## 注文締切:10/7(火) (カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	10月20日(月	■)	10月21日(火	火)	10月22日(7	rk)	10月23日(7	大)	10月24日(	金)
	★ごはん120g		<b>→</b> = 1+ 6.120σ		<del> </del>		★ごはん120g	<u> </u>	★ごはん120g	T
	野草ながまぼこ	ЙN	豚肉と大根の煮物 高野豆腐の洋風炒り煮	麦	三井寺煮 小車麩煮 ひじきの具だくさん煮 なめこと若芽のサッと素	麦	大豆の洋風五日者	到妻	ミートインオムレツ	- 100 表
	野菜笹かまぽこ 大豆と椎茸の煮物		高野豆腐の注風炒り者	資事を		<b>全</b>	大豆の洋風五目煮 竹輪のごま炒め	崖	ミートインオムレツ マカロニと法蓮草のソテー	
	法蓮草ソテー	乳麦	奏雨の山井和え	出致手	ひじきの目だくさん者	奎	法蓮草のおひたし	奎	中華キャベツ	麦
		北久	111107 中半加え	別がし久	ためこと学芸のサッと考			<u> </u>	「中華イヤ・・・ノ	
					はめこと右牙のサラと点	冬			<u> </u>	
朝	おかず	ご飯セット	し しょうしょう しょうしょう しょうしょ しょうしょ しょうしゅ しょうしゅ しょうしゅ しゅうしゅ しゅうしゅ しゅうしゅ しゅうしゅ しゅうしゅう しゅう	ご飯セット	「 トン・ナン・デ	ご飯セット	し しょうしょう しょうしょう しょうしょ しょうしょ しょうしゅ しゅうしゅ しゅうしゅ しゅうしゅ しゅうしゅ しゅうしゅ しゅうしゅう しゅう	ご飯セット	おかず	ご飯セット
食										
	エイルヤー 103KGa1	1E 0~	エイルヤー   190KGa   ナノピノ版   11 0~	15 0~	エイルヤー   100KGa	10 0~	エネルギー 169kcal	16 0~	エイルヤー  102KGa  ナノピノ版  6 7~	11345KCa1
	たんぱく質 12.5g	10. 8g	たんぱく質 11.9g 脂質 9.7g 炭水化物 14.6g	1-10. <u>Z</u> g.	たんぱく質 9.6g 脂質 8.4g 炭水化物 13.7g	1 12. 9g	たんはく真   Z. /8	10.0g	たんぱく質 6.7g 脂質 6.2g 炭水化物 17.4g	10.0g
	脂質 8.0g 炭水化物 17.5g	<u>8. 5g</u>	殖臭,,,,,   9, /g.,	<u>  [U. Zg</u>	<u>順臭  8.48</u>	<u>8. 98</u>	順身  2.48	<u> 5. 9g</u>	脂質 6.2g 炭水化物 17.4g	6. 7g 59. 3g
	<u> 灰水化物 [ /. 5g</u>	<u>59.48</u>	灰水化物  14.0g	<u> 56. 58</u>	灰水化物  <u>[3.</u> /g	<u> 55. 6g</u>	灰水化物  <u>  / 8</u> g	<u>  59. /g</u>	灰水化物  <u>  / 4</u> 8	<u> 1 59. 38</u>
	ナトリウム 673mg		ナトリウム 686mg	68/mg	ナトリウム 769mg	//Umg	たんぱく質 12.7g 脂質 5.4g 炭水化物 17.8g ナトリウム 773mg	//4mg	ナトリウム 488mg	489mg
	食塩相当量 1.7g	1. 7g	食塩相当量 1.7g	1./g	食塩相当量 2.0g	2. 0g	食塩相当量 2.0g	2. 0g	食塩相当量 1.2g	1. 2g
	★ごはん120g	<u></u>	★ごはん120g		★ごはん120g	ļ	★ごはん120g		★ごはん120g	
	豚ロースの玉ねぎソース <b>和風ボトフ</b>	麦	鶏肉のマーマレード煮	麦	さわら味噌粕焼		大根とつくねの煮物		ホイコーロー	麦落
	和風ポトフ	乳麦	スパソテー	乳麦	ピーマンソテー	卵乳麦	キャベツと豚肉の味噌炒め	麦	ブロッコリーの煮物 ひじきとベーコンの煮物	麦
	ネギ味噌炒め	麦	油揚げの玉子とじ	卵麦	鶏と蓮根のピリ辛煮	麦	白菜と昆布のナムル		ひじきとベーコンの煮物	刂卵乳麦
			ひじきとごぼうのナムル	麦	鶏と蓮根のピリ辛煮 マリーネサラダ	卵乳麦				
昼										
食										
IX.	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	<u>   おかず</u>	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 243kcal	436kcal	エネルギー 243kcal	436kcal	エネルギー 252kcal	445kcal	エネルギー 200kcal	393kcal	エネルギー 233kca	l 426kcal
	たんぱく質 15.5g	18. 8g	たんぱく質 <u>13.3g</u>	16.6g	たんぱく質 16.2g 脂質 14.0g 炭水化物 13.4g	19. 5g	たんぱく質 <u>11.5g</u>	14.8g	たんぱく質 15.8g	19.1g
	脂質 11.7g	12. 2g	脂質 12.5g	13. 0g	脂質   14.0g	14. 5g	脂質   9.6g	10.1g	脂質   12.1g	12. 6g
	炭水化物 16.4g	58. 3g	炭水化物 18.2g	60.1g	炭水化物 13.4g	55. 3g	炭水化物 18.0g	59.9g	炭水化物  15.7g	57.6g
	たんぱく質 15.5g 脂質 11.7g 炭水化物 16.4g ナトリウム 681mg	682mg	ナトリウム 658mg	659mg	<u> ナトリウム  /62mg</u>	1 /63mg	ナトリウム  /83mg	784mg	ナトリウム 804mg	805mg
	艮塭怕ヨ <b>里    . /</b>	I I./g	艮塭怕勻重   ./8	1.7g	艮塭怕勻重    92	I I. 9g	艮塭怕勻重  Z.Ug	1 Z. Ug	艮塭怕勻重  Z.Ug	1 Z. Ug
間食	◎牛乳180g  ◎グレープフルー		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g  ◎グレープフル·	
旧艮	タガー・デフェー									
		-ツ200g	◎りんご150g		<u> ◎キウイフルー</u>	ツ150g	◎りんご150g		<u> ◎グレープフル·</u>	ーツ200g
	★ごはん,120g		★ごはん120g		◎牛乳180g ◎キウイフルー ★ごはん120g		1★ごはん,120g		★ごはん120g	ーツ200g I
	★ごはん,120g		★ごはん120g  ホッケのごま焼	麦	l★ごはん,120g		1★ごはん,120g		★ごはん120g フリの塩焼	
	★ごはん,120g		★ごはん120g  ホッケのごま焼  塩枝豆		l★ごはん,120g		1★ごはん,120g		★ごはん120g  フリの塩焼  人参グラッセ	到.麦
	★ごはん120g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん ふきのきんひら 白菜と挽肉の旨煮	乳麦 麦 麦	★ごはん120g  ホッケのごま焼  塩枝豆     <sub>豚肉とじゃが芋の昆布煮</sub>	麦	l★ごはん,120g		1★ごはん,120g	麦 乳麦 乳麦	★ごはん120g フリの塩焼	  乳麦  麦
	★ごはん120g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん ふきのきんひら 白菜と挽肉の旨煮	乳麦 麦 麦	★ごはん120g  ホッケのごま焼  塩枝豆	麦	◎キウイフルー ★ごはん120g 豚肉のお好み焼風 青菜と高野豆腐の煮物 切干と人参のハリハリ		○ りんご150g ★ごはん120g 鶏のマスタード焼き 人参グラッセ コーンと挽肉の炒め物 カリフラワーのビーナッツ味噌和え		★ごはん120g  フリの塩焼  人参グラッセ	乳麦
	★ごはん120g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん ふきのきんひら 白菜と挽肉の旨煮	乳麦 麦 麦	★ごはん120g  ホッケのごま焼  塩枝豆     <sub>豚肉とじゃが芋の昆布煮</sub>	麦	l★ごはん,120g		★ごはん120g 鶏のマスタード焼き  人参グラッセ  コーンと挽肉の炒め物	麦 乳麦 乳麦	★ごはん120g  プリの塩焼  人参グラッセ   豚肉とごぼうの煮物	  乳麦  麦
h	★ごはん120g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん ふきのきんひら 白菜と挽肉の旨煮	乳麦 麦 麦	★ごはん120g  ホッケのごま焼  塩枝豆     <sub>豚肉とじゃが芋の昆布煮</sub>	麦	l★ごはん,120g		★ごはん120g 鶏のマスタード焼き  人参グラッセ  コーンと挽肉の炒め物	麦 乳麦 乳麦	★ごはん120g  プリの塩焼  人参グラッセ   豚肉とごぼうの煮物	  乳麦  麦
夕命	★ごはん120g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん ふきのきんひら 白菜と挽肉の旨煮	乳麦 麦 麦	★ ごはん120g ホッケのごま焼 塩枝豆 豚肉とじゃが芋の昆布煮 蒸し鶏のおかか和え	麦麦	★ごはん120g 豚肉のお好み焼風 青菜と高野豆腐の煮物 切干と人参のハリハリ	麦麦麦	★ごはん120g 鶏のマスタード焼き 人参グラッセ コーンと挽肉の炒め物 カリフラワーのピーナッツ味噌和ス	麦乳麦乳麦素	★ごはん120g ブリの塩焼 人参グラッセ 豚肉とごぼうの煮物 <sup>蒸し鶏とサーサイの香味春雨</sup>	乳麦・麦か
夕食	★ごはん120g  のじきと野菜の豆腐寄せ和風あん ふきのきんひら 白菜と挽肉の旨煮 ブロッコリーのペペロンチーノ	乳麦麦麦 別乳麦	★ ごはん120g ホッケのごま焼 塩枝豆 豚肉とじゃが芋の昆布煮 蒸し鶏のおかか和え	麦麦	★ごはん120g 豚肉のお好み焼風 青菜と高野豆腐の煮物 切干と人参のハリハリ	麦麦麦	★ごはん120g 鶏のマスタード焼き 人参グラッセ コーンと挽肉の炒め物 カリフラワーのピーナッツ味噌和ス	麦乳麦乳麦落乳麦落	★ごはん120g ブリの塩焼 人参グラッセ 豚肉とごぼうの煮物 ※に鶏とザーサイの香味春雨	乳麦 麦か ご飯セット
	★ごはん120g  のじきと野菜の豆腐寄せ和風あん ふきのきんひら 白菜と挽肉の旨煮 ブロッコリーのペペロンチーノ	乳麦麦麦 別乳麦	★ ごはん120g ホッケのごま焼 塩枝豆 豚肉とじゃが芋の昆布煮 蒸し鶏のおかか和え	麦麦	★ごはん120g 豚肉のお好み焼風 青菜と高野豆腐の煮物 切干と人参のハリハリ	麦麦麦	★ごはん120g 鶏のマスタード焼き 人参グラッセ コーンと挽肉の炒め物 カリフラワーのピーナッツ味噌和ス	麦乳麦菜乳麦落 乳麦落	★ごはん120g ブリの塩焼 人参グラッセ 豚肉とごぼうの煮物 ※に鶏とザーサイの香味春雨	乳麦 麦か ご飯セット
	★ごはん120g  のじきと野菜の豆腐寄せ和風あん ふきのきんひら 白菜と挽肉の旨煮 ブロッコリーのペペロンチーノ  おかず エネルギー 215kcal たんぱく質 10.9g	乳麦 麦 卵乳麦 卵乳麦 ご飯セット 408kcal 14.2g	★ごはん120g ホッケのごま焼 塩枝豆 豚肉とじゃが芋の昆布煮 蒸し鶏のおかか和え ニュニュー 210kcal たんばく質 17.5g	麦麦	★ごはん120g 豚肉のお好み焼風 青菜と高野豆腐の煮物 切干と人参のハリハリ おかず エネルギー 203kcal たんぱく質 13.8g	麦麦麦	★ごはん120g 鶏のマスタード焼き 人参グラッセ コーンと挽肉の炒め物 カリフラワーのピーナッツ味噌和ス	麦乳麦菜乳麦落 乳麦落	★ごはん120g ブリの塩焼 人参グラッセ 豚肉とごぼうの煮物 ※に鶏とザーサイの香味春雨	乳麦 麦か ご飯セット
	★ごはん120g  のじきと野菜の豆腐寄せ和風あん ふきのきんひら 白菜と挽肉の旨煮 ブロッコリーのペペロンチーノ  おかず エネルギー 215kcal たんぱく質 10.9g	乳麦 麦 卵乳麦 卵乳麦 ご飯セット 408kcal 14.2g	★ごはん120g ホッケのごま焼 塩枝豆 豚肉とじゃが芋の昆布煮 蒸し鶏のおかか和え ニュニュー 210kcal たんばく質 17.5g	麦 麦 ご飯セット 403kcal 20.8g 9.4g	★ごはん120g 豚肉のお好み焼風 青菜と高野豆腐の煮物 切干と人参のハリハリ おかず エネルギー 203kcal たんぱく質 13.8g 脂質 10.2g	麦 麦 麦 ご飯セット 396kcal 17.1g 10.7g	★ごはん120g 鶏のマスタード焼き 人参グラッセ コーンと挽肉の炒め物 カリフラワーのピーナッツ味噌和ス エネルギー 262kcal たんぱく質 18.2g 脂質 14.2g	麦 乳麦 乳麦 乳麦落 ご飯セット 455kcal 21.5g 14.7g	★ごはん120g ブリの塩焼 人参グラッセ 豚肉とごぼうの煮物 ※に鶏とサーサイの香味春雨 エネルギー 268kca たんぱく質 18.5g 脂質 14.2g	乳麦 麦か 麦か ご飯セット   461kcal   21.8g   14.7g
	★ごはん120g  のじきと野菜の豆腐寄せ和風あん ふきのきんひら 白菜と挽肉の旨煮 ブロッコリーのペペロンチーノ  おかず エネルギー 215kcal たんぱく質 10.9g	乳麦 麦 卵乳麦 卵乳麦 ご飯セット 408kcal 14.2g	★ごはん120g ホッケのごま焼 塩枝豆 豚肉とじゃが芋の昆布煮 蒸し鶏のおかか和え ニュニュー 210kcal たんばく質 17.5g	麦 麦 ご飯セット 403kcal 20.8g 9.4g	★ごはん120g 豚肉のお好み焼風 青菜と高野豆腐の煮物 切干と人参のハリハリ おかず エネルギー 203kcal たんぱく質 13.8g 脆質 10.2g 炭水化物 13.9g	麦 麦 ご飯セット 396kcal 17.1g 10.7g 55.8g	★ごはん120g 鶏のマスタード焼き 人参グラッセ コーンと挽肉の炒め物 カリフラワーのピーナッツ味噌和ス ************************************	麦 乳麦 乳麦 乳麦落 ご飯セット 455kcal 21.5g 14.7g 58.5g	★ごはん120g ブリの塩焼 人参グラッセ 豚肉とごぼうの煮物 ※に鶏とサーサイの香味春雨 エネルギー 268kca たんぱく質 18.5g 脂質 14.2g	乳麦 麦か 麦か ご飯セット   461kcal   21.8g   14.7g
	★ごはん120g  のじきと野菜の豆腐寄せ和風あん ふきのきんひら 白菜と挽肉の旨煮 ブロッコリーのペペロンチーノ  おかず エネルギー 215kcal たんぱく質 10.9g	乳麦 麦 乳 三 飯セット 408kcal 14.2g 13.1g 57.8g	★ ごはん120g ホッケのごま焼 塩枝豆 豚肉とじゃが芋の昆布煮 蒸し鶏のおかか和え	麦 麦 ご飯セット 403kcal 20.8g 9.4g 55.9g	★ごはん120g 豚肉のお好み焼風 青菜と高野豆腐の煮物 切干と人参のハリハリ おかず エネルギー 203kcal たんぱく質 13.8g 脆質 10.2g 炭水化物 13.9g	麦 麦 ご飯セット 396kcal 17.1g 10.7g 55.8g	★ごはん120g 鶏のマスタード焼き 人参グラッセ コーンと挽肉の炒め物 カリフラワーのピーナッツ味噌和ス ************************************	麦 乳麦 乳麦 乳麦落 ご飯セット 455kcal 21.5g 14.7g 58.5g	★ごはん120g ブリの塩焼 人参グラッセ 豚肉とごぼうの煮物 ※L鶏とザーサイの香味春雨 エネルギー 268kca たんぱく質 18.5g 脂質 14.2g 炭水化物 14.1g	乳麦 麦か ご飯セット   461kcal   21.8g   14.7g   56.0g
	★ごはん120g  □にきと野菜の豆腐寄せ和風あん  ふきのきんひら 白菜と挽肉の旨煮  ブロッコリーのペペロンチーノ  おかず エネルギー 215kcal たんぱく質 10.9g 脂質 12.6g 炭水化物 15.9g	乳麦 麦 乳 三 飯セット 408kcal 14.2g 13.1g 57.8g	★ごはん120g ホッケのごま焼 塩枝豆 豚肉とじゃが芋の昆布煮 蒸し鶏のおかか和え エネルギー 210kcal たんぱく質 17.5g 脂質 8.9g 炭水化物 14.0g	麦 麦 ご飯セット 403kcal 20.8g 9.4g 55.9g	★ごはん120g 豚肉のお好み焼風 青菜と高野豆腐の煮物 切干と人参のハリハリ おかず エネルギー 203kcal たんぱく質 13.8g 脆質 10.2g 炭水化物 13.9g	麦 麦 ご飯セット 396kcal 17.1g 10.7g 55.8g	★ごはん120g 鶏のマスタード焼き 人参グラッセ コーンと挽肉の炒め物 カリフラワーのピーナッツ味噌和ス エネルギー 262kcal たんぱく質 18.2g 脂質 14.2g	麦 乳麦 乳麦 乳麦落 ご飯セット 455kcal 21.5g 14.7g 58.5g 590mg 1.5g	★ごはん120g ブリの塩焼 人参グラッセ 豚肉とごぼうの煮物 ※L鶏とザーサイの香味春雨 ボルギー 268kca たんぱく質 18.5g 脆質 14.2g 炭水化物 14.1g ナトリウム 631mg 食塩相当量 1.6g	乳麦 麦か ご飯セット   461kcal   21.8g   14.7g   56.0g   632mg
	★ごはん120g  □にきと野菜の豆腐寄せ和風あん  ふきのきんひら 白菜と挽肉の旨煮  ブロッコリーのベベロンチーノ  おかず エネルギー 215kcal たんぱく質 10.9g 脂質 12.6g 炭水化物 15.9g ナトリウム 817mg 食塩相当量 2.1g	乳麦 麦 乳 変 1 1 4 0 8 1 1 3 1 1 3 1 8 1 8 1 8 1 8 1 8 1 8 8 8 8	★ごはん120g ホッケのごま焼 塩枝豆 豚肉とじゃが芋の昆布煮 蒸し鶏のおかか和え エネルギー 210kcal たんぱく質 17.5g 脂質 8.9g 炭水化物 14.0g ナトリウム 668mg 食塩相当量 1.7g	麦 麦 ご飯セット 403kcal 20.8g 9.4g 55.9g 669mg 1.7g	★ごはん120g 豚肉のお好み焼風 青菜と高野豆腐の煮物 切干と人参のハリハリ おかず エネルギー 203kcal たんぱく質 13.8g 脂質 10.2g 炭水化物 13.9g ナトリウム 673mg 食塩相当量 1.7g	麦 麦 ご飯セット 396kcal 17. 1g 10. 7g 55. 8g 674mg	★ごはん120g 鶏のマスタード焼き 人参グラッセ コーンと挽肉の炒め物 カリフラワーのピーナッツ味増和え エネルギー 262kcal たんぱく質 18.2g 脂質 14.2g 炭水化物 16.6g ナトリウム 589mg 食塩相当量 1.5g	麦 乳麦 乳麦 乳麦落 ご飯セット 455kcal 21.5g 14.7g 58.5g 590mg 1.5g	★ごはん120g ブリの塩焼 人参グラッセ 豚肉とごぼうの煮物 ※L鶏とザーサイの香味春雨 ボルギー 268kca たんぱく質 18.5g 脆質 14.2g 炭水化物 14.1g ナトリウム 631mg 食塩相当量 1.6g	乳麦 麦か えで 1 461kcal 21.8g 14.7g 56.0g 632mg 1.6g
	★ごはん120g  □にきと野菜の豆腐寄せ和風あん  ふきのきんひら 白菜と挽肉の旨煮  ブロッコリーのベベロンチーノ  おかず エネルギー 215kcal たんぱく質 10.9g 脂質 12.6g 炭水化物 15.9g ナトリウム 817mg 食塩相当量 2.1g	乳麦 変更 で飯セット 408kcal 14.2g 13.1g 57.8g 818mg 2.1g で飯セット	★ごはん120g ホッケのごま焼 塩枝豆 豚肉とじゃが芋の昆布煮 蒸し鶏のおかか和え ボルギー 210kcal たんぱく質 17.5g 脂質 8.9g 炭水化物 14.0g ナトリウム 668mg 食塩相当量 1.7g	麦 麦 ご飯セット 403kcal 20.8g 9.4g 55.9g 669mg 1.7g ご飯セット	★ごはん120g 豚肉のお好み焼風 青菜と高野豆腐の煮物 切干と人参のハリハリ ニネルギー 203kcal たんぱく質 13.8g 脱質 10.2g 炭水化物 13.9g ナトリウム 673mg 食塩相当量 1.7g	麦 麦 ご飯セット 396kcal 17.1g 10.7g 55.8g 674mg 1.7g ご飯セット	★ごはん120g 鶏のマスタード焼き 人参グラッセ コーンと挽肉の炒め物 カリフラワーのピーナッツ味噌和ス エネルギー 262kcal たんぱく質 18.2g 脱水化物 16.6g ナトリウム 589mg 食塩相当量 1.5g	表 到表 到表 到表 到表 21.5g 14.7g 58.5g 590mg 1.5g 二飯セット 1210kgal	★ごはん120g ブリの塩焼 人参グラッセ 豚肉とごぼうの煮物 ※L鶏とザーサイの香味春雨 エネルギー 268kca たんぱく質 18.5g 炭水化物 14.1g ナトリウム 631mg 食塩相当量 1.6g	乳麦 麦か ・麦か ・ 1 461kcal ・ 21.8g ・ 14.7g ・ 56.0g ・ 632mg ・ 1.6g
	★ごはん120g  □にきと野菜の豆腐寄せ和風あん ふきのきんひら 白菜と挽肉の旨煮 ブロッコリーのペペロンチーノ  おかず エネルギー 215kcal たんぱく質 10.9g 脂質 12.6g 炭水化物 15.9g ナトリウム 817mg 食塩相当量 2.1g  おかず エネルギー 641kcal	乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 408kcal 14.2g 13.1g 57.8g 2.1g 2.1g 2.1g 2.1g 2.1g 2.1g	★ ごはん120g ホッケのごま焼 塩枝豆 豚肉とじゃが芋の昆布煮 蒸し鶏のおかか和え エネルギー 210kcal たんぱく質 17.5g 脱水化物 14.0g ナトリウム 668mg 食塩相当量 1.7g	麦 麦 ご飯セット 403kcal 20.8g 9.4g 55.9g 669mg 1.7g ご飯セット 1230kcal	★ごはん120g 豚肉のお好み焼風 青菜と高野豆腐の煮物 切干と人参のハリハリ ニネルギー 203kcal たんぱく質 13.8g たんぱく質 13.8g たりけっム 673mg 食塩相当量 1.7g おかず エネルギー 620kcal	麦 麦 ご飯セット 396kcal 17.1g 10.7g 55.8g 674mg 1.7g ご飯セット 1199kcal	★ごはん120g 鶏のマスタード焼き 人参グラッセ コーンと挽肉の炒め物 カリフラワーのピーナッツ味噌和ス エネルギー 262kcal たんぱく質 18.2g 脱水化物 16.6g ナトリウム 589mg 食塩相当量 1.5g	表 到表 到表 到表 到表 21.5g 14.7g 58.5g 590mg 1.5g 二飯セット 1210kgal	★ごはん120g ブリの塩焼 人参グラッセ 豚肉とごぼうの煮物 素に鶏とサーサイの香味春雨 ************************************	乳麦 麦か 麦か が 1 461kcal 21.8g 14.7g 56.0g 632mg 1.6g
食 	★ごはん120g  □にきと野菜の豆腐寄せ和風あん ふきのきんひら 白菜と挽肉の旨煮 ブロッコリーのペペロンチーノ  おかず エネルギー 215kcal たんぱく質 10.9g 脂質 12.6g 炭水化物 15.9g ナトリウム 817mg 食塩相当量 2.1g  エネルギー 641kcal たんぱく質 38.9g	乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 408kcal 14.2g 13.1g 57.8g 818mg 2.1g 2.1g 2.1g 1220kcal 48.8g	★ ごはん120g ホッケのごま焼 塩枝豆  豚肉とじゃが芋の昆布煮 蒸し鶏のおかか和え  **********************************	麦 麦 ご飯セット 403kcal 20.8g 9.4g 55.9g 669mg 1.7g ご飯セット 1230kcal	★ごはん120g 豚肉のお好み焼風 青菜と高野豆腐の煮物 切干と人参のハリハリ ニネルギー 203kcal たんぱく質 13.8g たんぱく質 13.9g ナトリウム 673mg 食塩相当量 1.7g おかず エネルギー 620kcal	麦 麦 ご飯セット 396kcal 17. 1g 10. 7g 55. 8g 674mg 1. 7g ご飯セット 1199kcal 49. 5g	★ごはん120g 鶏のマスタード焼き 人参グラッセ コーンと挽肉の炒め物 カリフラワーのピーナッツ味噌和ス エネルギー 262kcal たんぱく質 18.2g 脱水化物 16.6g ナトリウム 589mg 食塩相当量 1.5g	表 到表 到表 到表 到表 21.5g 14.7g 58.5g 590mg 1.5g 二飯セット 1210kgal	★ごはん120g ブリの塩焼 人参グラッセ 豚肉とごぼうの煮物 素に鶏とサーサイの香味春雨 ************************************	乳麦 麦か 麦か が 1 461kcal 21.8g 14.7g 56.0g 632mg 1.6g
食 合	★ごはん120g  □にきと野菜の豆腐寄せ和風あん ふきのきんひら 白菜と挽肉の旨煮 ブロッコリーのペペロンチーノ  おかず エネルギー 215kcal たんぱく質 10.9g 脱炭水化物 15.9g ナトリウム 817mg 食塩相当量 2.1g  エネルギー 641kcal たんぱく質 38.9g 脂質 32.3g	乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 408kcal 14.2g 13.1g 57.8g 818mg 2.1g 2.1g 2.1g 1220kcal 48.8g 33.8g	★ ごはん120g ホッケのごま焼 塩枝豆 豚肉とじゃが芋の昆布煮 蒸し鶏のおかか和え  ボルギー 210kcal たんぱく質 17.5g 服質 8.9g 炭水化物 14.0g ナトリウム 668mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 651kcal たんぱく質 42.7g 脂質 42.7g	麦 麦 ご飯セット 403kcal 20.8g 9.4g 55.9g 669mg 1.7g ご飯セット 1230kcal 52.6g 32.6g	★ごはん120g 豚肉のお好み焼風 青菜と高野豆腐の煮物 切干と人参のハリハリ おかず エネルギー 203kcal たんぱく質 13.8g 脱質 10.2g 炭水化物 13.9g ナトリウム 673mg 食塩相当量 1.7g おかず エネルギー 620kcal たんぱく質 39.6g 脂質 39.6g	表 表 変 ご飯セット 396kcal 17. 1g 10. 7g 55. 8g 674mg 1. 7g ご飯セット 1199kcal 49. 5g 34. 1g	★ごはん120g 鶏のマスタード焼き 人参グラッセ コーンと挽肉の炒め物 カリフラワーのピーナッツ味噌和ス エネルギー 262kcal たんぱく質 18.2g 脱水化物 16.6g ナトリウム 589mg 食塩相当量 1.5g	表 到表 到表 到表 到表 21.5g 14.7g 58.5g 590mg 1.5g 二飯セット 1210kgal	★ごはん120g フリの塩焼 人参グラッセ 豚肉とごぼうの煮物 素に鶏とサーサイの香味春雨 ************************************	乳麦 麦か 麦か が 1 461kcal 21.8g 14.7g 56.0g 632mg 1.6g 1232kcal 1232kcal 50.9g 34.0g
食 	★二はん120g  □にきと野菜の豆腐寄せ和風あん ふきのきんひら 白菜と挽肉の旨煮 ブロッコリーのペペロンチーノ  おかず エネルギー 215kcal たんぱく質 10.9g 脱炭水化物 15.9g ナトリウム 817mg 食塩相当量 2.1g  おかず エネルギー 641kcal たんぱく質 38.9g 脂質 32.3g 炭水化物 49.8g	乳麦 変数 で	★ こはん120g ホッケのごま焼 塩枝豆	麦 麦 ご飯セット 403kcal 20. 8g 9. 4g 55. 9g 669mg 1. 7g ご飯セット 1230kcal 52. 6g 32. 6g 172. 5g	★ごはん120g 豚肉のお好み焼風 青菜と高野豆腐の煮物 切干と人参のハリハリ ニネルギー 203kcal たんぱく質 13.8g 脂質 10.2g 炭水化物 13.9g ナトリウム 673mg 食塩相当量 1.7g ニネルギー 620kcal たんぱく質 39.6g 脂質 32.6g 炭水化物 41.0g	三飯セット 396kcal 17 1g 10 7g 55 8g 674mg 1 7g 二飯セット 1199kcal 49 5g 34 1g 166 7g	★ごはん120g 鶏のマスタード焼き 人参グラッセ コーンと挽肉の炒め物 カリフラワーのピーナッツ味噌和ス ************************************	表 到表 到表 到表 到表 三飯セット 455kcal 21.5g 14.7g 58.5g 590mg 1.5g 1.5g 	★ごはん120g ブリの塩焼 人参グラッセ 豚肉とごぼうの煮物 素に鶏とザーサイの香味春雨 ボルギー 268kca たんぱく質 18.5g 炭水化物 14.1g ナトリウム 631mg 食塩相当量 1.6g エネルギー 653kca たんぱく質 41.0g エネルギー 653kca たんぱく質 41.0g ボカルギー 653kca	乳麦 麦か 麦か 1 461kcal 21.8g 14.7g 56.0g 632mg 1.6g 1.8g 1.8g 1.8g 1.7g 1.232kcal 1232kcal 172.9g
食 合	★二はん120g  □にきと野菜の豆腐寄せ和風あん ふきのきんひら 白菜と挽肉の旨煮 ブロッコリーのペペロンチーノ  エネルギー 215kcal たんぱく質 10.9g 脱炭水化物 15.9g ナトリウム 817mg 食塩相当量 2.1g  おかず エネルギー 641kcal たんぱく質 38.9g 脂質 32.3g 炭水化物 49.8g ナトリウム 2171mg	乳麦 変素 デリー ジ飯セット 408kcal 14.2g 13.1g 57.8g 818mg 2.1g ご飯セット 1220kcal 48.8g 33.8g 175.5g 2174mg	★ こはん120g ホッケのごま焼 塩枝豆	三飯セット 403kcal 20.8g 9.4g 55.9g 669mg 1.7g 二飯セット 1230kcal 52.6g 32.6g 172.5g 2015mg	★ごはん120g 豚肉のお好み焼風 青菜と高野豆腐の煮物 切干と人参のハリハリ おかず エネルギー 203kcal たんぱく質 13.8g 脂質 10.2g 炭水化物 13.9g ナトリウム 673mg 食塩相当量 1.7g おかず 200kcal たんぱく質 39.6g 脂質 32.6g 炭水化物 41.0g ナトリウム 2204mg	三飯セット 396kcal 17 1g 10 7g 55 8g 674mg 1 7g 三飯セット 1199kcal 49 5g 34 1g 166 7g 2207mg	★ごはん120g 鶏のマスタード焼き 人参グラッセ コーンと挽肉の炒め物 カリフラワーのピーナッツ味噌和ス ボルギー 262kcal たんぱく質 18.2g 脱水化物 16.6g ナトリウム 589mg 食塩相当量 1.5g エネルギー 631kcal たんぱく質 42.4g 上んぱく質 42.4g ボルばく質 42.4g 上んぱく質 42.4g 上んぱく質 42.4g 上んぱく質 42.4g 上んぱく質 42.4g 上んぱく質 42.4g 上んぱく質 42.4g 上んぱく質 42.4g 上んぱく質 42.4g 上んぱく質 42.4g 上りウム 2145mg	麦 乳麦 乳麦 乳麦 乳麦 21.5g 14.7g 58.5g 590mg 1.5g 1210kcal 52.3g 30.7g 178.1g 2148mg	★ごはん120g フリの塩焼 人参グラッセ 豚肉とごぼうの煮物 素 L鶏とザーサイの香味春雨 エネルギー 268kca たんぱく質 18.5g 炭水化物 14.1g ナトリウム 631mg 食塩相当量 1.6g エネルギー 653kca たんぱく質 41.0g エネルギー 653kca たんぱく質 41.0g エネルギー 67.2g ガトリウム 1923mg	乳麦 麦か 麦か 461kcal 21.8g 14.7g 56.0g 632mg 1.6g 1232kcal 50.9g 34.0g 172.9g 172.9g
<b>食</b> 合計	★ごはん120g  □にきと野菜の豆腐寄せ和風あん ふきのきんひら 白菜と挽肉の旨煮 ブロッコリーのペペロンチーノ  ボルギー 215kcal たんぱく質 10.9g 脱炭水化物 15.9g ナトリウム 817mg 食塩相当量 2.1g  ボルギー 641kcal たんぱく質 38.9g 脂質 32.3g 炭水化物 49.8g ナトリウム 2171mg 食塩相当量 5.5g	乳麦 変更別 - 二飯セット 408kcal - 14. 2g - 13. 1g - 57. 8g 818mg - 2. 1g - 二飯セット 1220kcal - 48. 8g - 33. 8g - 175. 5g - 57. 8g - 79. 8g - 818mg - 1 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8	★ こはん120g ホッケのごま焼 塩枝豆    下肉とじゃが芋の昆布煮 蒸し鶏のおかか和え   まし鶏のおかか和え  ボルギー 210kcal たんぱく質 17.5g 脱水化物 14.0g ナトリウム 668mg 食塩相当量 1.7g  エネルギー 651kcal たんぱく質 42.7g  エネルギー 651kcal たんぱく質 42.7g  ボルザー 46.8g ナトリウム 2012mg 食塩相当量 5.1g	支 麦 三飯セット 403kcal 20.8g 9.4g 55.9g 669mg 1.7g 三飯セット 1230kcal 52.6g 32.6g 172.5g 2015mg 5.1g	★ごはん120g 豚肉のお好み焼風 青菜と高野豆腐の煮物 切干と人参のハリハリ  おかず エネルギー 203kcal たんぱく質 13.8g 脂質 10.2g 炭水化物 13.9g ナトリウム 673mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 620kcal たんぱく質 39.6g 脂質 32.6g 炭水化物 41.0g ナトリウム 2204mg 食塩相当量 5.6g	三飯セット 396kcal 17 1g 10 7g 55 8g 674mg 1 7g 三飯セット 1199kcal 49 5g 34 1g 166 7g 2207mg 5 6g	★ごはん120g 鶏のマスタード焼き 人参グラッセ コーンと挽肉の炒め物 カリフラワーのピーナッツ味噌和ス エネルギー 262kcal たんぱく質 18.2g 脱水化物 16.6g ナトリウム 589mg 食塩相当量 1.5g エネルギー 631kcal たんぱく質 42.4g 脂質 29.2g 炭水化物 52.4g ナトリウム 2145mg 食塩相当量 5.5g	麦 乳 麦 乳 麦 乳 麦 乳 麦 素 ご飯セット 455kcal 21.5g 58.5g 590mg 1.5g こ飯セット 1210kcal 52.3g 30.7g 178.1g 2148mg 5.5g	★ごはん120g ブリの塩焼 人参グラッセ 豚肉とごぼうの煮物 素し鶏とザーサイの香味春雨 本ルギー 268kca たんぱく質 18.5g 炭水化物 14.1g ナトリウム 631mg 食塩相当量 1.6g エネルギー 653kca たんぱく質 41.0g エネルギー 653kca たんぱく質 41.0g エネルギー 47.2g 大トリウム 1923mg	乳麦 麦か 麦か 461kcal 21.8g 14.7g 56.0g 632mg 1.6g 1.32kcal 1232kcal 172.9g 172.9g 172.9g 4.8g
食合計合	★ごはん120g  □にきと野菜の豆腐寄せ和風あん ふきのきんびら 白菜と挽肉の旨煮 ブロッコリーのペペロンチーノ  おかず エネルギー 215kcal たんぱく質 10.9g 脱炭水化物 15.9g ナトリウム 817mg 食塩相当量 2.1g  エネルギー 641kcal たんぱく質 38.9g 脱水化物 49.8g ナトリウム 2171mg 食塩相当量 5.5g  エネルギー 838kcal	乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 408kcal 14.2g 13.1g 57.8g 2.1g 2.1g 2.1g 2.1g 2.1g 1220kcal 48.8g 33.8g 175.5g 2174mg 5.5g	★ ごはん120g ホッケのごま焼 塩枝豆 豚肉とじゃが芋の昆布煮 蒸し鶏のおかか和え  素し鶏のおかか和え  こればく質 17.5g おりず エネルギー 210kcal たんぱく質 17.5g あ、火化物 14.0g ナトリウム 668mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 651kcal たんぱく質 42.7g エネルギー 651kcal たんぱく質 42.7g エネルギー 651kcal たんぱく質 42.7g エネルギー 651kcal たんぱく質 42.7g エネルギー 651kcal	支 を で飯セット 403kcal 20.8g 9.4g 55.9g 669mg 1.7g で飯セット 1230kcal 52.6g 32.6g 172.5g 2015mg 5.1g 1437kcal	★ごはん120g 豚肉のお好み焼風 青菜と高野豆腐の煮物 切干と人参のハリハリ  *********************************	三飯セット 396kcal 17. 1g 10. 7g 55. 8g 674mg 1, 7g ご飯セット 1199kcal 49. 5g 34. 1g 166. 7g 2207mg 5. 6g	★ごはん120g 鶏のマスタード焼き 人参グラッセ コーンと挽肉の炒め物 カリフラワーのピーナッツ味噌和ネ エネルギー 262kcal たんぱく質 18.2g 炭水化物 16.6g ナトリウム 589mg 食塩相当量 1.5g エネルギー 631kcal たんぱく質 42.4g たんぱく質 42.4g たんぱく質 42.4g たんぱく質 42.4g たんぱく質 42.4g たんぱく質 42.4g たんぱく質 42.4g カッす エネルギー 631kcal たんぱく質 42.4g カッす エネルギー 838kcal	表 到表 到表 到表 到表 到表 21.5g 14.7g 58.5g 590mg 1.5g 1.5g 1	★ ごはん120g フリの塩焼 人参グラッセ 豚肉とごぼうの煮物 素に鶏とザーサイの香味春雨 ************************************	乳麦 麦か 麦か 461kcal 21.8g 14.7g 56.0g 632mg 1.6g 1.8g 1.232kcal 50.9g 34.0g 172.9g 172.9g 1926mg 4.8g
食合計合計(合計)	★ごはん120g  □にきと野菜の豆腐寄せ和風あん ふきのきんびら 白菜と挽肉の旨煮 ブロッコリーのペペロンチーノ  おかず エネルギー 215kcal たんぱく質 10.9g 脱炭水化物 15.9g ナトリウム 817mg 食塩相当量 2.1g  エネルギー 641kcal たんぱく質 38.9g 脂質 32.3g 炭水化物 49.8g ナトリウム 2171mg 食塩相当量 5.5g  エネルギー 838kcal たんぱく質 46.6g	乳麦 麦 別 え 変 変 14. 2g 13. 1g 57. 8g 818mg 2. 1g 2. 1g 1220kcal 48. 8g 2. 175. 5g 2. 174mg 5. 5g 1417kcal 56. 5g	★ ごはん120g ホッケのごま焼 塩枝豆 豚肉とじゃが芋の昆布煮 蒸し鶏のおかか和え  素し鶏のおかか和え  こればく質 17.5g おりず エネルギー 210kcal たんぱく質 17.5g あ、火化物 14.0g ナトリウム 668mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 651kcal たんぱく質 42.7g エネルギー 651kcal たんぱく質 42.7g エネルギー 651kcal たんぱく質 42.7g エネルギー 651kcal たんぱく質 42.7g エネルギー 651kcal	支 を で飯セット 403kcal 20.8g 9.4g 55.9g 669mg 1.7g で飯セット 1230kcal 52.6g 32.6g 172.5g 2015mg 5.1g 1437kcal	★ごはん120g 豚肉のお好み焼風 青菜と高野豆腐の煮物 切干と人参のハリハリ  *********************************	三飯セット 396kcal 17. 1g 10. 7g 55. 8g 674mg 1, 7g ご飯セット 1199kcal 49. 5g 34. 1g 166. 7g 2207mg 5. 6g	★ごはん120g 鶏のマスタード焼き 人参グラッセ コーンと挽肉の炒め物 カリフラワーのピーナッツ味噌和ネ エネルギー 262kcal たんぱく質 18.2g 炭水化物 16.6g ナトリウム 589mg 食塩相当量 1.5g エネルギー 631kcal たんぱく質 42.4g たんぱく質 42.4g たんぱく質 42.4g たんぱく質 42.4g たんぱく質 42.4g たんぱく質 42.4g たんぱく質 42.4g カッす エネルギー 631kcal たんぱく質 42.4g カッす エネルギー 838kcal	表 到表 到表 到表 到表 到表 21.5g 14.7g 58.5g 590mg 1.5g 1.5g 1	★ ごはん120g フリの塩焼 人参グラッセ 豚肉とごぼうの煮物 素に鶏とサーサイの香味春雨 ************************************	乳麦 麦か 麦か 3 (14.7g 56.0g 632mg 14.7g 56.0g 1.6g 1.8g 1.8g 1.7g 1.232kcal 1.232kcal 1.72.9g 1.72.9g 1.72.9g 1.8g 1.8g 1.8g 1.8g 1.8g 1.8g 1.8g 1.8
食 合計 合計 問	★二はん120g  □にきと野菜の豆腐寄せ和風あん ふきのきんびら 白菜と挽肉の旨煮 ブロッコリーのペペロンチーノ  エネルギー 215kcal たんぱく質 10.9g 脱水化物 15.9g ナトリウム 817mg 食塩相当量 2.1g  おかず エネルギー 641kcal たんぱく質 38.9g 脱水化物 49.8g ナトリウム 2171mg 食塩相当量 5.5g  エネルギー 838kcal たんぱく質 46.6g 脂質 39.3g	乳麦 変数 でかり 408kcal 14.2g 13.1g 57.8g 818mg 2.1g 2.1g 2.1g 2.1g 2.1g 2.1g 31.8g 2.1g 2.1g 1220kcal 48.8g 33.8g 175.5g 2174mg 5.5g 1417kcal 56.5g 40.8g	★ ごはん120g ホッケのごま焼 塩枝豆  豚肉とじゃが芋の昆布煮 蒸し鶏のおかか和え  素し鶏のおかか和え  これがず 210kcal たんぱく質 17.5g  8.9g 炭水化物 14.0g ナトリウム 668mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 651kcal たんぱく質 42.7g エネルギー 651kcal たんぱく質 42.7g エネルギー 651kcal たんぱく質 42.7g エネルギー 858kcal たんぱく質 48.8g ホルギー 858kcal たんぱく質 48.8g 脂質 38.2g	支 を で飯セット 403kcal 20.8g 9.4g 55.9g 669mg 1.7g で飯セット 1230kcal 52.6g 32.6g 172.5g 2015mg 5.1g 1437kcal 58.7g 39.7g	★ごはん120g    下	三飯セット 396kcal 17.1g 10.7g 55.8g 674mg 1.7g ご飯セット 1199kcal 49.5g 34.1g 166.7g 2207mg 5.6g 1400kcal 56.9g 41.1g	★ごはん120g 鶏のマスタード焼き 人参グラッセ コーンと挽肉の炒め物 カリフラワーのピーナッツ味業和え たんぱく質 18.2g 炭水化物 16.6g ナトリウム 589mg 食塩相当量 1.5g エネルギー 631kcal たんぱく質 42.4g ボルボー 631kcal たんぱく質 42.4g カリウム 2145mg 食塩相当量 5.5g エネルギー 838kcal たんぱく質 48.5g ボルギー 838kcal たんぱく質 48.5g 脂質 48.5g おんぱく質 48.5g にんぱく質 48.5g にんぱく質 48.5g にんぱく質 48.5g	表 到表 到表 到表 到表 到表 21.5g 14.7g 58.5g 590mg 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.7g 1210kcal 52.3g 30.7g 178.1g 2148mg 5.5g 1417kcal 58.4g 37.8g	★ごはん120g フリの塩焼 人参グラッセ 豚肉とごぼうの煮物 素に鶏とザーサイの香味春雨 ************************************	乳麦 麦か 麦か 3 で飯セット 461kcal 21.8g 14.7g 56.0g 632mg 1.6g 1232kcal 50.9g 34.0g 172.9g 1926mg 4.8g 1429kcal 58.6g 41.0g
食合計合計(合計)	★ごはん120g  □にきと野菜の豆腐寄せ和風あん ふきのきんびら 白菜と挽肉の旨煮 ブロッコリーのペペロンチーノ  おかず エネルギー 215kcal たんぱく質 10.9g 脱炭水化物 15.9g ナトリウム 817mg 食塩相当量 2.1g  エネルギー 641kcal たんぱく質 38.9g 脱炭水化物 49.8g ナトリウム 2171mg 食塩相当量 5.5g エネルギー 838kcal たんぱく質 46.6g 脂質 39.3g 炭水化物 77.6g	乳麦 三飯セット 408kcal 14.2g 13.1g 57.8g 818mg 2.1g 2.1g 2.1g 2.1g 2.1g 2.1g 2.1g 2.1g 33.8g 175.5g 2174mg 5.5g 40.8g 203.3g 203.3g	★ こはん120g ホッケのごま焼 塩枝豆  豚肉とじゃが芋の昆布煮 蒸し鶏のおかか和え  これがで  これがで	支 を で飯セット 403kcal 20.8g 9.4g 55.9g 669mg 1.7g ご飯セット 1230kcal 52.6g 32.6g 172.5g 2015mg 5.1g 1437kcal 58.7g 39.7g 204.4g	★ごはん120g    下	三飯セット 396kcal 17.1g 10.7g 55.8g 674mg 1.7g ご飯セット 1199kcal 49.5g 34.1g 166.7g 2207mg 5.6g 1400kcal 56.9g 41.1g 195.6g	★ごはん120g 鶏のマスタード焼き 人参グラッセ コーンと挽肉の炒め物 カリフラワーのピーナッツ味噌和ス たんぱく質 18.2g 脂質 14.2g 炭水化物 16.6g ナトリウム 589mg 食塩相当量 1.5g エネルギー 631kcal たんぱく質 42.4g ボルボー 631kcal たんぱく質 42.4g ボルギー 631kcal たんぱく質 42.4g ボルギー 631kcal たんぱく質 42.4g ボルザー 52.4g ナトリウム 2145mg 食塩相当量 5.5g エネルギー 838kcal たんぱく質 48.5g ボルボー 838kcal	表 到表 到表 到表 三飯セット 455kcal 21.5g 14.7g 58.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.7g 1	★ごはん120g フリの塩焼 人参グラッセ 豚肉とごぼうの煮物 素に鶏とザーサイの香味春雨 ************************************	乳麦   麦か   麦か   34.7g   56.0g   1.6g   50.9g   34.0g   172.9g   4.8g   1429kga   58.6g   41.0g   200.7g
食 合計 合計 問	★ごはん120g  □□はと野菜の豆腐寄せ和風あん ふきのきんびら 白菜と挽肉の旨煮 ブロッコリーのペペロンチーノ  おかず エネルギー 215kcal たんぱく質 10.9g 脂質 12.6g 炭水化物 15.9g ナトリウム 817mg 食塩相当量 2.1g  エネルギー 641kcal たんぱく質 38.9g 脂質 32.3g 炭水化物 49.8g ナトリウム 2171mg 食塩相当量 5.5g エネルギー 838kcal たんぱく質 46.6g 脂質 39.3g 炭水化物 77.6g ナトリウム 2247mg	乳麦 三飯セット 408kcal 14.2g 13.1g 57.8g 818mg 2.1g 三飯セット 1220kcal 48.8g 33.8g 175.5g 2174mg 5.5g 1417kcal 56.5g 40.8g 203.3g 2250mg	★ こはん120g ホッケのごま焼 塩枝豆   下肉とじゃが芋の昆布煮 蒸し鶏のおかか和え  「まかず これ、ボー 210kcal たんぱく質 17.5g ルボルギー 210kcal 17.5g ルボルザ 14.0g 大トリウム 668mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 651kcal 17g エネルギー 651kcal 17g エネルギー 651kcal 17g エネルギー 858kcal 18g ボルザ 46.8g ナトリウム 2012mg は塩相当量 5.1g エネルギー 858kcal 18g	麦 麦 ご飯セット 403kcal 20. 8g 9. 4g 55. 9g 669mg 1. 7g ご飯セット 1230kcal 52. 6g 32. 6g 172. 5g 2015mg 5. 1g 1437kcal 58. 7g 39. 7g 204. 4g 2089mg	★ごはん120g 豚肉のお好み焼風 青菜と高野豆腐の煮物 切干と人参のハリハリ  おかず エネルギー 203kcal たんぱく質 13.8g 脂質 10.2g 炭水化物 13.9g ナトリウム 673mg 食塩相当量 1.7g  エネルギー 620kcal たんぱく質 39.6g 脂質 32.6g 炭水化物 41.0g ナトリウム 2204mg 食塩相当量 5.6g エネルギー 821kcal たんぱく質 47.0g カナトリウム 2204mg 食塩相当量 5.6g エネルギー 821kcal たんぱく質 47.0g カナトリウム 2281mg	三飯セット 396kcal 17 1g 10 7g 55 8g 674mg 1 7g 三飯セット 1199kcal 49 5g 34 1g 166 7g 2207mg 5 6g 1400kcal 56 9g 41 1g 195 6g 2284mg	★ごはん120g 鶏のマスタード焼き 人参グラッセ コーンと挽肉の炒め物 カリフラワーのピーナッツ味噌和ス ボルギー 262kcal たんぱく質 18.2g 脱水化物 16.6g ナトリウム 589mg 食塩相当量 1.5g エネルギー 631kcal たんぱく質 42.4g 脱水化物 52.4g ボルボー 631kcal たんぱく質 42.4g 脂質 29.2g 炭水化物 52.4g ナトリウム 2145mg 食塩相当量 5.5g エネルギー 838kcal たんぱく質 48.5g 脂質 36.3g 炭水化物 84.3g ナトリウム 2219mg	表 乳麦 乳麦 乳麦 乳麦 乳麦 乳麦 乳麦 14.7g 14.7g 14.7g 58.5g 190mg 1.5g 1210kcal 52.3g 30.7g 178.1g 2148mg 5.5g 1417kcal 58.4g 37.8g 210.0g 2222mg	★ごはん120g ブリの塩焼 人参グラッセ 豚肉とごぼうの煮物 素し鶏とザーサイの香味春雨 ************************************	記表   表   表   表   表   1461kcal   21.8g   14.7g   56.0g   632mg   1.6g   1.32kcal   50.9g   34.0g   172.9g   1926mg   4.8g   1429kcal   58.6g   4.1.0g   200.7g   200.7g
食 合計 合計 間食込)	★ごはん120g  □にきと野菜の豆腐寄せ和風あん ふきのきんびら 白菜と挽肉の旨煮 ブロッコリーのペペロンチーノ  おかず エネルギー 215kcal たんぱく質 10.9g 脱炭水化物 15.9g ナトリウム 817mg 食塩相当量 2.1g  エネルギー 641kcal たんぱく質 38.9g 脱炭水化物 49.8g ナトリウム 2171mg 食塩相当量 5.5g エネルギー 838kcal たんぱく質 46.6g 脂質 39.3g 炭水化物 77.6g	乳麦 三飯セット 408kcal 14.2g 13.1g 57.8g 818mg 2.1g 2.1g 2.1g 2.1g 2.1g 2.1g 2.1g 2.1g 2.1g 2.1g 48.8g 2.175.5g 2.174mg 5.5g 40.8g 2.175.5g 2.174mg 5.5g 40.8g 2.175.7g 5.7g 5.7g	★ こはん120g ホッケのごま焼 塩枝豆   下肉とじゃが芋の昆布煮 蒸し鶏のおかか和え  これがで 210kcal たんぱく質 17.5g 脱水化物 14.0g ナトリウム 668mg 食塩相当量 1.7g  エネルギー 651kcal たんぱく質 42.7g ルボー 651kcal たんぱく質 42.7g エネルギー 651kcal たんぱく質 42.7g エネルギー 651kcal たんぱく質 42.7g エネルギー 858kcal たんぱく質 48.8g カナトリウム 2012mg 食塩相当量 5.1g エネルギー 858kcal たんぱく質 48.8g カナトリウム 2086mg 食塩相当量 5.3g	麦 麦 ご飯セット 403kcal 20. 8g 9. 4g 55. 9g 669mg 1. 7g ご飯セット 1230kcal 52. 6g 32. 6g 172. 5g 2015mg 5. 1g 1437kcal 58. 7g 39. 7g 204. 4g 2089mg	★ごはん120g    下	三飯セット 396kcal 17 1g 10 7g 55 8g 674mg 1 7g 三飯セット 1199kcal 49 5g 34 1g 166 7g 2207mg 5 6g 1400kcal 56 9g 41 1g 195 6g 2284mg 5 8g	★ごはん120g 鶏のマスタード焼き 人参グラッセ コーンと挽肉の炒め物 カリフラワーのピーナッツ味噌和ス たんぱく質 18.2g 脂質 14.2g 炭水化物 16.6g ナトリウム 589mg 食塩相当量 1.5g エネルギー 631kcal たんぱく質 42.4g ボルボー 631kcal たんぱく質 42.4g ボルギー 631kcal たんぱく質 42.4g ボルギー 631kcal たんぱく質 42.4g ボルザー 52.4g ナトリウム 2145mg 食塩相当量 5.5g エネルギー 838kcal たんぱく質 48.5g ボルボー 838kcal	表 三 三 三 三 三 三 三 三 三 三 三 三 三	★ごはん120g フリの塩焼 人参グラッセ 豚肉とごぼうの煮物 素し鶏とザーサイの香味春雨 本んぱく質 18.5g 炭水化物 14.1g ナトリウム 631mg 食塩相当量 1.6g エネルギー 653kca たんぱく質 41.0g 大んぱく質 41.0g は相当量 4.8g エネルギー 850kca たんぱく質 48.7g 大トリウム 1923mg 食塩相当量 4.8g エネルギー 850kca たんぱく質 48.7g 大トリウム 1923mg 食塩相当量 4.8g エネルギー 850kca たんぱく質 48.7g 大トリウム 1923mg 食塩相当量 4.8g	乳麦   麦か   麦か   大きな   大きな   大きな   14.7g   56.0g   632mg   1.6g   1.32kca   1.232kca   1.232kca 

※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。

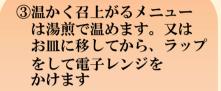
※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。

※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

## ワンポイントアドバイス

- ●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。