TT 6.	17/16		/					
			T ==	14に足が掘り屋	: =	★ごはん	1208	 	★こはん	/ I Z Ug	<u> </u>	★こはん	'IZUg / O⊠∪≇	*
		鶏肉としめじのケチャップ煮 竹輪とインゲンの玉子とじ		ホッケの磯辺焼	麦	鶏肉の塩こ	こうじ焼	麦	アジの幽	を 焼	 麦 	鶏肉とれんこ	んの照り煮	麦
	ŀ	竹輪とインゲンの玉子とじ	卵麦	ホッケの磯辺焼 インゲンソテー	⋅ 乳麦	鶏肉の塩こ	こうじ焼	麦 卵乳麦か	アジの幽 ピーマン ごぼう大	庵焼 ソテー 豆	 麦 卵乳麦 麦	鶏肉とれんこ	んの照り煮	麦 麦 麦
			卵麦	ホッケの磯辺焼	⋅ 乳麦	八 にはん	_うじ焼 んぴら 煮	麦 麦 卵乳麦か 乳麦	アジの <u>幽</u> ピーマン	庵焼 ソテー 豆	 表 	鶏肉とれんこ 法蓮草の煮 麩の野菜も	んの照り煮	麦 麦 麦 麦
		竹輪とインゲンの玉子とじ	卵麦	ホッケの磯辺焼 インゲンソテー	⋅ 乳麦	鶏肉の塩ご 人参のき 中華うま	_うじ焼 んぴら 煮	麦 卵乳麦か	アジの幽 ピーマン ごぼう大	庵焼 ソテー 豆	麦 卵乳麦 卵乳麦	鶏肉とれんこ	んの照り煮	麦麦麦
4	y	竹輪とインゲンの玉子とじ	卵麦	ホッケの磯辺焼 インゲンソテー	⋅ 乳麦	鶏肉の塩ご 人参のき 中華うま	_うじ焼 んぴら 煮	麦 卵乳麦か	アジの幽 ピーマン ごぼう大	庵焼 ソテー 豆	麦 卵乳麦 麦 卵乳麦	鶏肉とれんこ	んの照り煮	麦麦麦麦
		竹輪とインゲンの玉子とじ菜の花と人参の白和え	郭麦	ホックの機辺焼 インプングラ 揚げと人参の煮びたし 若芽と蒲鉾のわさびマョ	- 乳麦	選肉の塩こ 人参のき 中華うま ^{キャベッと} E おき	- うじ焼 んひら 煮 ^{のコンソメ素}	麦 卵乳麦か 乳 麦	アジの <u>峰</u> ビーマン 二ほう大	雇焼 ソデー 豆		鶏肉とれんこ 法連草の乳 麩の野菜 む キャベツのピー	んの照り煮 びたし ろんかけ -ナッツ和え	麦落
	夕食	竹輪とインゲンの玉子とじ 菜の花と人参の白和え ぶかず エネルギー 200kcal	- ジ飯セット 393kcal	ホッケの機辺焼 インケンソテー 揚げと人参の煮びたし 若芽と蒲鉾のわさびマョ おかす	- 乳表 麦 卵麦 ・ ご飯セット	親肉の塩c 人参のき 中華うま ***ベッと まねぎ	こうじ焼 んびら 煮 のコンソメ煮 おかず 238kcal	素 卵乳麦か 乳麦 ご飯セット	アジの性ピーマンごほう大インゲンとッチの	権焼 ジテー ・ファード和え マスタード和え	卵乳 麦 麦 卵乳 麦 ご飯セット 420kga	鶏肉とれんこ 法連草の? 数の野菜は キャペツのピー	んの照り煮 気びたし あんかけ ナッツ和え	麦 麦 麦 <u>ご飯セット</u>
	夕食	竹輪とインゲンの玉子とじ 菜の花と人参の白和え ボカず エネルギー 200kcal たんぱく質 14 6g	京麦 麦 ご飯セット 393kcal 17.9g	ホッケの機辺焼 インケンソテー 揚げと人参の煮びたし 若芽と蒲鉾のわさびマョ おかす	- 乳表 麦 卵麦 ・ ご飯セット	親肉の塩c 人参のき 中華うま ***ベッと まねぎ	こうじ焼 んびら 煮 のコンソメ煮 おかず 238kcal	素 卵乳麦か 乳麦 ご飯セット	アジの性ピーマンごほう大インゲンとッチの	権焼 ジテー ・ファード和え マスタード和え	卵乳 麦 麦 卵乳 麦 ご飯セット 420kga	鶏肉とれんこ 法連草の? 数の野菜は キャペツのピー	んの照り煮 気びたし あんかけ ナッツ和え	麦 麦 麦 <u>ご飯セット</u>
	夕食	対輪とインゲンの玉子とじ 菜の花と人参の白和え ぶかず エネルギー 200kcal たんぱく質 14.6g 脂質 9.4g	聊麦 麦 ご飯セット 393kcal 17.9g 9.9g	ホッケの機辺焼 インゲンソデー 揚げと人参の煮びたし 若芽と蒲鉾のわさびマョ ニネルギー 219kca たんぱく質 13.8g 脂質 14.3g	- 乳麦 麦 - 卵麦 - ご飯セット 412kcal 17.1g 14 8g	鶏肉の塩ご 人参のき 中華うま キャベッとまねぎ エネルギー たんぱく質 脂質	こうじ焼 んぴら 煮 ^{のコンソメ煮} よかず 238kcal 15.3g 12.7g	表 卵乳麦か 乳麦 ご飯セット 431kcal 18.6g 13.2g	アジの性 ピーマン ごほう大 インゲンとッナの エネルギー たんぱく質 脂質	 歴史 マスタード和ネ マスタード マスタード マスタード マスタード マスタード マスタード マスタード マスタード マスタード マスタード マスタード マスタード マスタード マスタート マ	明判表 麦 明乳麦 ご飯セット 429kcal 21.2g 10.4g	鶏肉とれんこ 法連草の系 数の野菜。 キャペツのピー エネルギー たんぱく質 脂質	んの照り煮 (ひたし らんかけ ナッツ和え 263kcal 15.3g 13.3g	麦 麦落 ご飯セット 456kcal 18,6g 13,8g
	夕食	対輪とインゲンの玉子とじ 菜の花と人参の白和え ボカザ エネルギー 200kcal たんぱく質 14.6g 脂質 9.4g 炭水化物 15.2g	が表 麦 ご飯セット 393kcal 17.9g 9.9g 57.1g	ホッケの機辺焼 インゲンソテー 揚げと人参の煮びたし 若芽と蒲鉾のわさびマョ おかす エネルギー 219kca たんぱく質 13 8g 脂質 14 3g 炭水化物 10 2g	・乳麦 麦 ・ 卵麦 ・ ご飯セット 412kcal - 17.1g - 14.8g - 52.1g	鶏肉の塩さ 人参ののきます。 キャベッとまねぎ エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	こうじ焼 んぴら 煮 ^{のコンソメ素} よかず 238kcal 15.3g 12.7g 12.4g	表 卵乳麦か 乳麦 ご飯セット 431kcal 18.6g 13.2g 54.3g	アジの性ビーマン (まう人 インゲンとツナの たんぱく質 脂質 炭水化物	施焼 ファー ラ マスタード和え マスタード和る マスタート和る マスタート マスター マスタート マスタート マスタート マスター マスター	明乳麦 男別乳麦 明乳麦 ご飯セット 429kcal 21 2g 10 4g 58 7g	鶏肉とれんこ 注道草の 整の野菜 キャベツのピー エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	んの照り煮 でたし ちんかけ ナッツ和え おかず 263kcal 15.3g 13.3g 19.2g	麦麦麦 麦落 <u>ご飯セット 456kcal</u> 18.6g 13.8g 61.1g
	夕食	対輪とインゲンの玉子とじ 菜の花と人参の白和え ぶかず エネルギー 200kcal たんぱく質 14.6g 脂質 9.4g	聊麦 麦 ご飯セット 393kcal 17.9g 9.9g	ホッケの機辺焼 インゲンソデー 揚げと人参の煮びたし 若芽と蒲鉾のわさびマョ ニネルギー 219kca たんぱく質 13.8g 脂質 14.3g	・乳麦 麦 ・ 卵麦 ・ ご飯セット 412kcal - 17.1g - 14.8g - 52.1g	鶏肉の塩ご 人参のき 中華うま キャベッとまねぎ エネルギー たんぱく質 脂質	こうじ焼 んぴら 煮 ^{のコンソメ煮} よかず 238kcal 15.3g 12.7g	表 卵乳麦か 乳麦 ご飯セット 431kcal 18.6g 13.2g 54.3g	アジの性 ピーマン ごほう大 インゲンとッナの エネルギー たんぱく質 脂質	施焼 ファー ラ マスタード和え マスタード和る マスタート和る マスタート マスター マスタート マスタート マスタート マスター マスター	明乳麦 男別乳麦 明乳麦 ご飯セット 429kcal 21 2g 10 4g 58 7g	鶏肉とれんこ 法連草の系 数の野菜。 キャペツのピー エネルギー たんぱく質 脂質	んの照り煮 でたし ちんかけ ナッツ和え おかず 263kcal 15.3g 13.3g 19.2g	麦麦麦 麦落 ご飯セット 456kcal 18.6g 13.8g 61.1g
	夕食	対験とインゲンの玉子とじ 菜の花と人参の白和え ぶかず エネルギー 200kcal たんぱく質 14.6g 脂質 9.4g 炭水化物 15.2g ナトリウム 772mg	頭麦 麦 ご飯セット 393kcal 17.9g 9.9g 57.1g 773mg 2.0g	ホッケの機辺焼 インゲンソテー 揚げと人参の煮びたし 若芽と蒲鉾のわさびマョ よかす エネルギー 219kca たんぱく質 13 8g 脂質 14 3g 炭水化物 10 2g ナトリウム 823mg	・乳麦 麦 ・	鶏肉の塩で 人参ののきます。 キャベッと宝ねぎ エネルギー たんぱく質 脂質 大トリウム 食塩相当量	うじ焼 んぴら 煮 ^{のコンソメ素} おかず 238kcal 15.3g 12.4g 767mg	天 卵乳麦か 三飯セット 431kcal 18 6g 13 2g 54 3g 768mg 2 0g	アジの性 ビーマン ごほう人 インゲンとツナの エネルギー たんぱく質 脱水化物 ナトリウム	廉焼 ・ソテー ・ラ マスタード和え マスタード和え マスタード和え マスタード和え マスタード和え マスタード和え 1 1 9 g 1 1 6 8 g - 705mg	明乳麦 男 別乳麦 ご飯セット 429kcal 21 2g 10 4g 58 7g 706mg 1 8g	鶏肉とれんこ 注連草の 整の野菜。 キャベツのピー エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム	んの照り煮 直びたし うんかけ ナッツ和え 263kcal 15.3g 19.2g 658mg	麦麦落 ご飯セット 456kcal 18.6g 13.8g 61.1g 659mg 1.7g
	タ 食	大きないでは、 対象のでは、できないでは、 できないでは、できないできないです。	頭麦 麦 ご飯セット 393kcal 17.9g 9.9g 57.1g 773mg 2.0g	ボッケの機辺焼 インゲンソテー 揚げと人参の煮びたし 若芽と蒲鉾のわさびマョ エネルギー 219kca たんぱく質 13 8g 脂質 14 3g 炭水化物 10 2g ナトリウム 823mg 食塩相当量 2 1g エネルギー 608kca	乳麦 表 小麦 412kcal 17.1g 14.8g 52.1g 824mg 2.1g ご飯セット 1187kcal	関内の塩で 人参ののまました。 エネルギー たんぱく質 版水化物 ナトリウム 食塩相当量	うじ焼 んぴら 煮 のコンソメ煮 238kcal 15.3g 12.7g 12.4g 767mg 2.0g おかす 615kcal	天 卵乳麦か ゴル麦 ご飯セット 431kcal 18.6g 13.2g 54.3g 768mg 2.0g ご飯セット 1194kcal	アジの性ビーマンス (1まう人) インゲンとツナの たんぱく 度 旅水化物 ナトリウム 食塩相当量 エネルギー	施焼 ・ソテー ・ラ ・マスタード和え ・マスタード和え ・マスタード和え ・マスタード和え ・マスタード和え ・マスタード和え ・フ・クリー ・フ・ク・フ・ク・フ・ク・ク・ク・ク・ク・ク・ク・ク・ク・ク・ク・ク・ク・ク・	明乳麦 男 別乳麦 ご飯セット 429kcal 21 2g 10 4g 58 7g 706mg 1 8g ご飯セット	鶏肉とれんこ 活連草の野菜 をの野菜 キャベツのビー エネルギー たんぱく に放水化物 ナトリウム 食塩相当量 エネルギー	んの照り煮 気びたし 5んかけ ナッツ和え おかず 263kcal 15.3g 13.3g 19.2g 658mg 1.7g	麦麦落 ご飯セット 456kcal 18.6g 13.8g 61.1g 659mg 1.7g ご飯セット 1205kcal
	夕食	大いず ボルギー 200kcal たんぱく質 14.6g 脂質 9.4g ナトリウム 772mg 食塩相当量 2.0g	が表 表 ご飯セット 393kcal 17.9g 9.9g 57.1g 773mg 2.0g ご飯セット	ボッケの機辺焼 インケンソテー 揚げと人参の煮びたし 若芽と蒲鉾のわさびマョ エネルギー 219kca たんぱく質 13 8g 脂質 14 3g 炭水化物 10 2g ナトリウム 823mg 食塩相当量 2 1g エネルギー 608kca たんぱく質 41 9g	乳麦 表 小麦 412kcal 17.1g 14.8g 52.1g 824mg 2.1g こ飯セット 1187kcal 51.8g	鶏肉の塩で 人参ののきます。 キャベッと宝ねぎ エネルギー たんぱく質 脂質 大トリウム 食塩相当量	うじ焼 んぴら 煮 のコンソメ煮 238kcal 15.3g 12.7g 12.4g 767mg 2.0g おかす	表 卵乳麦か ゴル麦 ご飯セット 431kcal 18. 6g 13. 2g 54. 3g 768mg 2. 0g ご飯セット	アジの性ビーマンス (1まう人 インゲンとツナの たんぱく 質 版水化物 ナトリウム 食塩相当量	施焼 シブテー ラマスタード和え 236kcal 17.9g 9.9g 16.8g 705mg 1.8g おかす 646kcal 39.0g	明乳麦 男 別乳麦 ご飯セット 429kcal 21 2g 10 4g 58 7g 706mg 1 8g ご飯セット	鶏肉とれんこ 活蓮草の野菜 る キャベツのピー エネルギー たんぱく質 脱水化物 ナトリウム 食塩相当量	んの照り煮 (Total Control Contro	麦麦落 ご飯セット 456kcal 18.6g 13.8g 61.1g 659mg 1.7g ご飯セット 1205kcal 49.1g
<u> </u>	夕食	大きないでは、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、	デ 表 ご飯セット 393kcal 17 9g 9 9g 57 1g 773mg 2 0g ご飯セット 1222kcal 49 9g 34 0g	ボッケの機辺焼 インゲンソデー 揚げと人参の煮びたし 若芽と蒲鉾のわさびマョ エネルギー 219kca たんぱく質 13.8g 版水化物 10.2g ナトリウム 823mg 食塩相当量 2.1g エネルギー 608kca たんぱく質 41.9g 脂質 31.4g	乳表 表 小表 小表 412kcal 17.1g 14.8g 52.1g 2.1g 2.1g 1187kcal 51.8g 32.9g	期内の塩に 人参ののます。 キャベッと玉ねぎ エネルギー たんぱく質 版水 リウム 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 たんぱく質	さかず 238kcal 15.3g 12.4g 767mg 2.0g おかす 615kcal 38.5g 32.2g	天 卵乳麦か 三飯セット 431kcal 18.6g 13.2g 54.3g 768mg 2.0g ご飯セット 1194kcal 48.4g 33.7g	アジの性に マンスインゲンとツナの 上さっ 大 かばく 質 版水 化物 ナトリウム 食塩相当量 エネルギー たんぱく 質 脂質 がったい かったい はんぱく 質 脂質	藤焼 シブテー ラマスタード和え 236kcal 17.9g 9.9g 16.8g 705mg 1.8g おかす 646kcal 39.0g 30.6g	明乳麦 期乳麦 デ酸セット 429kcal 21.2g 10.4g 706mg 1.8g ご飯セット 1225kcal 48.9g 32.1g	鶏肉とれんこ 活連草の 要数の野菜。 キャベツのビー エネルギー たんぱく 脂水化物 ナトリウム 食塩相出 エネルギー たんぱく質 エネルギー たんぱく質 エネルギー たんぱく質 エネルギー	んの照り煮 (ボンナン (ボンナンツ和え (ボンナンツ和え (ボンナンツ和え (ボンナンツ和え (ボンカンず (15.3g	素 麦落 ご飯セット 456kcal 18.6g 61.1g 659mg 1.7g ご飯セット 1205kcal 49.1g 33.7g
	夕食	大きないでは、 対象のでは、できないでは、 できないでは、できないできないです。	デ 表 ご飯セット 393kcal 17 9g 9 9g 57 1g 773mg 2 0g ご飯セット 1222kcal 49 9g 34 0g	ボッケの機辺焼 インゲンソデー 揚げと人参の煮びたし 若芽と蒲鉾のわさびマョ エネルギー 219kca たんぱく質 13.8g 版水化物 10.2g ナトリウム 823mg 食塩相当量 2.1g エネルギー 608kca たんぱく質 41.9g 脂質 31.4g	乳表 表 小表 小表 412kcal 17.1g 14.8g 52.1g 2.1g 2.1g 1187kcal 51.8g 32.9g	親肉の塩で 人参のでます。 キャベッと E ta	うじ焼 んぴら 煮 のコンソメ煮 238kcal 15.3g 12.7g 12.4g 767mg 2.0g おかす 615kcal	天 卵乳麦か 三飯セット 431kcal 18.6g 13.2g 54.3g 768mg 2.0g ご飯セット 1194kcal 48.4g 33.7g	アジの性ビーマンス (1まう人) インゲンとツナの たんぱく 度 旅水化物 ナトリウム 食塩相当量 エネルギー	施焼 シブテー ラマスタード和え 236kcal 17.9g 9.9g 16.8g 705mg 1.8g おかす 646kcal 39.0g	明乳麦 期乳麦 明乳麦 ご飯セット 429kcal 21 2g 10 4g 58 7g 706mg 1 8g ご飯セット 1225kcal 48 9g 32 1g	鶏肉とれんこ 活連草の野菜 をの野菜 キャベツのビー エネルギー たんぱく に放水化物 ナトリウム 食塩相当量 エネルギー	んの照り煮 (ボンナン (ボンナンツ和え (ボンナンツ和え (ボンナンツ和え (ボンナンツ和え (ボンカンず (15.3g	素 麦落 ご飯セット 456kcal 18.6g 61.1g 659mg 1.7g ご飯セット 1205kcal 49.1g 33.7g
<u> </u>	夕食	大いでは、 大いでは、 大いでは、 大いでは、 大いでは、 大いでは、 大いでは、 では、 大いでは、 では、 大いでは、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、	「飯セット 393kcal 177 9g 9 9g 57 1g 773mg 2 0g ご飯セット 1222kcal 49 9g 34 0g 173 8g	ホッケの機辺焼 インケンソテー 揚げと人参の煮びたし 若芽と蒲鉾のわさびマョ エネルギー 219kca たんぱく質 13 8g 脂質 14 3g 炭水化物 10 2g ナトリウム 823mg 食塩相当量 2 1g エネルギー 608kca たんぱく質 41 9g 脂質 31 4g 炭水化物 40 0g	乳麦 表 小麦 1	親肉の塩で 人参のでます。 キャベッと E ta	うじ焼 んぴら る のコンソメ素 おかず 238kcal 15.3g 12.4g 767mg 2.0g おかす 615kcal 38.5g 32.2g 39.9g	天 卵乳麦か 乳麦か 18.6g 13.2g 54.3g 768mg 2.0g ご飯セット 1194kcal 48.4g 33.7g 165.6g	アジの性に マンブー アングランド アングラン アングラン・アングランド アングラング アング アングラング アングラング アングラング アングラング アングラング アングラング アングラング アング アング アングラング アング アング アング アング アング アング アング アング アング ア	おかず 236kcal 17.9g 16.8g 705mg 1.8g 39.0g 30.6g 52.4g	明乳麦 東 明乳麦 明乳麦 - 二飯セット 429kcal - 21 - 2g - 10 - 4g - 58 - 7g - 706mg - 1 - 8g - 二飯セット 1225kcal - 48 - 9g - 32 - 1g - 178 - 1g	鶏肉とれんこ 活連草の 要数の野菜。 キャベツのビー エネルギー たんぱく 脂水化物 ナトリウム 食塩相出 エネルギー たんぱく質 エネルギー たんぱく質 エネルギー たんぱく質 エネルギー	んの照り煮 「ひた」し うんかけ ナッツ和え おかず 263kcal 15.3g 13.3g 19.2g 658mg 1.7g おかず 626kcal 39.2g 32.2g 44.1g	表表表 三飯セット 456kcal 18.6g 13.8g 61.1g 659mg 1.7g 二飯セット 1205kcal 49.1g 33.7g 169.8g
在言	夕 (1) (2) (3) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4	大きないでは、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、	デ 表 ご飯セット 393kcal 17.9g 9.9g 57.1g 773mg 2.0g ご飯セット 1222kcal 49.9g 34.0g 173.8g 2288mg	ボッケの機辺焼 インケンソテー 揚げと人参の煮びたし 若芽と蒲鉾のわさびマョ エネルギー 219kca たんぱく質 13 8g 脂質 14 3g 炭水化物 10 2g ナトリウム 823mg 食塩相当量 2 1g エネルギー 608kca たんぱく質 41 9g 脂質 31 4g 炭水化物 40 0g ナトリウム 2160mg 食塩相当量 5 5g エネルギー 815kca	乳麦 表 小麦 412kcal 17.1g 14.8g 12.1g 187kcal 1187kcal 51.8g 32.9g 165.7g 2163mg 5.6g 1394kcal	関内の塩に 大学ででは エネルギー たんぱく 上さればく にんぱく にんなる にんな にんな にんなる にんな にんな にんな にんな にんな にんな にんな にんな	さかず 238kcal 15.3g 12.4g 767mg 2.0g 767mg 2.0g 38.5g 39.9g 1881mg 4.8g 812kcal	天 卵乳麦か ゴ酸セット 431kcal 18. 6g 13. 2g 54. 3g 768mg 2. 0g ご飯セット 1194kcal 48. 4g 33. 7g 165. 6g 1884mg 4. 8g 1391kcal	アンのマントの ドラン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン	施焼 ファー マスタード和え マスタード和え 236kcal 17.9g 9.9g 16.8g 705mg 1.8g おかす 646kcal 39.0g 30.6g 2181mg 5.5g 847kcal	明乳麦 東 別乳麦 明乳麦 「飯セット 429kcal 21 2g 10 4g 58 7g 706mg 1 8g こ飯セット 1225kcal 48 9g 32 1g 178 1g 2184mg 5 5g 1426kcal	鶏肉とれんこ 活連草の 要数の野菜。 キャベツのビー エネルギー たんぱく 脂水化物 ナトリウム 食塩相出 エネルギー たんぱく質 エネルギー たんぱく質 エネルギー たんぱく質 エネルギー	んの照り煮 「ひた」し うんかけ ナッツ和え おかず 263kcal 15.3g 19.2g 658mg 1 /g おかす 626kcal 39.2g 39.2g 44.1g 2195mg 5.7g 823kcal	素 麦落 ご飯セット 456kcal 18.6g 13.8g 61.1g 659mg 1,7g 1205kcal 49.1g 33.7g 169.8g 2198mg 5.7g
AT SEC. No sec. N	夕食・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	大きないでは、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、	デ 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一	ボッケの機辺焼 インケンソテー 揚げと人参の煮びたし 若芽と蒲鉾のわさびマョ エネルギー 219kca たんぱく質 13 8g 脱水化物 10 2g ナトリウム 823mg 食塩相当量 2 1g エネルギー 608kca たんぱく質 41 9g 脂質 31 4g 炭水化物 40 0g ナトリウム 2160m 食塩相当量 5 5g エネルギー 815kca たんぱく質 48 0g	乳麦 表 小麦 小麦 412kcal 17.1g 14.8g 52.1g 824mg 2.1g 2.1g 51.8g 32.9g 165.7g 2163mg 5.6g 1394kcal 57.9g	期内の塩に 人で要うままだ。 エネルギーたんぱく 脂炭水・リウム 食塩相当 エネルギー質 上たんぱく 変塩相当 エネルギー質 上たんぱく 大トリウム 食塩相当 エネルギー質 たんぱく である。 たんぱく である。 たんぱく である。 たんぱく である。 たんぱく である。 たんぱく である。 たんぱく である。 たんぱく である。 たんぱく である。 たんぱく である。 たんぱく である。 たんぱく である。 たんぱく である。 たんぱく である。 たんぱく である。 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	さかず 238kcal 15.3g 12.4g 767mg 2.0g 767mg 2.0g 38.5g 39.9g 1881mg 4.8g 812kcal 46.2g	天 卵乳麦か 三飯セット 431kcal 18.6g 13.2g 54.3g 768mg 2.0g 三飯セット 1194kcal 48.4g 33.7g 165.6g 1884mg 4.8g 1391kcal 56.1g	アンの と	施焼 ファー マスタード和え マスタード和え 236kcal 17.9g 9.9g 16.8g 705mg 1.8g 30.6g 30.6g 2181mg 5.5g 847kcal 46.4g	明乳麦 東明乳麦 明乳麦 「飯セット 429kcal 21.2g 10.4g 58.7g 706mg 1.8g 「飯セット 1225kcal 48.9g 32.1g 178.1g 2184mg 5.5g 1426kcal 56.3g	鶏肉とれんこ 活連草の 要数の野菜。 キャベツのビー エネルギー たんぱく 脂水化物 ナトリウム 食塩相出 エネルギー たんぱく質 エネルギー たんぱく質 エネルギー たんぱく質 エネルギー	んの照り煮 「ひた」し うんかけ ナッツ和え おかず 263kcal 15.3g 19.2g 658mg 1 /g 626kcal 39.2g 44.1g 2195mg 5./g 823kcal 46.9g	表表 三飯セット 456kcal 18.6g 61.1g 659mg 1.7g 三飯セット 1205kcal 49.1g 33.7g 169.8g 2198mg 5.7g 1402kcal 56.8g
	夕食 合計 合計 (間)	大きないでは、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、	デ 表 ご飯セット 393kcal 17.9g 9.9g 57.1g 773mg 2.0g ご飯セット 1222kcal 49.9g 34.0g 173.8g 2288mg 5.8g	ボッケの機辺焼 インケンソテー 揚げと人参の煮びたし 若芽と蒲鉾のわさびマョ エネルギー 219kca たんぱく質 13 8g 脂質 14 3g 炭水化物 10 2g ナトリウム 823mg 食塩相当量 2 1g エネルギー 608kca たんぱく質 41 9g 脂質 31 4g 炭水化物 40 0g ナトリウム 2160mg 食塩相当量 5 5g エネルギー 815kca	乳麦 表 小麦 小麦 412kcal 17.1g 14.8g 52.1g 824mg 2.1g 2.1g 51.8g 32.9g 165.7g 2163mg 5.6g 1394kcal 57.9g	第内のののでは、 大学・イッと主ねぎ エネルッと主ねぎ エネル・イー たんぱ で 化 か ナトリ 相 ギ く で で で で で で で で で で で で で で で で で で	さかず 238kcal 15.3g 12.4g 767mg 2.0g 767mg 2.0g 38.5g 39.9g 1881mg 4.8g 812kcal	天 卵乳麦か ゴ酸セット 431kcal 18. 6g 13. 2g 54. 3g 768mg 2. 0g ご飯セット 1194kcal 48. 4g 33. 7g 165. 6g 1884mg 4. 8g 1391kcal	アンのマントの ドラン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン	施焼 ファー マスタード和え マスタード和え 236kcal 17.9g 9.9g 16.8g 705mg 1.8g おかす 646kcal 39.0g 30.6g 2181mg 5.5g 847kcal	明乳麦 東 別乳麦 明乳麦 「飯セット 429kcal 21 2g 10 4g 58 7g 706mg 1 8g こ飯セット 1225kcal 48 9g 32 1g 178 1g 2184mg 5 5g 1426kcal	鶏肉とれんこ 活連草の 要数の野菜。 キャベツのビー エネルギー たんぱく 脂水化物 ナトリウム 食塩相出 エネルギー たんぱく質 エネルギー たんぱく質 エネルギー たんぱく質 エネルギー	んの照り煮 「ひた」し うんかけ ナッツ和え おかず 263kcal 15.3g 19.2g 658mg 1 /g おかす 626kcal 39.2g 39.2g 44.1g 2195mg 5.7g 823kcal	素 麦落 ご飯セット 456kcal 18.6g 13.8g 61.1g 659mg 1,7g 1205kcal 49.1g 33.7g 169.8g 2198mg 5.7g
AT SEC. No sec. N	夕食 合計 合計 合計 旧食	大きないでは、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、	で で で で で で で で で で で で で で	ボッケの機辺焼 インケンソテー 揚げと人参の煮びたし 若芽と蒲鉾のわさびマョ エネルギー 219kca たんぱく質 13.8g 炭水化物 10.2g ナトリウム 823mg 食塩相当量 2.1g エネルギー 608kca たんぱく質 41.9g エネルギー 608kca たんぱく質 41.9g ボ水化物 40.0g ナトリウム 2160m 食塩相当量 5.5g エネルギー 815kca たんぱく質 48.0g ドリウム 2234m カープリウム 2234m カープリウム 2234m	乳表 表 小表 小表 12kcal 17.1g 14.8g 14.8g 2.1g 187kcal 1187kcal 51.8g 2.1g 165.7g 2163mg 5.6g 1394kcal 57.9g 40.0g 197.6g	関 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大	さかず 238kcal 15.3g 12.4g 767mg 2.0g 767mg 2.0g 38.5g 39.9g 1881mg 4.8g 812kcal 46.2g 39.2g 67.7g	天 卵乳麦か ゴ飯セット 431kcal 18. 6g 13. 2g 54. 3g 768mg 2. 0g ご飯セット 1194kcal 48. 4g 33. 7g 165. 6g 1884mg 4. 8g 1391kcal 56. 1g 40. 7g 193. 4g	アンのマントの ドラン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン	おかず 236kcal 17.9g 16.8g 705mg 1.8g 39.0g 30.6g 52.4g 2181mg 5.5g 847kcal 46.4g 37.6g	明乳麦 東別乳麦 デ酸セット 429kcal 21.2g 10.4g 706mg 1.8g 1225kcal 48.9g 32.1g 178.1g 2184mg 5.5g 1426kcal 56.3g 39.1g 207.0g	鶏肉とれる では は かい は かい は で は かい は で で で で で で で で で で で で で で で で で で	んの照り煮 「ひた」し うんかけ ナッツ和え おかず 263kcal 15.3g 13.3g 19.2g 658mg 1.7g おかず 626kcal 39.2g 32.2g 44.1g 2195mg 5.7g 823kcal 46.9g 39.2g 39.2g	表表 三飯セット 456kcal 18.6g 61.1g 659mg 1.7g 三飯セット 1205kcal 49.1g 33.7g 169.8g 2198mg 5.7g 1402kcal 56.8g 40.7g 197.6g
	夕食 一角	大きないでは、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、	で 一 で で で で で で で で で で で で で	ボッケの機辺焼 インケンソテー 揚げと人参の煮びたし 若芽と蒲鉾のわさびマョ エネルギー 219kca たんぱく質 13.8g 炭水化物 10.2g ナトリウム 823mg 食塩相当量 2.1g エネルギー 608kca たんぱく質 41.9g エネルギー 608kca たんぱく質 41.9g ボ水化物 40.0g ナトリウム 2160m 食塩相当量 5.5g エネルギー 815kca たんぱく質 48.0g トルぱく質 48.0g エネルギー 815kca たんぱく質 48.0g	乳表 表 小表 小表 12kcal 17.1g 14.8g 14.8g 2.1g 187kcal 1187kcal 51.8g 2.1g 165.7g 2163mg 5.6g 1394kcal 57.9g 40.0g 197.6g	期内のののののののののののののののののののののののののののののののののののの	さかず 238kcal 15.3g 12.4g 767mg 2.0g 767mg 2.0g 38.5g 39.9g 1881mg 4.8g 812kcal 46.2g 39.2g 67.7g	天 卵乳麦か ゴ飯セット 431kcal 18. 6g 13. 2g 54. 3g 768mg 2. 0g ご飯セット 1194kcal 48. 4g 33. 7g 165. 6g 1884mg 4. 8g 1391kcal 56. 1g 40. 7g 193. 4g 1960mg 5. 0g	アピース・シャナのマラーでは、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	施焼 ファー マスタード和え おかず 236kcal 17.9g 9.9g 16.8g 705mg 1.8g 30.6g 39.0g 30.6g 52.4g 2181mg 5.5g 847kcal 46.4g 37.6g 81.3g 2258mg 5.7g	明乳麦 東乳麦 デ酸セット 429kcal 21.2g 10.4g 58.7g 706mg 1.8g ご飯セット 1225kcal 48.9g 32.1g 178.1g 2184mg 5.5g 1426kcal 56.3g 39.1g 207.0g 2261mg 5.7g	鶏肉とれる では は かい は かい は で は かい は で で で で で で で で で で で で で で で で で で	んの照り煮 「ひた」し うんかけ ナッツ和え おかず 263kcal 15.3g 19.2g 658mg 19.2g 626kcal 39.2g 44.1g 2195mg 5.7g 823kcal 46.9g 823kcal 46.9g 39.2g 47.1g 2195mg 5.7g 823kcal 46.9g 39.2g 46.9g 39.2g 46.9g 39.2g 46.9g 39.2g 46.9g 39.2g 46.9g 39.2g 46.9g 5.9g	表表 三飯セット 456kcal 18.6g 659mg 1.7g 三飯セット 1205kcal 49.1g 33.7g 169.8g 2198mg 5.7g 1402kcal 56.8g 40.7g 197.6g 2274mg 5.9g

- ※献立は予告無く変更することがあります。
- ※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
- ※お召上がりについて、商品は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。
- ※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。

お食事の作り方



- ①惣菜は全てチルドで 真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて 保管します。





④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。





- ⑤ごはん、味噌汁と共に 器に盛り付けして 完了です。
- 注)味噌汁はつきません

- ●湯煎は水の状態から惣菜のパックを入れて 火をかけます。沸騰したら火を止めて 5~10分程度保温して下さい。
- ●簡単な付け合わせを付けますと、よりきれいに 盛付ける事が出来ます。

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

市民生活協同組合ならコープ

	11月24日()		11月25日(火)	11月26日	3(水)	11月27日(木)	11月28	
	★ごはん150g 野菜入りトマトピーンズ 春雨の日酢炒め コーンサラタ	乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 野菜笹かまほこ こま風味炒め コボウのビリ辛サラダ	卯 麦 卵乳麦	★ごはん150g 白身魚のしんじ。 キャベツの麻婆あん えんどう豆の味噌マョ	よう <u>卵麦</u> かけ 麦落 ^{和え} 卵麦	★ごはん150g 大豆の肉じゃが者 ナスの油炒め オクラとそぼろのビーナツ味増和え	麦	★ごはん150g 鶏肉カレークリー ひき肉と豆腐のう 和風サラダ	- -ム煮 乳麦 ま煮 麦落か - -
朝食	たんぱく質 4.3g	8. 4g	たんぱく質 6 8σ	488kcal	エネルギー 250k	<u>cal 493kcal</u>	エネルギー 295kca	538kcal 12 7g	エネルギー 283 たんぱく質 10	かず ご飯セット kcal 526kcal . 2g 14.3g
	脂質 15.3g 炭水化物 33.2g ナトリウム 459mg カリウム 475mg リン 89mg	86.0g 460mg 536mg 154mg	カリウム 29/mg リン 100mg	358mg 165mg	リン 101	mg 326mg mg 166mg	脂質 17 9g 炭水化物 26.5g ナトリウム 557mg カリウム 661mg リン 141mg	/22mg	ナトリウム /9 カリウム 36	. 2g 19.8g . 4g 70.2g 7mg 798mg 7mg 428mg 6mg 181mg
	食塩相当量 1.2g ★ごはん150g	1. 2g	食塩相当量 1.7g ★ごはん150g	1. 7g	食塩相当量 1. ★ごはん150g	8g 1.8g	食塩相当量 1.4g ★ごはん150g	1.4g		0g 2.0g
	和風おろしハンパーグ 人参シャトー 竹輪の五色きんびら ツナのマヨハスタ	乳麦 麦 卵乳麦 卵乳麦	豚肉と野菜の中華炒め	麦か 麦落	チキンの高菜マミックスソデー きのことじゃが芋のアヒー 大根なます	ー 乳麦	ロールキャベッの自味噌仕立て 人参のレモン煮 ジャーマンホテト	卵乳麦 乳麦 乳麦 卵乳麦	サワラの竜田 卵白あんかけ 大根とひじきの かぽちゃのクリーム・	揚 麦 卵乳麦 煮物 麦
昼食	おかず エネルギー 319kcal たんぱく質 12.2g 脂質 15.1g	16. 3g	エネルギー 336kcal	11 0~	エネルギー 368k	<u>cal 611kcal</u>	エネルギー 392kca	635kcal	エネルギー 342 たんぱく質 13	かず ご飯セット kcal 585kcal .5g 17.6g .2g 20.8g
	炭水化物 29.4g ナトリウム 783mg カリウム 409mg リン 168mg	82. 2g	脂質 14.9g 炭水化物 42.1g ナトリウム 437mg カリウム 653mg リン 129mg	/14mg	指質 26. 炭水化物 21. テトリウム 683 カリウム 498	2g 74.0g mg 684mg mg 559mg mg 216mg	脂質 21.2g 炭水化物 41.5g ナトリウム 679mg カリウム 519mg カリウム 114mg	580mg		. 4g 77. 2g 9mg 620mg 7mg 638mg 7mg 222mg
882	食塩相当量 2.0g ② 黄桃(缶) /5g		食塩相当量 1.1g ②みかん(缶) パ	1. 1g	食塩相当量 1. ◎パイナップ	7g 1.7g	食塩相当量 1.7g (◎黄桃(缶) /5g	1.7g		6g 1,6g
JEJ E	★ごはん150g ロ身フライ オニオンソテー 揚げと人参の煮びたし キャベツの白ドレ和え	麦 乳麦 萝 卵麦	★ごはん150g 鶏肉の韓国風炒め クリームコロッケ 玉子スハ	麦 乳麦か 卵乳麦	★ 二 はん 150g 肉団子とさっま芋の黒酢 菜の花のグリー。 枝豆とコーンのバター	あん 卵乳麦ム煮 乳麦 風味 乳麦	★ごはん150g 鯖のこま醤油焼 インゲンソテー 野菜炒め れんこんサラダ	麦 乳麦 奶麦 奶麦	★こはん150g 豆腐ハンバーグのきの スパトマト炒 明太ポテトサ	こあん <u>卵麦</u> め 乳麦
夕食	おかず エネルギー 380kcal たんぱく質 11.0g 脂質 28.9g 炭水化物 19.9g	ご飯セット 623kcal 15.1g 29.5g 72.7g	おかず エネルギー 398kcal たんぱく質 11.9g 脂質 26.3g 炭水化物 26.9g	641kcal	エネルギー 3421	001 5054001	エラリギ 2061/00	ご飯セット 569kcal 14.8g 24.6g	まれた。 エネルギー 348 たんぱく質 6. 脂質 19 炭水化物 35	4g 10 5g
	ナトリウム 595mg カリウム 333mg リン 161mg 食塩相当量 1.5g	596mg 394mg	次外に初 20.3g ナトリウム 555mg カリウム 346mg リン 136mg 食塩相当量 1.4g	556mg 407mg 201mg	チトリウム 726 カリウム 605 リン 174	mg 727mg mg 666mg mg 239mg 8g 1.8g	エネルイー 320Kga たんぱく質 10 7g 脂質 24 0g 炭水化物 16 9g ナトリウム 756mg カリウム 491mg リン 172mg 食塩相当量 1 9g	757mg 757mg 552mg 237mg 1.9g	ナトリウム 66 カリウム 32	5mg 666mg 2mg 383mg 5mg 151mg 7g 1.7g
合	まかず エネルギー 990kcal たんぱく質 27.5g 脂質 59.3g 炭水化物 82.5g	ご飯セット 1719kcal 39.8g 61.1g 240.9g	おかす エネルギー 979kcal たんぱく質 26.4g 脂質 57.9g 炭水化物 85.1g		おか エネルギー 960k たんぱく質 30. 脂質 56. 炭水化物 86.	cal 1689kcal 3g 42.6g 1g 57.9g	エネルギー 1013kca たんぱく質 26.4g 脂質 63.1g 炭水化物 84.9g	ご飯セット 1742kcal 38.7g 64.9g 243.3g	エネルギー 973 たんぱく質 30 脂質 58	かす ご飯セット kca 1702kca . 1g 42. 4g . 5g 60. 3g . 9g 235. 3g
計	ナトリウム 1837mg カリウム 1217mg リン 418mg 食塩相当量 4.7g	1840mg 1400mg 613mg 4.7g	ナトリウム 1662mg カリウム 1296mg リン 365mg 食塩相当量 4.2g エネルギー 1027kcal	1665mg 1479mg 560mg 4.2g		3g 5.3g		1995mg 1854mg 622mg 5.0g	ナトリウム 208 カリウム 126 リン 35 食塩相当量 5	31mg 2084mg 56mg 1449mg 9mg 554mg 3g 5.3g 6kcal 1765kcal
合計(間食	たんぱく質 27.9g 脂質 59.4g 炭水化物 98.0g ナトリウム 1840mg	40.2g 61.2g 256.4g 1843mg	たんぱく質 26.8g 脂質 58.0g 炭水化物 96.6g ナトリウム 1665mg	39.1g 59.8g 255.0g 1668mg	たんぱく質 30. 脂質 56. 炭水化物 101 ナトリウム 213	6g 42.9g 2g 58.0g 6g 260.0g 5mg 2138mg	たんぱく質 26.8g 脂質 63.2g 炭水化物 100.4g ナトリウム 1995mg	39.1g 65.0g 258.8g 1998mg	たんぱく質 30 脂質 58 炭水化物 92	.4g 42.7g .6g 60.4g .1g 250.5g 32mg 2085mg
込 ※	カリウム 12/mg リン 425mg 食塩相当量 4.7g ポカは予告無く変更する	1460mg 620mg 4.7g	ファランム 1332mg リン 371mg 食塩相当量 4.2g	1535mg 566mg 4. 2g	カリウム 142 リン 429 食塩相当量 5.	3g 5.3g	カリウム 1731mg リン	629mg 5.0g	食塩相当量 5.	23mg 1506mg 2mg 557mg 3g 5.3g

※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。 ※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。

お食事の作り方



①惣菜は全てチルドで

真空包装されています。 ②ご利用までは冷蔵庫にて 保管します。

③温かく召上がるメニュー は湯煎で温めます。又は お皿に移してから、ラップ をして電子レンジを かけます



④冷たく召上がる メニューはそのまま 開封して盛付けます。





⑤ごはん、味噌汁と共に 器に盛り付けして 完了です。 注)味噌汁はつきません

- ●湯煎は水の状態から惣菜のパックを入れて 火をかけます。沸騰したら火を止めて 5~10分程度保温して下さい。
- ●簡単な付け合わせを付けますと、よりきれいに 盛付ける事が出来ます。

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

市民生活協同組合ならコープ

	11月24日(月	目)	11月2	5日(火		11 F	26日(7	k)	11 F	127日(7	k)	11月28日(金)		
	★ごはん180g		★ごはん180)g		★ごはん	80g		★ごはん	180g		★ごはん	180g	
	揚げ豆腐のとろろがけ	麦 乳麦	鶏肉とジャガ芋 ブロッコ リー(の揚煮	麦	目玉焼き 洋風肉じ	T. 76.	卵 乳麦	肉団子の玉	ねぎあん	卵乳麦	しんじょうのか 揚げと人参の	に風あんかけ	卵麦か
		I孔医 卵麦	人参と春雨の	ル魚物 3	医 乳麦	汗風闪し ひじきとごぼ	やか怎 うのナムル	孔조 麦	白花豆煮わかめとパプリ	リカの和え物	上	ありと人参り ひじきのご	り想ひたし まマヨ和え	医 卵乳素
					d.M.M.M.									
4.7	おかず	ご飯セット	 	ふかず に	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット	+	おかず	ご飯セット
朝食	エネルギー 166kcal	456kçal	エネルギー 22	8kcal 5	518kcal	エネルギー	179kcal	469kcal	エネルギー	229kcal	519kcal	エネルギー	244kcal	534kcal
	たんぱく質 8.2g 脂質 5.8g	13. 1g 6.5g	たんぱく質(9. 7g 9. 8g	14. 6g 10. 5g	たんぱく質 心唇	8.7g 8.8g	13. 6g 9. 5g	たんぱく質 心唇	10.1g 8 0g	15.0g 8.7g	たんぱく質 形質	6. 3g 18. 9g	11. 2g 19. 6g
	炭水化物 20.8g	83. 7g		5. 6g	88. 5g	炭 炭水化物	16.3g 544mg	79. 2g	炭水化物	29. 8g	92. 7g	炭水化物	12. 7g	75. 6g
	ナトリウム 648mg カリウム 435mg	649mg 507mg			669mg 530mg	ナトリウム カリウム	544mg 386mg	545mg	炭水化物 ナトリウム カリウム	737mg 514mg	92.7g 738mg 586mg	ナトリウム カリウム	639mg 235mg	640mg 307mg
	リン 113mg	190mg			235mg	リン	129mg	206mg	リン	157mg	234mg	リン	111mg	188mg
	食塩相当量 1.6g	1. 7g		1. 7g	1. 7g	食塩相当量			食塩相当量		1.9g	食塩相当量		1. 6g
	★ごはん180g 鯖の味噌バター焼	乳	★ ごはん180 豚肉と野菜のトマ	ト炒め		★ごはん 白身魚の	ioug ムニエル		★ごはん 鶏肉の塩:	loug こうじ焼	 麦	★ごはん アジのご	ま焼	麦
	キャベツソテー	乳 乳麦	スープキャク	ベツ ほ	乳麦	タルタルソー	ス(小袋)	卵麦	オクラのペペ	ロンチーノ		塩ゆでア	スパラ	
	揚ナスの煮物 ^{若芽としらすのおひたし}	麦麦	マッシュサー	フターリ	丱乳麦	ナスの挽[キャベツのピー	今火少&) -ナッツ和え	乳麦 麦落	キャベツ(マカロニ		麦 卵麦	豚肉のマヨマス	スタート炒め サラダ	卵麦 卵乳麦
					^^-·						11M11111M11M11M11111111111			
昼	おかず エネルギー 319kca	ご飯セット 609kcal			ご飯セット 584kcal	エネルギー	おかず 334kcal		エネルギー	<u>おかず</u> 305kcal	ご飯セット 595kcal	エネルギー	おかず 254kcal	
食	たんぱく質 14.7g	19. 6g	たんぱく質 1	1.8g	16. 7g	たんぱく質	16.6g	21.5g	たんぱく質	16.7g	21. 6g	たんぱく質	17. 1g	22. 0g
	<u>脂質 22.4g</u> 炭水化物 14.7g	23. 1g 77. 6g		9. 1g 8. 0g	19.8g	<u>脂質</u> 炭水化物	21. 1g 18. 9g	21.8g	脂質 農水化物	20.0g 12.6g	20. 7g 75. 5g	脂質 炭水化物	15. 4g 10. 8g	16. 1g 73. 7g
	ナトリウム 733mg	734mg	ナトリウム 6	91mg	692mg	ナトリウム	471mg	472mg	炭水化物 ナトリウム カリウム	605mg	606mg 496mg	ナトリウム	685mg	686mg
	<u> カリウム 578mg</u> リン 203mg	650mg 280mg			628mg 222mg	カリウム リン	61 <u>5mg</u> 237mg	687mg 314mg	カリウム リン	424mg 69mg	496mg 146mg	カリウム リン	508mg 223mg	580mg 300mg
	食塩相当量 1.9g	1. 9g	食塩相当量	1.8g	1. 8g	食塩相当量	1. 2g		食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1. 7g	1. 7g
間1	⋛ ◎黄桃(缶) 150g		◎パイナッ:		·) 150g	◎黄桃(t)			◎みかん			◎パイナ		[-]) 150g
	→ = 1± 6,18()σ		1 ★ = 1± 6,180	lσ		★ = 1± 6.7	l X()σ		→ = 1± 6.	12No		★ = 1± 6.	180o	
	★こはん180g 肉野菜炒め	麦	★こはん180 お魚ザンキ)g _[卵麦	★こはん 鶏肉のマーマ	180g アレード煮	麦	★ごはん カレイの	180g 竜田揚	麦	★ごはん 豚肉とキャベッ	ソの塩おかか	
	肉野菜炒め 竹輪の五色きんびら	麦 - 卵乳麦 - 卵素	塩枝豆			鶏肉のマーマ	アレード煮		カレイの卵白あん	竜田揚 かけ	麦 卵乳麦	豚肉とキャベン	ソの塩おかか 煮	麦到麦
	肉野菜炒め 竹輪の五色きんびら	麦 卵乳麦 乳麦	★こはん180 お無サンキ 塩枝豆 鶏肉と小松 パインキャロッ	菜煮 茅	郭麦 麦	鶏肉のマーマ	アレード煮		カレイの 卵白あん ふきのき 麩の甘酢	竜田揚 かけ んひら 炒め	麦麦	豚肉とキャベツ	ソの塩おかか 煮	麦 乳麦
	肉野菜炒め 竹輪の五色きんびら バンバンジーサラダ	乳麦	塩枝豆 鶏肉と小松 パインキャロッ 	え者 ラトラペ	麦	鶏肉のマーマ	アレード煮 のマヨサラダ	卵麦 卵乳麦	カレイの卵白あん	竜田揚 かけ んひら 炒め サラダ	麦 麦 卵乳麦	豚肉とキャベン	ンの塩おかか 煮 松菜の煮物	
夕会	肉野菜炒め 竹輪の五色きんびら ハンバンジーサラダ おかず エネルギー 328kgal	麦 卵乳麦 乳麦 ご飯セット 618kcal	塩枝豆 鶏肉と小松豆 パインキャロッ - ま エネルギー 26	え煮 トラペ Sかず 1 19kcal 5	麦 ご飯セット 559kcal	鶏肉のマーマ 菜の化 野菜炒め さつま業と大豆 エネルギー	アレード煮 のマヨサラダ おかず 322kca	卵麦 卵乳麦 ご飯セット 612kcal	カレイの 卵白あん ふきのき 麩の甘酢 ボテトマ エネルギー	竜田揚 かけ んひら 炒め サラダ 「おかず [329kca]	麦 野乳麦 ご飯セット 619kcal	豚肉とキャベン けんちん: 鶏ミンチと小	アの塩おかか 煮 松菜の煮物 上 なかず 【271kca】	ご飯セット 561kcal
夕食	肉野菜炒め 竹輪の五色きんびら パンパンジーサラダ おかず エネルギー 328kcal たんぱく質 15.9g	乳麦 ご飯セット 618kcal 20.8g	塩枝豆 鶏肉と小松! バインキャロッ ま エネルギー 26 たんぱく質 1	菜煮 トラペ Sかず 1 19kcal 5 7.3g	麦 ご飯セット 559kcal 22.2g	鶏肉のマーマ 菜の花 野菜炒め さつま等と大豆 エネルギー たんぱく質	アレード煮 のマヨサラダ おかず 322kcal 13 9g	卵麦 卵乳麦 ご飯セット 612kcal	カレイの 卵白あん。 ふきのき 数の甘酢 ボテトマ エネルギー たんぱく質	竜田揚 かけ んびら 炒め サラダ おかず 329kcal 15.6g	麦 <u>駅乳麦</u> ご飯セット 619kcal 20.5g	豚肉とキャベン けんちん 鶏ミンチと小 エネルギー たんぱく質	アの塩おかか 煮 松菜の煮物 と 271kcal 16.5g	ご飯セット 561kcal 21.4g
	肉野菜炒め 竹輪の五色きんびら ハンバンジーサラダ おかず エネルギー 328kgal	乳麦 ご飯セット 618kcal	塩枝豆 鶏肉と小松! ハインキャロッ ま エネルギー 26 たんぱく質 1 脂質 1	え者 トラペ Sかず 3 19kcal 5 7.3g 2.5g	麦 ご飯セット 059kcal 22.2g 13.2g	鶏肉のマーマ 菜の花 野菜炒め さつま等と大豆 エネルギー たんぱく質	アレード煮 のマヨサラダ おかず 322kcal 13 9g	卵麦 卵乳麦 ご飯セット 612kcal	カレイの 卵白あん。 ふきのき 数の甘酢 ボテトマ エネルギー たんぱく質	竜田揚 かけ んぴら 炒め サラダ おかず 329kcal 15.6g	麦 <u>駅乳麦</u> ご飯セット 619kcal 20.5g	豚肉とキャベン けんちん 鶏ミンチと小 エネルギー たんぱく質 脂質	アの塩おかか 名 松菜の煮物 と おかず 271kcal 16.5g 15.9g	ご飯セット 561kcal 21.4g 16.6g
	肉野菜炒め	二飯セット 618kcal 20.8g - 22.8g - 77.6g - 718mg	塩枝豆 鶏肉と小松ョ ハインキャロッ まネルギー 26 たんぱく質 1 脂質 1 炭水化物 2 ナトリウム 7	え者 トラペ Sかず こ 9kcal 5 7.3g 2.5g 1.5g	<u>ご飯セット</u> 559kcal 22.2g 13.2g 84.4g 752mg	鶏肉のマー、 菜の花 野菜がめ さつま業と大豆 エネルギー たんばく質 臓水化物 ナトリウム	アレード煮 のマヨサラダ 322kcal 13.9g 19.0g 24.2g 582mg	卵麦 卵乳麦 ご飯セット 612kcal 18.8g 19.7g 87.1g 583mg	カレイの 卵白きの またの ボテトマー エネルギー たんぱく 関 成 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大	竜田揚 かけ んぴら 炒め サラダ おかず 329kcal 15.6g 17.3g 27.2g 763mg	表 <u>デ製を対しています。 619kcal</u> 20.5g 18.0g 90.1g 764mg	豚肉とキャベン けんちん 鶏ミンチと小 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム	次 本 松菜の煮物 271kcal 16.5g 15.9g 15.4g 713mg	ご飯セット 561kcal 21.4g 16.6g 78.3g 714mg
	肉野菜炒め 竹輪の五色きんびら パンパンジーサラダ おかず エネルギー 328kcal たんぱく質 15.9g 脂質 22.1g 炭水化物 14.7g	乳麦 ご飯セット 618kcal 20.8g 22.8g 77.6g	塩枝豆 鶏肉と小松ョ ハインキャロッ まネルギー 26 たんぱく質 1 脂質 1 炭水化物 2 ナトリウム 7	え者 トラペ Sかず こ 9kcal 5 7.3g 2.5g 1.5g	<u>ご飯セット</u> 559kcal 22.2g 13.2g 84.4g 752mg	鶏肉のマーマ 菜の花 野菜炒め さつま等と大豆 エネルギー たんぱく質	アレード煮 のマヨサラダ おかず 322kcal 13 9g	卵麦 卵乳麦 ご飯セット 612kcal 18.8g 19.7g 87.1g 583mg	カレイの 卵白あん。 ふきのき 数の甘酢 ボテトマ エネルギー たんぱく質	竜田揚 かけ んぴら 炒め サラダ おかず 329kcal 15.6g	麦 <u>駅乳麦</u> ご飯セット 619kcal 20.5g	豚肉とキャベン けんちん 鶏ミンチと小 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム	大 本 松菜の煮物 本 271kcal 16.5g 15.9g 15.4g	ご飯セット 561kcal 21.4g 16.6g 78.3g
	肉野菜炒め	三飯セット 618kcal 20.8g 22.8g 77.6g 718mg 532mg 296mg 1.8g	塩枝豆 鶏肉と小松! ハインキャロッ まエネルギー 26 たんぱく質 1 脂質 1 炭水化物 2 ナトリウム 7 カリウム 5 リン 2 食塩相当量	京者 トラペ 19kcal 5 7.3g 2.5g 1.5g 51mg 73mg 17mg	ご飯セット 559kcal 22.2g 13.2g 84.4g 752mg 645mg 294mg 1.9g	鶏肉のマー、 菜の花 野菜がめ さつま業と大豆 エネルギー たんばく質 臓水化物 ナトリウム	だいます。 おかず 322kcal 13.9g 19.0g 24.2g 582mg 158mg 1.5g	<u>いま</u> <u>い</u> 乳麦 ご飯セット 612kcal 18.8g 19.7g 87.1g 583mg 640mg 235mg 1.5g	カレイの 卵白きの またの ボテトマー エネルギー たんぱく 関 成 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大	竜田揚 かけら めが サラダ おかず 329kcal 15.6g 17.3g 27.2g -763mg 504mg 1.9g	表 卵乳麦 ご飯セット 619kcal 20.5g -18.0g -90.1g -764mg -576mg -263mg 1.9g	豚肉とキャベン けんちん 鶏ミンチと小 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム	大 本 松菜の煮物 本菜の煮物 271kcal 16.5g 15.9g 15.4g 713mg 630mg 206mg 1.8g	ご飯セット 561kcal 21 4g 16 6g 78 3g 714mg 702mg 283mg 1 8g
	肉野菜炒め	三飯セット 618kcal 20.8g -22.8g 77.6g 718mg 532mg 296mg	塩枝豆 鶏肉と小松! ハインキャロッ まエネルギー 26 たんぱく質 1 脂質 1 炭水化物 2 ナトリウム 7 カリウム 5 リン 2 食塩相当量	え者 トラペ 19kcal 5 7 3g 2 5g 1 5g 1 5g 1 5mg 73mg 17mg 1 9g	ご飯セット 559kcal 22.2g 13.2g 84.4g 752mg 645mg 1.9g 1.9g	鶏肉のマーマーマーマーマーマーマーマーマーマーマーマーマーマーマーマーマーマーマー	アレード煮 かず 322kcal 13.9g 19.0g 24.2g 582mg 158mg	<u>いま</u> <u>い</u> 乳麦 ご飯セット 612kcal 18.8g 19.7g 87.1g 583mg 640mg 235mg	カレイの り は で が で で で で で で で で で で で で で で で で で	竜田揚 かけら ゆめ サラダ おかず 329kcal 15.6g 17.3g 27.2g 763mg 504mg	表 <u>第 第 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 </u>	原肉とキャベン けんちん 鶏ミンチと小 たんぱく質 臓水化物 ナトリウム カリウム リン	大 本 松菜の煮物 上 271kcal 16.5g 15.9g 15.4g 713mg 630mg 206mg	ご飯セット 561kcal 21.4g 16.6g 78.3g 714mg 702mg 283mg 1.8g 二飯セット 1639kcal
	肉野菜炒め	三飯セット 618kcal 20.8g 77.6g 718mg 532mg 296mg 1.8g	塩枝豆 鶏肉と小松3 パインキャロッ たんぱく質 1 脂質 1 炭水化物 2 ナトリウム 7 カリウム 5 リン 2 塩塩相当量 4 エネルギー 79 たんぱく質 3	え着 トラペ 9kcal 5 7. 3g 7. 3g 2. 5g 5.1mg 7.3mg 1. 7mg 1. 9g 5.かす 1. kcal 1 8. 8g	ご飯セット 559kcal 22.2g 13.2g 84.4g 752mg 645mg 294mg 1.9g こ飯セット 1661kcal 53.5g	鶏肉のマー、 菜の花 野菜のたり 一本のたり これますと大豆 エネルギー質 成大トリウム カリウム 食塩相当量	おかず 322kcal 13.9g 19.0g 24.2g 568mg 158mg 1.5g おかず 835kcal 39.2g	明妻 明判表 ご飯セット 612kcal 18.8g 19.7g 87.1g 583mg 640mg 235mg 1.5g こ飯セット 1705kcal 53.9g	カレイの 卵口きのすり 一本のでする。 エネルばく 質が、ボリウム 大・リウム 食塩相当量	世田揚 かけ んぴら 炒め サラタ 329kcal 15.6g 17.3g 27.2g 763mg 186mg 1.9g	表 デ デ デ デ デ 19 19 19 19 19 19 19 19 19 19	豚肉とキャベン けんちん 鶏ミンチと小 エネルギー たんぱく質 炭水リウム カリウム リン 食塩相当量	大 本 本 本 本 本 本 本 本 で 271kcal 16.5g 15.9g 15.9g 15.9g 713mg 630mg 206mg 1.8g おかす 769kcal 39.9g	ご飯セット 561kcal 21.4g 16.6g 78.3g 702mg 702mg 283mg 1.8g こ飯セット 1639kcal 54.6g
食 	肉野菜炒め	二飯セット 618kcal 20.8g 22.8g 77.6g 718mg 532mg 296mg 1.8g 1683kcal 53.5g 52.4g	塩枝豆 鶏肉と小松豆 パインキャロッ まエネルギー 26 たんぱく質 1 脂質 1 炭水化物 2 ナトリウム 7 カリウム 5 リン 食塩相当量 エネルギー 79 たんぱく質 3 脂質 4	え着、ラペトラペー 9kcal 5 7.3g 2.5g 1.5g 1.5g 1.mg 1.	三飯セット 559kcal 22.2g 13.2g 84.4g 752mg 645mg 1 9g 1 9g 1 9g 1 5g 1 5g 1 5g 1 5g 1 5g	鶏肉のマー、 菜の花 野菜の花 野菜がある さつまずと大豆 エネルばく 質が、化力 大カリウム 食塩相当量 エネルばく 質が、化力 大カリウム 食塩相当量 エネルばく 質が、水の 大力リウム 食塩相当量 エネルばく 変換がある。 エネルばく 質が、水の 大力リウム 食塩相当量 エネルばく 質が、水の 大力に 大力に 大力に 大力に 大力に 大力に 大力に 大力に	おかず 322kcal 13.9g 19.0g 24.2g 582mg 158mg 158mg 1.5g おかす 835kcal 39.2g 48.9g	所表 所判表 ご飯セット 612kcal 18.8g 19.7g 87.1g 583mg 640mg 235mg 1.5g こ飯セット 1705kcal 53.9g 51.0g	カレイののきます。 エネルギー質 成大・リウム りょう はんり かんき かんしゅう かんしゅう かん カリン 塩塩 田 当 量 エネルギー質 脂質	世田湯かける。 かけるのでは、 かけっちょう。 サラターおかず。 329kcal 15.6g。 17.3g。 27.2g。 763mg。 504mg。 1.9g。 863kcal 42.4g。 42.4g。	表 明 到 表 ご飯セット 619kcal 20.5g 18.0g 90.1g 576mg 576mg 1.9g こ飯セット 1733kcal 57.1g 47.4g	豚肉とキャベン にからん 類ミンチと小 エネルギー たんぱく 脂質 炭水化物 ナトリウム カリン 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 になる。 たんぱく質 になる。 たんぱく質 になる。 にな。 になる。 にな。 になる。 になる。 になる。 になる。 になる。 になる。 になる。 になる。 になる。 になる。 にな。 になる。 になる。 になる。 になる。 になる。 になる。 になる。 になる。 になる。 にな。 にな。 にな。 にな。 にな。 にな。 にな。 に。 に。 に。 に。 に、 に。 に。 に。	本かず 271kcal 16.5g 15.4g 713mg 630mg 206mg 1.8g 769kcal 39.9g 50.2g	ご飯セット 561kcal 21.4g 16.6g 78.3g 714mg 702mg 283mg 1.8g 1.8g 1.639kcal 54.6g 52.3g
	内野菜炒め	三飯セット 618kcal 20.8g 77.6g 718mg 532mg 296mg 1.8g	塩枝豆 鶏肉と小松豆 パインキャロッ まエネルギー 26 たんぱく質 1 脂質 1 炭水化物 2 ナトリウム 7 カリウム 5 リン 食塩相当量 エネルギー 79 たんぱく質 3 脂質 4	え着 トラペ 19kcal 5 7.3g 2.5g 1.5g 5.1mg 1.mg 1.mg 1.mg 1.mg 1.mg 1.mg 1.mg	三飯セット 559kcal 22.2g 13.2g 84.4g 752mg 645mg 1 9g 1 9g 1 9g 1 9g 1 5g 1 5g 43.5g	鶏肉のマー、 菜の花 野菜のたり 一本のたり これますと大豆 エネルギー質 成大トリウム カリウム 食塩相当量	おかず 322kcal 13.9g 19.0g 24.2g 568mg 158mg 1.5g おかず 835kcal 39.2g 48.9g 59.4g 1597mg	明妻 明乳表 「飯セット 612kcal 18.8g 19.7g 87.1g 58.3mg 640mg 235mg 1.5g 1.5g 1.0g 248.1g 1600mg	カレイののきます。 エネルギー質 成大・リウム りょう はんり かんき かんしゅう かんしゅう かん カリン 塩塩 田 当 量 エネルギー質 脂質	世田揚かけ、 んぴらりかり サラタ おかず 329kcal 15.6g 17.3g 27.2g 763mg 1.9g 1.9g 863kcal 42.4g 45.3g 69.6g 2105mg	表 デ デ デ デ デ デ デ デ デ デ デ デ デ	豚肉とキャベン にからん 類ミンチと小 エネルギー たんぱく 脂質 炭水化物 ナトリウム カリン 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 になる。 たんぱく質 になる。 たんぱく質 になる。 にな。 になる。 にな。 になる。 になる。 になる。 になる。 になる。 になる。 になる。 になる。 になる。 になる。 にな。 になる。 になる。 になる。 になる。 になる。 になる。 になる。 になる。 になる。 にな。 にな。 にな。 にな。 にな。 にな。 にな。 に。 に。 に。 に。 に、 に。 に。 に。	本 本 本 本 本 本 本 本 本 で 271kcal 16.5g 15.9g 15.9g 15.9g 206mg 1.8g 39.9g 39.9g 39.9g 2037mg	ご飯セット 561kcal 21.4g 16.6g 78.3g 714mg 702mg 1.8g 1.8g 1.8g 1.639kcal 54.6g 52.3g 227.6g 2040mg
食 	内野菜炒め	三飯セット 618kcal 20.8g 22.8g 71.6g 71.8m 296mg 1.8g 296mg 1.8g 53.5g 52.4g 238.9g 2101mg 1689mg	塩枝豆 鶏肉と小松豆パインキャロッ ボインキャロッ たんぱく質 1 脂質 1 炭水化物 2 ナトリウム 5 リン 2 塩相当量 79 たんぱく質 3 脂質 4 上ればく質 3 脂質 4 上ればく質 3 脂質 4 カリウム 2 カリウム 1	える。 ラかず、 9kcal 5 7.3g 2.5g 1.5g 1.5g 1.7mg 1.7mg 1.7mg 1.8 8g 1.4g 5.1g 1.4g 5.1g 1.0mg 5.1g 1.0mg	三飯セット 559kcal 22.2g 13.2g 84.4g 752mg 645mg 294mg 1 9g 三飯セット 1661kcal 53.5g 43.5g 43.5g 253.8g 2113mg 1803mg	鶏肉のマー、 菜の花 野菜の花 野菜がある さつまずと大豆 エネルばく 質が、化力 大カリウム 食塩相当量 エネルばく 質が、化力 大カリウム 食塩相当量 エネルばく 質が、水の 大力リウム 食塩相当量 エネルばく 変換がある。 エネルばく 質が、水の 大力リウム 食塩相当量 エネルばく 質が、水の 大力に 大力に 大力に 大力に 大力に 大力に 大力に 大力に	おかず 322kcal 13.9g 19.0g 24.2g 582mg 568mg 158mg 1.5g 835kcal 39.2g 48.9g 59.4g 1597mg 1569mg	所表 所判表 ご飯セット 612kcal 18.8g 19.7g 87.1g 58.3mg 640mg 235mg 1.5g 1.5g 1.705kcal 53.9g 51.0g 248.1g 1.600mg 1.785mg	カレイののきます。 エネルギー質 成大・リウム りょう はんり かんき かんしゅう かんしゅう かん カリン 塩塩 田 当 量 エネルギー質 脂質	世田湯かけ、 んぴらかず。 329kcal 15.6g。 17.3g。 27.2g。 763mg。 186mg。 1.9g。 863kcal 42.4g。 45.3g。 69.6g。 2105mg。 1442mg。	表 明	原肉とキャベン けんちん 類ミンチと小 エネルギー たんぱく 脂質 炭水化物 ナトリウム り ウ塩相当量 エネルギー たんぱく 変塩相当量 エネルギー たんぱく 質 炭水化物 大りウム でも、 でも、 でも、 でも、 でも、 でも、 でも、 でも、	本かず 271kcal 16.5g 15.4g 713mg 630mg 206mg 1.8g 769kcal 39.9g 50.2g 38.9g 2037mg 1373mg	ご飯セット 561kcal 21.4g 16.6g 78.3g 714mg 702mg 1.8g 1.8g 1.8g 1.639kcal 54.6g 52.3g 227.6g 2040mg 1589mg
食 	内野菜炒め	三飯セット 618kcal 20.8g 22.8g 77.6g - 718mg - 532mg 296mg 1.8g - 296mg 1.8g - 296mg 1.8g - 296mg 1.8g - 296mg 1.8g - 296mg 1.8g - 296mg 1.8g - 296mg 1.8g - 238.9g - 2101mg 1.689mg 1.689mg 1.689mg 1.689mg 1.689mg 1.689mg	塩枝豆 鶏肉と小松豆 パインキャロッ まエネルギー 26 たんぱく質 1 腹水化物 2 ナトリウム 7 カリン 5 食塩相当量 よれギー 79 たんぱく質 3 脂質 4 炭水化物 6 ナトリウム 2 カリウム 1 リン 1 炭水化物 6 ナトリウム 1 炭水化物 6 ナトリウム 1 炭水化物 6 ナトリウム 1	京都 トラペ 9kcal 5 7.3g 2.5g 1.5g 51mg 1.7mg 1.9g 1.9g 1.9g 1.9g 1.9g 1.9g 1.9g 1.9g 1.9g 1.9g 1.9g 1.9g 1.9g 1.0mg 2.0mg	ご飯セット 559kcal 22.2g 13.2g 84.4g 752mg 645mg 1.9g 1.9g 1.0gセット 1.661kcal 53.5g 43.5g 253.8g 2113mg 1803mg 751mg 5.4g	鶏肉のマー、 東の花 野菜がある さつまずと大豆 エネルばく 質水・リウム カリン相当量 エネルばく 質水・リウム リウム カリンは相当量 エネルばく 変化ウム カリンは相当量 エネルばく 変化ウム カリウム 最初を を を を を を を を を を を を を を	おかず 322kcal 13.9g 19.0g 24.2g 582mg 568mg 158mg 1.5g 835kcal 39.2g 48.9g 1597mg 1569mg 524mg 4.1g	明妻 明乳表 明乳表 18.8g 19.7g 87.1g 583mg 640mg 235mg 1.5g このセット 1705kcal 53.9g 51.0g 248.1g 1600mg 1785mg 755mg 4.1g	カレイののきます。 エネルギー質 成大・リウム りょう はんり かんき かんしゅう かんしゅう かん カリン 塩塩 田 当 量 エネルギー質 脂質	世田揚かけ、 かけ、 んびら 炒め、 サラタ おかず 329kcal 15.6g 17.3g 27.2g 763mg 504mg 186mg 19g 186mg 42.4g 45.3g 69.6g 2105mg 1442mg 142mg 5.3g	表 <u>卵乳麦</u> <u>二飯セット</u> 619kcal 20.5g 18.0g 90.1g 764mg 576mg 263mg 263mg 1733kcal 57.1g 47.4g 258.3g 2108mg 1658mg 643mg 5.3g	原肉とキャベン けんちん 類ミンチと小 エネルギー たんぱく 脂質 炭水化物 ナトリウム り ウ塩相当量 エネルギー たんぱく 変塩相当量 エネルギー たんぱく 質 炭水化物 大りウム でも、 でも、 でも、 でも、 でも、 でも、 でも、 でも、	がず 本菜の煮物 松菜の煮物 とでは、16.5g 15.9g 15.4g 713mg 630mg 206mg 1.8g おかず 769kcal 39.9g 50.2g 38.9g 2037mg 1373mg 540mg 540mg	二飯セット 561kcal 21.4g 16.6g 78.3g 714mg 702mg 283mg 1.8g 二致セット 1639kcal 54.6g 52.3g 227.6g 2040mg 1589mg 771mg 5.1g
食 合計 合計	内野菜炒め	三飯セット 618kcal 20.8g 22.8g 77.6g - 718mg - 532mg 296mg 1.8g - 296mg 1.8g - 296mg 1.8g - 238.9g 238.9g 2101mg 1689mg 766mg 5.4g	塩枝豆 鶏肉と小松豆 パインキャロッ まエネルギー 26 たんぱく質 1 腹水化物 2 ナトリウム 7 カリン 2 食塩相当量 79 たんぱく質 3 脂質 4 炭水化物 6 ナトリウム 2 カリウム 1 リン 1 り 2 は 4 炭水化物 1 り 3 に 4 サトリウム 1 リン 1 り 2 大トリウム 2 カリウム 1 リン 2 大トリウム 3 に 3 に 3 に 4 り 2 カリウム 1 り 3 に 4 り 3 に 4 り 4 り 4 り 6 り 6 り 7 り 7 り 9 り 7 り 9 り 9 り 9 り 9 り 9 り 9 り 9 り 9 り 9 り 9	京者 トラペ 9kcal 5 7.3g 2.5g 1.5g 51mg 1.7mg 1.9g 1.9g 1.9g 1.9g 1.9g 1.9g 1.9g 1.9g 1.9g 2.0mg	でしています。 「飯セット 559kcal 22.2g 13.2g 84.4g 752mg 645mg 1.9g 1.9g 1.9g 1.53.5g 43.5g 213mg 1803mg 751mg 5.4g	鶏肉のマー、 菜の花 野菜の花 野菜がある さつまずと大豆 エネルばく 質が、化力 大カリウム 食塩相当量 エネルばく 質が、化力 大カリウム 食塩相当量 エネルばく 質が、水の 大力リウム 食塩相当量 エネルばく 変換がある。 エネルばく 質が、水の 大力リウム 食塩相当量 エネルばく 質が、水の 大力に 大力に 大力に 大力に 大力に 大力に 大力に 大力に	おかず 322kcal 13.9g 19.0g 24.2g 582mg 568mg 158mg 1.5g 39.2g 48.9g 59.4g 1597mg 1599mg 1599mg 159mg	所妻 所乳表 所乳表 ご飯セット 612kcal 18.8g 19.7g 87.1g 583mg 640mg 235mg 1.5g こ飯セット 1705kcal 53.9g 51.0g 248.1g 1600mg 1785mg 755mg 4.1g	カルー かんき	世田湯かける。 かけっちゅうかけっちゅうかけっちゅうです。 かけっちゅうかけっちゅうできる。 けっちゅうでは、15.6g。17.3g。27.2g。763mg。186mg。186mg。186mg。1863kcal。42.4g。45.3g。69.6g。2105mg。1442mg。5.3g。959kcal	表 明刊表 ご飯セット 619kcal 20.5g 18.0g 90.1g 764mg 576mg 263mg 1.9g 1733kcal 57.1g 47.4g 258.3g 2108mg 1658mg 643mg 5.3g 1829kcal	原肉とキャベン けんちん 類ミンチと小 エネルギー たんぱく 脂質 炭水化物 ナトリウム り ウ塩相当量 エネルギー たんぱく 変塩相当量 エネルギー たんぱく 質 炭水化物 大りウム でも、 でも、 でも、 でも、 でも、 でも、 でも、 でも、	本 本 本 本 本 本 本 本 本 本 本 本 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大	ご飯セット 561kcal 21.4g 16.6g 78.3g 714mg 702mg 283mg 1.8g こ飯セット 1639kcal 54.6g 52.3g 227.6g 2040mg 1589mg 771mg 5.1g 1765kcal
食 合計	内野菜炒め	三飯セット 618kcal 20.8g 22.8g 77.6g - 718mg - 532mg 296mg 1.8g - 296mg 1.8g - 296mg 1.8g - 296mg 1.8g - 296mg 1.8g - 296mg 1.8g - 296mg 1.8g - 296mg 1.8g - 238.9g - 2101mg 1.689mg 1.689mg 1.689mg 1.689mg 1.689mg 1.689mg	塩枝豆 鶏肉と小松シ パインキャロッ エネルギー 26 たんぱく質 1 脂炭水化ウム 7 カリウム 5 食塩相当量 4 炭トリウム 1! サンシ 8 エネルギー 79 たんぱく質 3 脂炭水化ウム 1! リンシ 15 食塩相当量 3 エネルギー 91 たんぱく質 3 脂炭水化ウム 1!	える。 ラウィー 5 9kcal 5 9kcal 5 7 3g 1 5g 1 5g 1 7mg 1 7mg 1 7mg 1 9g 5 か す は 1 4g 1 10mg 20mg 20mg 20mg 7 4g 7 7 8g 7 7 8g 7 7 8g 7	ご飯セット 559kcal 22.2g 13.2g 84.4g 752mg 645mg 2.9g 1.9g 1.0gセット 1.661kcal 53.5g 43.5g 253.8g 213mg 1803mg 751mg 5.4g 1787kcal 54.1g 43.7g	鶏肉のマー、 東の花 野菜がある さつまずと大豆 エネルばく 質水・リウム カリン相当量 エネルばく 質水・リウム リウム カリンは相当量 エネルばく 変化ウム カリンは相当量 エネルばく 変化ウム カリウム 最初を を を を を を を を を を を を を を	おかず 322kcal 13 9g 19 0g 24 2g 582mg 158mg 1 58 835kcal 39 2g 48 9g 59 4g 1569mg 1569mg 1569mg 524mg 4 1g 963kcal 40 0g 49 1g	明妻 明学 三飯セット 612kca1 18.8g 19.7g 87.1g 583mg 640mg 235mg 1.5g 三飯セット 1705kca1 53.9g 51.0g 248.1g 1785mg 1785mg 1785mg 4.1g 1833kca1 54.7g 51.2g	カルーののままで、 エネルば、 エネルば、 大・リウム 大ができる できる できる できる できる できる できる できる できる できる	世田湯かけ、人でらりかり、サラダーまかず、329kcal 15.6g 763mg 186mg 1.9g 863kcal 42.4g 45.3g 69.6g 2105mg 142mg 5.3g 959kcal 43.2g 45.5g	表 第12 第12 18 0g 18 0g 90 1g 764mg 576mg 263mg 1 9g 263mg 1 9g 263mg 1 9g 263mg 1 9g 258.3g 2108mg 1658mg 643mg 57.1g 47.4g 258.3g 2108mg 1658mg 643mg 643mg 57.9g 47.6g	原肉とキャベン けんちん 類ミンチと小 エネルギー たんぱく 脂質 炭水化物 ナトリウム り ウ塩相当量 エネルギー たんぱく 変塩相当量 エネルギー たんぱく 質 炭水化物 大りウム でも、 でも、 でも、 でも、 でも、 でも、 でも、 でも、	本 本 本 本 本 を を を を を を を を を を を を を	ご飯セット 561kcal 21.4g 16.6g 78.3g 714mg 702mg 283mg 1.8g こ飯セット 1639kcal 54.6g 227.6g 227.6g 2040mg 1589mg 771mg 5.1g 1765kcal 55.2g 52.5g
食	内野菜炒め	三飯セット 618kcal 20.8g 22.8g 77.6g 718mg 532mg 296mg 1.8g 1683kcal 53.5g 52.4g 238.9g 2101mg 1689mg 766mg 5.4g	塩枝豆 鶏肉と小松シ パインキャロッ エネルギー 26 たんぱく質 1 脂炭水化ウム 7 カリウム 5 食塩相当量 4 炭トリウム 1! サンシ 8 エネルギー 79 たんぱく質 3 脂炭水化ウム 1! リンシ 15 食塩相当量 3 エネルギー 91 たんぱく質 3 脂炭水化ウム 1!	える。 ラウィー 5 9kcal 5 9kcal 5 7 3g 1 5g 1 5g 1 7mg 1 7mg 1 7mg 1 9g 5 か す は 1 4g 1 10mg 20mg 20mg 20mg 7 4g 7 7 8g 7 7 8g 7 7 8g 7	でしています。 「できない」では、また。 「できない」では、また。また。また。また。また。また。また。また。また。また。また。また。また。ま	鶏肉のでで、 東内のでで、 東内のでで、 東京のでで、 大力リンでは、 ボー質で、 ボーリウン相が、 エたに質が、リウン相が、 エたに質が、リウン相が、 エたに質が、リウン相が、 エたに質が、リウン相が、 エたに質が、 エールでは、 エールでで、 エールで、 エール	おかず 322kcal 13 9g 19 0g 24 2g 582mg 158mg 1 58 835kcal 39 2g 48 9g 1569mg 1569mg 1569mg 1569mg 1569mg 1569mg 1569mg 1569mg 1569mg 1569mg 1569mg 1569mg 1569mg 1569mg 1569mg 1569mg 1569mg 1569mg 1589 1599 1599 1599 1599 1599 1599 1599	明妻 明子 三飯セット 612kca1 18.8g 19.7g 87.1g 583mg 640mg 235mg 1.5g 三飯セット 1705kca1 53.9g 51.0g 248.1g 1600mg 1785mg 4.1g 1833kca1 54.7g 51.2g 279.0g	カリー・カリンを表示 エカリカリ ない こうかん きがった かんぱ アンカリ ない こうかん こうかん こうがん かんき かんし	世田湯かけ、人でらりかり、サラダーはかず、329kcal 15.6g 186mg 1.9g 1863kcal 42.4g 45.3g 69.6g 2105mg 1442mg 412mg 5.3g 959kcal 43.2g 92.6g	表 第12 18 0g 18 0g 90 1g 764mg 576mg 263mg 1 9g 263mg 1 9g 263mg 1 9g 263mg 1 9g 263mg 1 9g 263mg 1 3g 2108mg 47 4g 258 3g 2108mg 643mg 5 3 3g 1829kcal	原肉とキャペン けんちん 類ミンチと小 エネルぱく 脂炭水リウム 食塩が、リウム 食塩が、リウム 食塩が、リウム 大トリウム 上たんぱで、 たんぱで、 ボー質 ボーリウム はない。 大トリウム 大トリウム はない。 エネルばく にない。 ではない。 大トリウム はない。 はな	本 本 本 本 本 を を を を を を を を を を を を を	二飯セット 561kcal 21.4g 16.6g 78.3g 714mg 702mg 283mg 1.8g このセット 1639kcal 54.6g 227.6g 227.6g 2040mg 1589mg 771mg 5.1g 1765kcal 55.2g 52.5g 258.1g
食 合計 合計(間食	内野菜炒め	三飯セット 618kcal 20.8g 22.8g 77.6g 718mg 532mg 296mg 1.8g 1683kcal 53.5g 52.4g 238.9g 2101mg 1689mg 766mg 5.4g 1811kcal 54.3g 52.6g	塩類 マント では できます できます できます できます できます できます できます できます	える。 ラウィー ラウィー ラウィー ラウィー ラウィー フェー フェー フェー フェー フェー フェー フェー フェ	ご飯セット 559kcal 22.2g 13.2g 84.4g 752mg 645mg 2.9g 1.9g 1.0gセット 1.661kcal 53.5g 43.5g 253.8g 213mg 1803mg 751mg 5.4g 1787kcal 54.1g 43.7g	鶏肉の化物の豆 エた脂炭ナカリ食塩は大力リ食塩を大力リウ エたん質、化ウウム サーラー では、カリウは、カリウは、カリウは、カリウは、カリウは、カリウは、カリウは、カリウ	まかず 322kcal 13.9g 19.0g 24.2g 568mg 158mg 1.5g 568mg 1.5g 835kcal 39.2g 48.9g 59.4g 1597mg 1597mg 159mg 524mg 963kcal 40.0g 49.1g 90.3g 1689mg 1689mg	明妻 明学 三飯セット 612kca1 18.8g 19.7g 87.1g 583mg 640mg 235mg 1.5g 三飯セット 1705kca1 53.9g 51.0g 248.1g 1785mg 1785mg 1785mg 4.1g 1833kca1 54.7g 51.2g	カルふ麩ボ エた脂炭ナカリ食塩 エた脂炭ナカリ食塩 化ウウ 当まん質 化ウウ 当年 イルの もの	世田湯かけ、人でらりかり、サラダーまかず、329kcal 15.6g 763mg 186mg 1.9g 863kcal 42.4g 45.3g 69.6g 2105mg 142mg 5.3g 959kcal 43.2g 45.5g	表 第12 第12 18 0g 18 0g 90 1g 764mg 576mg 263mg 1 9g 263mg 1 9g 263mg 1 9g 263mg 1 9g 258.3g 2108mg 1658mg 643mg 57.1g 47.4g 258.3g 2108mg 1658mg 643mg 643mg 57.9g 47.6g	原肉とキャベン けんちん 類ミンチと小 エネルギー たんぱく 脂質 炭水化物 ナトリウム り ウ塩相当量 エネルギー たんぱく 変塩相当量 エネルギー たんぱく 質 炭水化物 大りウム でも、 でも、 でも、 でも、 でも、 でも、 でも、 でも、	本 本 本 本 本 本 本 本 本 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大	ご飯セット 561kcal 21.4g 16.6g 78.3g 714mg 702mg 283mg 1.8g 1.8g 1.8g 227.6g 227.6g 227.6g 2040mg 1589mg 771mg 5.1g 1765kcal 55.2g 52.5g
食	内野菜炒め	三飯セット 618kcal 20.8g 22.8g 77.6g 718mg 532mg 296mg 1.8g 1683kcal 53.5g 52.4g 238.9g 2101mg 1689mg 766mg 5.4g 1811kcal 54.3g 52.6g	塩 に に に に に に に に に に に に に	える。 トラペー 9kcal 5 9kcal 5 7 3g 1 5g 1 5g 1 5g 1 mg 1 mg	三飯セット 559kcal 22.2g 13.2g 14.2mg 645mg 294mg 1 9g 204mg 204m	鶏肉のでである。 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食素のでは、 エた脂炭ナカリカリな エネん質 化ウム サイン	まかず 322kcal 13.9g 19.0g 24.2g 568mg 158mg 158mg 1.5g 835kcal 39.2g 48.9g 59.4g 159.7mg 159.7mg 159.7mg 159.7mg 159.7mg 41.1g 963kcal 40.0g 49.1g 90.3g 1603mg	明妻 明子 三飯セット 612kca1 18.8g 19.7g 87.1g 583mg 640mg 235mg 1.5g 三飯セット 1705kca1 53.9g 51.0g 248.1g 1600mg 1785mg 755mg 4.1g 1833kca1 54.7g 51.2g 279.0g 1606mg	カ卵ふ麩ボ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭 化ウウ 当 ギく 化ウウ 当 ギ く と かん と し い かん と い かん と し い かん と い かん と い かん と し い かん と	世田湯かけ、人びらりめのサラダーまかず。 329kcal 15.6g 17.3g 27.2g 763mg 186mg 1.9g 863kcal 42.4g 45.3g 69.6g 2105mg 1442mg 142mg 5.3g 959kcal 43.2g 45.5g 92.6g 2111mg	表 第2 第2 第2 52 52 53 54 57 57 57 57 57 57 57 18 57 64 57 19 258 38 210 57 165 58 165 58 165 58 165 165 165 165 165 165 165 165	原肉とキャペン けんちん 類ミンチと小 エネルぱく 脂炭水リウム 食塩が、リウム 食塩が、リウム 食塩が、リウム 大トリウム 上たんぱで、 たんぱで、 ボー質 ボーリウム はない。 大トリウム 大トリウム はない。 エネルばく にない。 ではない。 大トリウム はない。 はな	本 本 本 本 本 本 本 本 本 表 か す 271kcal 16.5g 15.4g 713mg 630mg 206mg 1.8g 39.9g 50.2g 38.9g 2037mg 1373mg 540mg 540mg 1487mg 540mg 540mg 540mg 1487mg 546mg	ご飯セット 561kcal 21. 4g 16. 6g 78. 3g 714mg 702mg 283mg 1. 8g このセット 1639kcal 54. 6g 227. 6g 227. 6g 2040mg 1589mg 771mg 5. 1g 1765kcal 55. 2g 52. 5g 258. 1g 2042mg

※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。

お食事の作り方



①惣菜は全てチルドで

真空包装されています。 ②ご利用までは冷蔵庫にて 保管します。

③温かく召上がるメニュー は湯煎で温めます。又は お皿に移してから、ラップ をして電子レンジを かけます



④冷たく召上がる メニューはそのまま 開封して盛付けます。





⑤ごはん、味噌汁と共に 器に盛り付けして 完了です。 注) 味噌汁はつきません

- ●湯煎は水の状態から惣菜のパックを入れて 火をかけます。沸騰したら火を止めて 5~10分程度保温して下さい。
- ●簡単な付け合わせを付けますと、よりきれいに 盛付ける事が出来ます。

「やわらか普通食」 週間献立表

天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。

市民生活協同組合ならコープ

		17:		日火	54	27	中氏生活協同組合ならコーノ									
		11,	月24日(月)	11,	月25日(火)	11	11月26日(水)			11月27日(木) 11月28				
		★やわらかご			★やわらかご	ごはん180g		★やわらかご	ごはん180g		★やわらかご			★やわらかご	ごはん180g	
		里芋のそ			鶏肉と大豆			豚肉と大	根の煮物	麦	法蓮草と豆	腐の卵とじ	卵麦	和風ポ	\ フ	乳麦
		茨城県			ひじきと挽き		-	キャベツとイン			ふきの含		乳麦	スパマ		乳麦
		昆布の	佃煮		一夜漬(白	菜昆布)		法蓮草の	おひたし	麦	きのこの)佃煮	麦	蓮根とひじ	きのサラダ	
		★味噌	汁	麦	★味噌:	汁	麦	★味噌	汁	麦	★味噌	汁	麦	★味噌	汁	麦
朝																
\wedge																フルセット
食	エネルギー	エネルギー													135kcal	
		蛋白質	_	10.2g		_	_		_	_	蛋白質	_	_		_	9.3g
		脂 質	_	_	脂 質	_	_	脂 質	_	_	脂 質	_	4.7g	脂 質		3.4g
	炭水化物			76.5g							炭水化物			炭水化物		81.1g
	ナトリウム															
	塩 分	食塩相当量	1.5g		食塩相当量		2.6g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量		2.5g
		★やわらかご			★やわらかご			★やわらかご			★やわらかご			★やわらかご		
		花野菜と鶏肉			ブリの照						キーマカレ			ロールキャベツの	白味噌仕立て	邺乳麦
		キャベツと豚肉			大根の			オクラのペイ			切干大根の			菜の花		-: -
		オクラのおかか			高野豆腐(洋風肉し			竹輪とキャベツの			大根と鶏肉の		
		★味噌	汁		人参と春雨	のサラダ		マカロニのた	まご味噌マヨ		★味噌	汁	麦	ゴボウのピ	J辛サラダ	
昼					★味噌汁		麦	★味噌汁		麦				★味噌汁		麦
	兴	兴羊压			兴羊压			兴羊压			兴羊压			兴羊/エ		
合	栄養価	木食価	おかずセット	フルセット 472kgal	木食価	おかずセット	フルセット	木食価	おかずセット	フルセット	米 食 価	おかずセット	フルセット	木食価	おかずセット	フルセット
	エネルギー															
		五口貝 脂 質		19.0g							五口貝 脂 質					15.2g
	加 貝 炭水化物				脂質 炭水化物						加 貝 炭水化物			脂質 炭水化物	_	14.8g 75.8g
	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		3.5g	食塩相当量		3.0g
		★やわらかご		_	★やわらかこ			★ やわらか			★やわらかご		0.08	★ やわらかご		0.05
		白身フ	_		豚バラと白菜の			ホッケの			豚肉と大根の		麦	チキンヒ		卵麦
		ミックス			ジャガヨ						大豆と人			高野豆腐		
		マカロニと白菜の			和風コー			ブロッコリ			若芽と春雨		-	キャベッとザー		
		切干と人参			★味噌						★味噌		麦	★味噌		麦
タ		★味噌汁		麦		•		★味噌汁		麦						
\sim				フルセット												
食	エネルギー															564kcal
		蛋白質			蛋白質			蛋白質			蛋白質			蛋白質	_	20.9g
		脂質			脂質			脂質		_	脂質	_	_	脂質	_	19.9g
	炭水化物															73.7g
	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			食塩相当量		3.0g
				フルセット												
_	エネルギー															
				46.7g												
		脂質			脂質						脂質					38.1g
	炭水化物															230.6g
	ナトリウム															
		食塩相当量			食塩相当量		_	食塩相当量	o.yg	9.3g	食塩相当量	go.c	9.0g	食塩相当量	gU.c	8.5g
	★ はフル~	ヒツトリノメ.	ニュー ど	ソ。わかり	1 ドジフニ	よりさま	$\stackrel{\smile}{\sim} \mathcal{N}_{\circ}$									

お食事の作り方



- ①惣菜は全てチルドで
- 真空包装されています。 ②ご利用までは冷蔵庫にて 保管します。

③温かく召上がるメニュー は湯煎で温めます。又は お皿に移してから、ラップ をして電子レンジを かけます



④冷たく召上がる メニューはそのまま 開封して盛付けます。





⑤ごはん、味噌汁と共に 器に盛り付けして 完了です。 注)味噌汁はつきません

- ●湯煎は水の状態から惣菜のパックを入れて 火をかけます。沸騰したら火を止めて 5~10分程度保温して下さい。
- ●簡単な付け合わせを付けますと、よりきれいに 盛付ける事が出来ます。

「刻み食」 週間献立表

天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。

市民生活協同組合ならコープ

				9								. ,	רייו אא אי	ит п.с.	/	
		11月	24日(月)	11	月25日(火)	11	月26日(水)	11	月27日((木)	11	月28日(金)
		★全粥2 ⁴	40g		★全粥	240g		★全粥240g			★全粥	240g		★全粥	240g	
		里芋のそ	ぼろ煮	乳麦	鶏肉と大豆	の生姜煮	麦	豚肉と大き	根の煮物	麦	法蓮草と豆	腐の卵とじ	卵麦	和風ポ	トフ	乳麦
		茨城県煮			ひじきと挽き			キャベツとイン		-	ふきの言			スパトマ		
		昆布の佃			一夜漬(白			法蓮草の			きのこの			蓮根とひじ		
		★味噌汁			★味噌			★味噌		麦	★味噌		麦	★味噌		麦
+ 0		本 小旧八		久	★ * * * * * * * * * * * * * * * * * * *	<i>/</i> I	久	★ *^ * □	/ I	久	★ * * * * * * * * * * * * * * * * * * *	/ I	久	★ *^ * □	/ I	久
朝																
		\\\ \\			\\ \\			\\ \\ \\			\\\ \\			· · · · · ·		
△	栄養価	栄養価 ぉ	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
艮	エネルギー	エネルギー 1	03kcal	262kcal	エネルギー	167kcal	326kcal	エネルギー	123kcal	282kcal	エネルギー	101kcal	260kcal	エネルギー	135kcal	294kcal
	蛋白質	蛋白質 4	3g	8.0g	蛋白質	11.5g								蛋白質	3.4g	7.1g
	脂 質	脂質 1	.0g	1.7g	脂質	8.4g	9.1g	脂質	5.7g	6.4g	脂質	3.7g	4.4g	脂質	2.5g	3.2g
	炭水化物	炭水化物 1	9.9g	52.9g	炭水化物	11.8g	44.8g	炭水化物	10.2g	43.2g	炭水化物	9.1g	42.1g	炭水化物	24.6g	57.6g
		ナトリウム 5														
		食塩相当量 1														
	- A - A	★全粥24			★全粥			★全粥			★全粥		, 8	★全粥		
		花野菜と鶏肉の/		到麦			麦		_		キーマカレ	_	到麦	ロールキャベツの		加到 丰
		化野菜と鶏肉の/キャベツと豚肉の			大根の		久	オクラのペイ			切干大根の			菜の花	ノロ 休噌仕立て	かか及
		キャベツと豚肉のオクラのおかか和													a L 1007 . 1	回主
					高野豆腐						竹輪とキャベツの			大根と鶏肉の		
_		★味噌汁		-	人参と春雨						★味噌		麦	ゴボウのピ		
星					★味噌	汁	麦	★味噌	汁	麦				★味噌	汁	麦
^	栄養価	栄養価 ぉ	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
旻	エネルギー	エネルギー 2	07kcal	366kcal	エネルギー	277kcal	436kcal	エネルギー	420kcal	579kcal	エネルギー	233kcal	392kcal	エネルギー	231kcal	390kcal
		蛋白質 1														
	脂質	脂質 1														
		炭水化物 1														
		ナトリウム 8														
		食塩相当量 2														3.0g
	塩 カ	★全粥24									★全粥					0.0g
		白身フラ						ホッケの								向丰
		ロタノノ	1	麦	豚バラと白菜の	D柚子風味煮	友 (in =				豚肉と大根の	キムチ炒め	友	チキンヒ		卵麦
		ミックスソ					卵麦	温 校 显			大豆と人	参の煮物	友	高野豆腐		
		マカロニと白菜のツナ					丱友	フロッコリ	一の煮物	友	若芽と春雨			キャベツとザー		
		切干と人参の			★味噌	汁	麦	キャベツと蒸し鶏の			★味噌	汁	麦	★味噌	汁	麦
9		★味噌汁	-	麦				★味噌	汁	麦						
	栄養価	栄養価 ぉ	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
篗	エネルギー	エネルギー 3														
	蛋白質	蛋白質 1														
	脂質	脂質 2														
		炭水化物 2														
		ナトリウム 7														
	塩 分	食塩相当量 1	0								食塩相当量					3.0g
	栄養価	栄養価 ぉ														
合		エネルギー 6														
	蛋白質	蛋白質 2	9.5g	40.6g	蛋白質	34.7g	45.8g	蛋白質	36.0g	47.1g	蛋白質	30.3g	41.4g	蛋白質	27.3g	38.4g
	脂 質	脂質 3	2.3g	34.4g	脂質	36.0g	38.1g	脂質	38.3g	40.4g	脂質	31.2g	33.3g	脂質	35.3g	37.4g
	炭水化物	炭水化物 6														
計		ナトリウム 2:														
		食塩相当量 5														
		zットのメニ <i>=</i>							3.08	3.08		3.08	J. J		3.08	5.58
		ことのギる					五十2坦	△ ボモロー	+ +							

お食事の作り方



①惣菜は全てチルドで 真空包装されています。 ②ご利用までは冷蔵庫にて 保管します。

③温かく召上がるメニュー は湯煎で温めます。又は お皿に移してから、ラップ をして電子レンジを かけます



④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。





⑤ごはん、味噌汁と共に 器に盛り付けして 完了です。 注)味噌汁はつきません

- ●湯煎は水の状態から惣菜のパックを入れて 火をかけます。沸騰したら火を止めて 5~10分程度保温して下さい。
- ●簡単な付け合わせを付けますと、よりきれいに 盛付ける事が出来ます。

「ムース食」 週間献立表

市民生活協同組合ならコープ

1月24日(月)					J }					市民生活協同組合なりコーノ							
*全術240g **全術240g で1786m28m28m3 表 70 U2 音			11	月24日(月26日(水)	11	月27日(木)	11	月28日(金)
# 大き畑						★全粥2	240g					★全粥2	240g		★全粥2		
明				_	麦		_	乳麦			卵乳麦			卵乳麦		_	麦
* 「																	
● 実養価																	
食 工利ルギー 76kcal 250kcal キルギー 124kcal 288kcal キルギー 77kcal 261kcal エルギー 105kcal 278kcal よれギー 103kcal 278kcal まれギー 103kcal 278kcal よれギー 103kcal 278kcal まれギー 103kcal 518kcal まれギー 103kcal 278kcal			★ 小 一 / 1	(2007)	久	▼ 小 旧 / I	(2007)	久	▼ № 11	(2007)	久	▼ № 旧 / I	(2007)	久	▼ 1小1日/	(2007)	久
食 工利ルギー 76kcal 250kcal キルギー 124kcal 288kcal キルギー 77kcal 261kcal エルギー 105kcal 278kcal よれギー 103kcal 278kcal まれギー 103kcal 278kcal よれギー 103kcal 278kcal まれギー 103kcal 518kcal まれギー 103kcal 278kcal	+ 0																
(全)	轵																
食 エネルギー 76kcal 250kcal エネルギー 124kcal 298kcal エネルギー 105kcal 277kcal 261kcal エネルギー 105kcal 277kcal 261kcal エネルギー 105kcal 277kcal 278kcal 278k																	
(全)		\\\ \\	\\\ \\			\\ \\ \\ \			\\ \\ \\ \			\\\ \\			\\\ \\		
 産白質 (4.5g) (7.7g) (4.5g) (8.7g) (8.	·																
照質 服質 38g 大小地 10.8g 49.2g 炭水化物 9.9g 48.3g 炭水化物 12.6g 51.0g 炭水化物 13.3g 51.7g 炭水化物 12.6g 51.0g 炭水化物 13.3g 51.7g 塩か 大小サンム 425mg 94.8mg ナナリウム 425mg 94.8mg カナリウム カナリウム 425mg 94.8mg 94.8mg カナリウム 425mg 94.8mg カナリウム 425mg 94.8mg カナリウム 425mg 94.8mg 94.8mg カナリウム 425mg 94.8mg 94.8																	
### ### ### ### ### ### ### ### ### ##			蛋白質	0.7g	_						_		_	_	蛋白質	2.9g	6.7g
振分 ****		脂質	脂 質	3.8g	4.5g	脂 質	_									_	4.9g
接分 *********************************		炭水化物	炭水化物	10.8g	49.2g	炭水化物	9.9g	48.3g	炭水化物	12.6g	51.0g	炭水化物	13.3g	51.7g	炭水化物	13.0g	51.4g
★全線240g		ナトリウム	ナトリウム	425mg	948mg	ナトリウム	492mg	1015mg	ナトリウム	561mg	1084mg	ナトリウム	584mg	1107mg	ナトリウム	462mg	985mg
★全線240g		塩 分	食塩相当量	1.1g	2.4g	食塩相当量	1.3g	2.6g	食塩相当量	1.4g	2.8g	食塩相当量	1.5g	2.8g	食塩相当量	1.2g	2.5g
「																	
正色素					乳麦			乳麦			乳麦			乳麦			乳麦
				-													
# 味噌汁(とろみ) 麦 ★味噌汁(とろみ) 麦 ★は一日の食物 卵乳麦 からのこさんがら 乳麦 大根と竹輪の酢の物 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦 ★は一日をおおおよ フルセット 栄養価 おかずむか フルセット 大き種 日日をお 30を またみー フルセット 大き種 おりゅう 10・7g 脂質 フ・2g 脂質 10・8・19・19・19・19・19・19・19・19・19・19・19・19・19・				さび和え													
(全)																	
食 栄養価 栄養価 おかずセット フルセット 大養価 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 大餐価 おかずセット フルセット 大餐価 おかずセット フルセット 大餐価 おかずセット フルセット 大餐価 おかずセット フルセット フルセット 大餐価 おかずを 日間 16.12 皮がせい かずせい イビット 大餐価 おかずセット フルセット 大餐価 おかずセット フルセット 大餐価 おかずセッ	尽		X - 2 - 2 1	())	~	X -> \· = /	() ,	~	X - 2/1 - E 2	(2507)	~	X VIVIEN	() ,	~	X -7(- E7	()	~
(全) エネルギー 168kcal 342kcal エネルギー 149kcal 323kcal エネルギー 213kcal 387kcal エネルギー 170kcal 344kcal エネルギー 193kcal 367kcal 蛋白質 8.2g 蛋白質 8.2g 蛋白質 8.2g 蛋白質 8.2g 蛋白質 8.2g 混白質 8.2g 混白 8.2g 元 8.2g 混白 8.2g 元 9.2g 元 24m = 5.2g 9.	些																
(全) エネルギー 168kcal 342kcal エネルギー 149kcal 323kcal エネルギー 213kcal 387kcal エネルギー 170kcal 344kcal エネルギー 193kcal 367kca 蛋白質 8.2g 蛋白質 8.2g 蛋白質 8.2g 蛋白質 8.2g 蛋白質 8.2g 蛋白質 8.2g 混合質 8.2g 次 2.2g 混合数 2.2g 混合数 2.2g 混合数 2.2g 流合数 2.2g 混合数 2.																	
(全) エネルギー 168kcal 342kcal エネルギー 149kcal 323kcal エネルギー 213kcal 387kcal エネルギー 170kcal 344kcal エネルギー 193kcal 367kcal 蛋白質 8.2g 蛋白質 8.2g 蛋白質 8.2g 蛋白質 8.2g 蛋白質 8.2g 混白質 8.2g 混白 8.2g 元 8.2g 混白 8.2g 元 9.2g 元 24m = 5.2g 9.		兴 基伍	兴 善/	la / 12	ال درمطي ال	学 姜//	La 1 -12 L	⊐ 0. 1–1	兴 善//	L. 1 -18 1 1	المراجل ال	学 姜//	L. / -18	المناط ال	学 善//	h. / _12	المراجل ال
蛋白質 蛋白質 4.4g 8.2g 蛋白質 3.3g 7.1g 蛋白質 6.0g 9.8g 蛋白質 8.9g 12.7g 蛋白質 8.4g 12.2g 脂質 ルボ化物 16.7g 55.1g 水化物 19.7g 55.1g 大りウム 847mg 1370mg サトリウム 848mg 1359mg サトリウム 794mg 1317mg サトリウム 927mg 1450mg サトリウム 847mg 1370mg カトリウム 848mg 1359mg サトリウム 794mg 1317mg サトリウム 927mg 1450mg ナトリウム 848mg 1370mg カトリウム 848mg 1359mg カトリウム 794mg 1317mg カトリウム 927mg 1450mg カトリウム 848mg 2.1g 3.5g ★金網240g 東端四子の中華風 卵乳表か きのこきんびら 乳表 野菜の三杯酢 麦 サラダスパゲティ 卵乳表 かんも煮 麦 大はどや軸の酔の物 乳麦 青菜のおひたし 乳表 野菜の三杯酢 麦 サラダスパゲティ 卵乳表 かんも煮 麦 オ味噌汁(とろみ) 麦 ★味噌汁(とろみ) 麦 ★は中間汁(とろみ) 麦 ★は中間別(とろん) 切りがしたいではりま	舎																
脂質 脂質 8.8g 9.5g 脂質 6.4g 7.1g 脂質 12.7g 13.4g 脂質 7.2g 7.9g 脂質 9.6g 10.3g 炭水化物 16.7g 55.1g 炭水化物 19.4g 57.8g 炭水化物 18.7g 57.1g 炭水化物 17.3g 55.7g 炭水化物 17.5g 55.9g 炭水化物 17.5g 55.9g 炭水化物 17.5g 55.7g 炭水化物 17.5g 55.9g 炭水化物 18.7g 55.9g 炭水化物 18.7g 55.9g 炭水化物 18.7g 55.9g 炭水化物 18.7g 56.2g 炭水化物 18.7g 57.1g 18.2g 56.2g 炭水化物 18.7g 56.2g 炭水化物 18.7g 57.1g 18.2g 56.2g 炭水化物 18.7g 57.1g 18.2g 56.2g 炭水化物 18.7g 56.2	区																
 炭水化物 炭水化物 16.7g 55.1g 炭水化物 19.4g 57.8g 大トリウム 847mg 1370mg ナトリウム 847mg 1382mg 3.5g ★は相当量 2.0g 3.3g ★4年制当星 2.4g ★全辨240g ★は申請 2.1g 3.4g ★は申請 2.2g 3.5g 上リウム 2.2g 13.4g ★は申請 2.2g 3.5g 上リウム 2.2g 13.4g ★は申請 2.2g 3.2g 13.2g 14.2g 11.0g ★化や 5.0g 16.2g 炭水化物 17.8g 3.8d 11.0g 2.2g 11.0g 11.0g 炭水化物 2.2g 15.2g 16.2g 炭水化物 2.2g 13.4g 11.0g 炭水化物 2.2g 15.2g 16.2g 炭水化物 2.2g 13.2g 16.2g 炭水化物 2.2g 16.2g 炭水化物 2.2g 13.2g 16.2g 炭水化物 2.2g 15.2g 16.2g 炭水化物 2.2g 16.2g 炭水化物 2.2g 16.2g 炭水化物 2.2g 16.2g 炭水化物 2																	_
### ### ### ### ### ### ### ### ### ##					_									_			
塩 分										_			_	_		_	_
★全粥240g 白身の照焼き 乳麦 鶏の西京焼き 乳麦 鮭のおろし煮 麦 しんかつ 卵乳麦 白身魚しんじょう 卵乳麦 大根と竹輪の酢の物 乳麦 大味噌汁(とろみ) 麦 ★味噌汁(とろみ) 見 は まかずしか フルセット 美養価 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 大き食 1015kcal エネルギー 493kcal 1015kcal エネルギー 558kcal 1080kcal エネルギー 504kcal 1026kc まんと 1026kc														_			
日身の照焼き 乳麦 鶏の西京焼き 乳麦 金時豆の煮物 乳麦 金時豆の煮物 乳麦 かけいか 大根と竹輪の酢の物 乳麦 大味噌汁(とろみ) 麦 ★味噌汁(とろみ) 見 10.7g 20.8g 20.9g		塩 分			3.5g			_		_	3.3g			3./g			3.4g
独国子の中華風 卵乳麦か 大根と竹輪の酢の物 乳麦 大球噌汁(とろみ) 麦 大球ሞ噌汁(とろみ) カボーボー 208kcal 108kcal エネルギー 504kcal 1026kcal エネルギー 504kcal 1026kcal エネルギー 504kcal 1026kcal 大球甲の 2017mg 大球ሞ伸削剤 44.2g 159.4g 大球ሞ御刷剤 11015kal エネルギー 558kcal 1080kcal エネルギー 504kcal 1026kcal 大水甲の 2017mg 大球ሞ御刷剤 11015kal エネルギー 558kcal 1080kcal エネルギー 504kcal 1026kcal 大水甲の 2017mg 大球ሞ御刷剤 11015kal エネルギー 5104kcal エネ				_			_						_				
大根と竹輪の酢の物 乳麦																	
* 大味噌汁(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 ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** *																	
#養価 栄養価 おかずセット フルセット 保養価 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 保養価 おかずセット フルセット 保養価 おかずセット フルセット 関係 できる 10.5g 蛋白質 6.1g 9.9g 蛋白質 9.4g 13.2g 蛋白質 4.5g 8.3g 蛋白質 6.9g 10.7g 脂質 7.2g 7.9g 脂質 20.1g 20.8g 脂質 11.9g 12.6g 炭水化物 月2.6g 麦水化物 月2.6g 炭水化物 月2.6																	
栄養価 栄養価 おかずセット フルセット 大の方 日本 ローラ ロ			★味噌汁	ト(とろみ)	麦	★味噌汁	ト(とろみ)	麦	★味噌汁	ト(とろみ)	麦	★味噌汁	(とろみ)	麦	★味噌汁	ト(とろみ)	麦
(注) エネルギー 146kcal 320kcal エネルギー 161kcal 335kcal エネルギー 193kcal 367kcal エネルギー 283kcal 457kcal エネルギー 208kcal 382kcal 蛋白質 蛋白質 6.7g 10.5g 蛋白質 6.1g 9.9g 蛋白質 9.4g 13.2g 蛋白質 4.5g 8.3g 蛋白質 6.9g 10.7g 脂質 5.7g 6.4g 脂質 7.0g 7.7g 脂質 7.2g 7.9g 脂質 20.1g 20.8g 脂質 11.9g 12.6g 炭水化物 16.7g 55.1g 炭水化物 19.7g 58.1g 炭水化物 24.5g 62.9g 炭水化物 20.4g 58.8g 炭水化物 17.8g 56.2g ナトリウム 745mg 1268mg ナトリウム 822mg 1345mg ナトリウム 647mg 1170mg ナトリウム 804mg 1327mg ナトリウム 871mg 1394m 塩分 食塩相当量 1.9g 3.2g 食塩相当量 2.1g 3.4g 食塩相当量 1.6g 3.0g 食塩相当量 2.0g 3.4g 食塩相当量 2.2g 3.5g ※養価 栄養価 おかずセット フルセット 受養化 1015kcal エネルギー 390kcal 912kcal エネルギー 434kcal 956kcal エネルギー 493kcal 1015kcal エネルギー 558kcal 1080kcal エネルギー 504kcal 1026kc 蛋白質 18.0g 29.4g 蛋白質 16.0g 27.4g 蛋白質 18.2g 29.6g 脂質 18.2g 29.6g 脂質 18.2g 20.6g 22.7g 脂質 23.2g 25.3g 脂質 32.1g 34.2g 脂質 25.7g 27.8g 炭水化物 55.8g 171.0g 炭水化物 51.0g 166.2g 炭水化物 48.3g 163.5g 大トリウム 2017mg 3586mg ナトリウム 2150mg 3719mg ナトリウム 2002mg 3571mg ナトリウム 2315mg 3884mg ナトリウム 2142mg 3711m 塩 分 食塩相当量 5.2g 9.1g 食塩相当量 5.5g 9.5g 食塩相当量 5.0g 9.1g 食塩相当量 5.0g 9.9g 食塩相当量 5.5g 9.4g	タ																
(注) エネルギー 146kcal 320kcal エネルギー 161kcal 335kcal エネルギー 193kcal 367kcal エネルギー 283kcal 457kcal エネルギー 208kcal 382kcal 蛋白質 蛋白質 6.7g 10.5g 蛋白質 6.1g 9.9g 蛋白質 9.4g 13.2g 蛋白質 4.5g 8.3g 蛋白質 6.9g 10.7g 脂質 5.7g 6.4g 脂質 7.0g 7.7g 脂質 7.2g 7.9g 脂質 20.1g 20.8g 脂質 11.9g 12.6g 炭水化物 16.7g 55.1g 炭水化物 19.7g 58.1g 炭水化物 24.5g 62.9g 炭水化物 20.4g 58.8g 炭水化物 17.8g 56.2g ナトリウム 745mg 1268mg ナトリウム 822mg 1345mg ナトリウム 647mg 1170mg ナトリウム 804mg 1327mg ナトリウム 871mg 1394m 塩分 食塩相当量 1.9g 3.2g 食塩相当量 2.1g 3.4g 食塩相当量 1.6g 3.0g 食塩相当量 2.0g 3.4g 食塩相当量 2.2g 3.5g ※養価 栄養価 おかずセット フルセット 受養化 1015kcal エネルギー 390kcal 912kcal エネルギー 434kcal 956kcal エネルギー 493kcal 1015kcal エネルギー 558kcal 1080kcal エネルギー 504kcal 1026kc 蛋白質 18.0g 29.4g 蛋白質 16.0g 27.4g 蛋白質 18.2g 29.6g 脂質 18.2g 29.6g 脂質 18.2g 20.6g 22.7g 脂質 23.2g 25.3g 脂質 32.1g 34.2g 脂質 25.7g 27.8g 炭水化物 55.8g 171.0g 炭水化物 51.0g 166.2g 炭水化物 48.3g 163.5g 大トリウム 2017mg 3586mg ナトリウム 2150mg 3719mg ナトリウム 2002mg 3571mg ナトリウム 2315mg 3884mg ナトリウム 2142mg 3711m 塩 分 食塩相当量 5.2g 9.1g 食塩相当量 5.5g 9.5g 食塩相当量 5.0g 9.1g 食塩相当量 5.0g 9.9g 食塩相当量 5.5g 9.4g																	
(注) エネルギー 146kcal 320kcal エネルギー 161kcal 335kcal エネルギー 193kcal 367kcal エネルギー 283kcal 457kcal エネルギー 208kcal 382kcal 蛋白質 蛋白質 6.7g 10.5g 蛋白質 6.1g 9.9g 蛋白質 9.4g 13.2g 蛋白質 4.5g 8.3g 蛋白質 6.9g 10.7g 脂質 5.7g 6.4g 脂質 7.0g 7.7g 脂質 7.2g 7.9g 脂質 20.1g 20.8g 脂質 11.9g 12.6g 炭水化物 16.7g 55.1g 炭水化物 19.7g 58.1g 炭水化物 24.5g 62.9g 炭水化物 20.4g 58.8g 炭水化物 17.8g 56.2g ナトリウム 745mg 1268mg ナトリウム 822mg 1345mg ナトリウム 647mg 1170mg ナトリウム 804mg 1327mg ナトリウム 871mg 1394m 塩分 食塩相当量 1.9g 3.2g 食塩相当量 2.1g 3.4g 食塩相当量 1.6g 3.0g 食塩相当量 2.0g 3.4g 食塩相当量 2.2g 3.5g ※養価 栄養価 おかずセット フルセット 受養化 1015kcal エネルギー 390kcal 912kcal エネルギー 434kcal 956kcal エネルギー 493kcal 1015kcal エネルギー 558kcal 1080kcal エネルギー 504kcal 1026kc 蛋白質 18.0g 29.4g 蛋白質 16.0g 27.4g 蛋白質 18.2g 29.6g 脂質 18.2g 29.6g 脂質 18.2g 20.6g 22.7g 脂質 23.2g 25.3g 脂質 32.1g 34.2g 脂質 25.7g 27.8g 炭水化物 55.8g 171.0g 炭水化物 51.0g 166.2g 炭水化物 48.3g 163.5g 大トリウム 2017mg 3586mg ナトリウム 2150mg 3719mg ナトリウム 2002mg 3571mg ナトリウム 2315mg 3884mg ナトリウム 2142mg 3711m 塩 分 食塩相当量 5.2g 9.1g 食塩相当量 5.5g 9.5g 食塩相当量 5.0g 9.1g 食塩相当量 5.0g 9.9g 食塩相当量 5.5g 9.4g																	
蛋白質 蛋白質 6.7g 10.5g 蛋白質 6.1g 9.9g 蛋白質 9.4g 13.2g 蛋白質 4.5g 8.3g 蛋白質 6.9g 10.7g 脂質 7.2g 7.9g 脂質 20.1g 20.8g 脂質 11.9g 12.6g 炭水化物 炭水化物 16.7g 55.1g 炭水化物 19.7g 58.1g 炭水化物 24.5g 62.9g 炭水化物 20.4g 58.8g 炭水化物 17.8g 56.2g ナトリウム 74.5mg 12.68mg ナトリウム 82.2mg 13.45mg ナトリウム 64.7mg 11.70mg カトリウム 80.4mg 13.27mg カトリウム 87.1mg 13.94m 塩 分 食塩相当量 1.9g 3.2g 食塩相当量 2.1g 3.4g 食塩相当量 1.6g 3.0g 食塩相当量 2.2g 3.5g 栄養価 おかずセット フルセット 大き価 なん オーロット なん はんしん ログト・ファイ・ファイ・ファイ・ファイ・ファイ・ファイ・ファイ・ファイ・ファイ・ファイ	_																
脂質 脂質 5.7g 6.4g 脂質 7.0g 7.7g 脂質 7.2g 7.9g 脂質 20.1g 20.8g 脂質 11.9g 12.6g 炭水化物 月.7g 55.1g 炭水化物 19.7g 58.1g 炭水化物 24.5g 62.9g 炭水化物 20.4g 58.8g 炭水化物 17.8g 56.2g ナトリウム 745mg 1268mg ナトリウム 822mg 1345mg ナトリウム 647mg 1170mg ナトリウム 804mg 1327mg ナトリウム 871mg 1394m 塩分 食塩相当量 1.9g 3.2g 食塩相当量 2.1g 3.4g 食塩相当量 1.6g 3.0g 食塩相当量 2.0g 3.4g 食塩相当量 2.2g 3.5g 栄養価 おかずセット フルセット できたいでは、ログロント できたいでは、ログロント ログロント ログロ	食	エネルギー	エネルギー	146kcal	320kcal	エネルギー	161kcal	335kcal	エネルギー	193kcal	367kcal	エネルギー	283kcal	457kcal	エネルギー	208kcal	382kcal
炭水化物 炭水化物 16.7g 55.1g 炭水化物 19.7g 58.1g 炭水化物 24.5g 62.9g 炭水化物 20.4g 58.8g 炭水化物 17.8g 56.2g ナトリウム ナトリウム 745mg 1268mg ナトリウム 822mg 1345mg ナトリウム 647mg 1170mg ナトリウム 804mg 1327mg ナトリウム 871mg 1394mg 塩分 食塩相当量 1.9g 3.2g 食塩相当量 2.1g 3.4g 食塩相当量 1.6g 3.0g 食塩相当量 2.0g 3.4g 食塩相当量 1.0g 3.4g 食塩相当量 2.0g 3.4g 3.4g </th <th></th> <th>蛋白質</th> <th>蛋白質</th> <th>6.7g</th> <th>10.5g</th> <th>蛋白質</th> <th>6.1g</th> <th>9.9g</th> <th>蛋白質</th> <th>9.4g</th> <th>13.2g</th> <th>蛋白質</th> <th>4.5g</th> <th>8.3g</th> <th>蛋白質</th> <th>6.9g</th> <th>10.7g</th>		蛋白質	蛋白質	6.7g	10.5g	蛋白質	6.1g	9.9g	蛋白質	9.4g	13.2g	蛋白質	4.5g	8.3g	蛋白質	6.9g	10.7g
炭水化物 炭水化物 16.7g 55.1g 炭水化物 19.7g 58.1g 炭水化物 24.5g 62.9g 炭水化物 20.4g 58.8g 炭水化物 17.8g 56.2g ナトリウム ナトリウム 745mg 1268mg ナトリウム 822mg 1345mg ナトリウム 647mg 1170mg ナトリウム 804mg 1327mg ナトリウム 871mg 1394mg 塩分 食塩相当量 1.9g 3.2g 食塩相当量 2.1g 3.4g 食塩相当量 1.6g 3.0g 食塩相当量 2.0g 3.4g 食塩相当量 1.0g 3.4g 食塩相当量 2.0g 3.4g 3.4g </th <th></th> <th>脂質</th> <th>脂質</th> <th>5.7g</th> <th>6.4g</th> <th>脂質</th> <th>7.0g</th> <th>7.7g</th> <th>脂質</th> <th>7.2g</th> <th>7.9g</th> <th>脂質</th> <th>20.1g</th> <th>20.8g</th> <th>脂質</th> <th>11.9g</th> <th>12.6g</th>		脂質	脂質	5.7g	6.4g	脂質	7.0g	7.7g	脂質	7.2g	7.9g	脂質	20.1g	20.8g	脂質	11.9g	12.6g
サトリウム 745mg 1268mg ナトリウム 822mg 1345mg ナトリウム 647mg 1170mg ナトリウム 804mg 1327mg ナトリウム 871mg 1394m 塩分 食塩相当量 1.9g 3.2g 食塩相当量 2.1g 3.4g 食塩相当量 1.6g 3.0g 食塩相当量 2.0g 3.4g 食塩相当量 2.2g 3.5g 業養価 栄養価 おかずセット フルセット 学養価 おかずセット フルセット 学養価 おかずセット フルセット 学養価 おかずセット フルセット 学養価 おかずセット フルセット フルセット フルセット フルセット フルセット 学養価 おかずセット フルセット 学養価 おかずセット フルセット 学養価 おかずセット フルセット 学養価 おかずセット フルセット フルセッ																	
塩分 食塩相当量 1.9g 3.2g 食塩相当量 2.1g 3.4g 食塩相当量 1.6g 3.0g 食塩相当量 2.0g 3.4g 食塩相当量 2.2g 3.5g 栄養価 栄養価 おかずセット フルセット 大き 一番 1026kc エネルギー 558kcal 1080kcal エネルギー 504kcal 1026kc エネルギー 558kcal 1080kcal エネルギー 504kcal 1026kc エネルギー 504kcal 1015kcal エネルギー 504kcal 1026kc エネルギー 504kcal 1026kc エネルギー 504kcal 1015kcal エネルギー 504kcal 1015kcal エネルギー 504kcal 1026kc エネルギー 504kcal 1015kcal エネルギ																	
栄養価 栄養価 おかずセット ブルセット 学養価 おかずセット ブルセット できる はおいま フルセット 栄養価 おかずセット ブルセット できる はおいま フルセット 栄養価 おかずセット ブルセット できる はおいま フルセット 栄養価 おかずセット ブルセット できる はおいま フルセット できる はいま フルセット できる はいま フルモット できる はいま ファイ・ファイ・ファイ・ファイ・ファイ・フルセット できる はいま フルセット できる はいま フルモット フルセット できる はいま ファイ・ファイ・フルセット できる はいま ファイ・ファイ・フルセット できる はいま ファイ・ファイ・ファイ・ファイ・フルセット できる はいま ファイ・ファイ・ファイ・フルセット できる はいま ファイ・ファイ・ファイ・ファイ・ファイ・ファイ・ファイ・ファイ・ファイ・ファイ・																	
合 蛋白質 脂質 エネルギー 390kcal 912kcal エネルギー 434kcal 956kcal エネルギー 493kcal 1015kcal エネルギー 558kcal 1080kcal エネルギー 504kcal 1026kcal 蛋白質 脂質 蛋白質 脂質 11.8g 23.2g 蛋白質 13.3g 24.7g 蛋白質 18.0g 29.4g 蛋白質 16.0g 27.4g 蛋白質 18.2g 29.6g 脂質 炭水化物 18.3g 20.4g 脂質 20.6g 22.7g 脂質 23.2g 25.3g 脂質 32.1g 34.2g 脂質 25.7g 27.8g 炭水化物 炭水化物 44.2g 炭水化物 49.0g 164.2g 炭水化物 55.8g 171.0g 炭水化物 51.0g 166.2g 炭水化物 48.3g 163.5g ナトリウム 大トリウム 2017mg 3586mg ナトリウム 2150mg 3719mg ナトリウム 2002mg 3571mg ナトリウム 2315mg 3884mg ナトリウム 2142mg 3711mg 塩分 食塩相当量 5.2g 9.1g 食塩相当量 5.5g 9.5g 食塩相当量 5.0g 9.1g 食塩相当量 5.9g 9.9g 食塩相当量 5.5g 9.4g <th></th> <th></th> <th></th> <th></th> <th>_</th> <th></th> <th></th> <th></th> <th></th> <th></th> <th></th> <th></th> <th></th> <th>_</th> <th></th> <th></th> <th>_</th>					_									_			_
蛋白質 蛋白質 11.8g 23.2g 蛋白質 13.3g 24.7g 蛋白質 18.0g 29.4g 蛋白質 16.0g 27.4g 蛋白質 18.2g 29.6g 脂質 18.3g 20.4g 脂質 20.6g 22.7g 脂質 23.2g 25.3g 脂質 32.1g 34.2g 脂質 25.7g 27.8g 炭水化物 炭水化物 44.2g 159.4g 炭水化物 49.0g 164.2g 炭水化物 55.8g 171.0g 炭水化物 51.0g 166.2g 炭水化物 48.3g 163.5g ナトリウム ナトリウム 2017mg 3586mg ナトリウム 2150mg 3719mg ナトリウム 2002mg 3571mg ナトリウム 2315mg 3884mg ナトリウム 2142mg 3711m 塩分 食塩相当量 5.2g 9.1g 食塩相当量 5.5g 9.5g 食塩相当量 5.0g 9.1g 食塩相当量 5.5g 9.4g																	
脂質 18.3g 20.4g 脂質 20.6g 22.7g 脂質 23.2g 25.3g 脂質 32.1g 34.2g 脂質 25.7g 27.8g 炭水化物 炭水化物 44.2g 159.4g 炭水化物 49.0g 164.2g 炭水化物 55.8g 171.0g 炭水化物 51.0g 166.2g 炭水化物 48.3g 163.5g ナトリウム 2017mg 3586mg ナトリウム 2150mg 3719mg ナトリウム 2002mg 3571mg ナトリウム 2315mg 3884mg ナトリウム 2142mg 3711m 塩分 食塩相当量 5.2g 9.1g 食塩相当量 5.5g 9.5g 食塩相当量 5.0g 9.1g 食塩相当量 5.5g 9.4g																	
炭水化物炭水化物44.2g159.4g炭水化物49.0g164.2g炭水化物55.8g171.0g炭水化物51.0g166.2g炭水化物48.3g163.5gナトリウムナトリウム2017mg3586mgナトリウム2150mg3719mgナトリウム2002mg3571mgナトリウム2315mg3884mgナトリウム2142mg3711mg塩分食塩相当量5.2g9.1g食塩相当量5.5g9.5g食塩相当量5.0g9.1g食塩相当量5.9g9.9g食塩相当量5.5g9.4g																	
ま ナトリウム ナトリウム 2017mg 3586mg ナトリウム 2150mg 3719mg ナトリウム 2002mg 3571mg ナトリウム 2315mg 3884mg ナトリウム 2142mg 3711mg 塩分 食塩相当量 5.2g 9.1g 食塩相当量 5.5g 9.5g 食塩相当量 5.0g 9.1g 食塩相当量 5.9g 9.9g 食塩相当量 5.5g 9.4g																	
塩 分	量十				_			_						_			
				_	_		_	_		_	_			_		_	
★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。							_	_	及塩間コ里	J.0g	J. I g			_			_

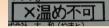
お食事の作り方

- 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







- 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°Cくらいのお湯を 張り、ムースをカップの まま浮かべます。



次にフタをして15分程 温めます。追加で火はかけません。

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



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



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





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

★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。 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。 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。