(たんぱく40g管理食) 週間献立表

注文締切: 10/14(火)

	10月27日(月])	10月28日(火)	10月29日(7	火)	10月30日(2	木)	10月31日	(金)
	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g	
	豆腐ステーキ かぼちゃのいとこ煮	卵	野菜笹かまぼこ	驷	ミートボールのクリーム煮	卵乳麦	じゃが芋デミグラスソース	<u>卵乳麦</u>	鶏肉のチリソース パスタのクリーム	(煮 麦
	かほちゃのいとこ煮		ゴロゴロ野菜の塩炒め		切干大根の中華炒め キャベツと若芽の韓国風サラダ	 	ーロナスのオランダ煮		バスタのクリーム	乳麦
	春雨と挽肉の炒め物	조	レインボーサラタ		キャベクと右牙の軽国風サブタ	支	インゲンのごま和え	医	根菜の柚子マリ	11
朝	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おか	
食		499kca1	エネルギー 308kca	551kcal	エネルギー 235kcal たんぱく質 5.9g	478kca1	エネルギー 252kcal	495kca1	エネルギー 281k	<u>cal 524kcal</u>
	たんぱく質 6.2g	10.3g	たんぱく質 6.5g	10.6g	たんぱく質 <u>5.9g</u> 16.6g	10.0g	たんぱく質 4./g ��� 16.0~	8.8g	たんぱく質 8.4	
	脂質 13.9g 炭水化物 26.3g	14.5g 79.1g	脂質 21.2g 炭水化物 22.8g	21.8g 75.6g	脂質 15.5g 炭水化物 18.8g	16. 1g 71 6g	脂質 16.2g 炭水化物 24.5g	16.8g 77.3g	脂質 14. 炭水化物 29.	0g 14.6g 5g 82.3g
	ナトリウム 629mg	630mg	ナトリウム 583mg	584mg	ナトリウム 679mg	680mg	炭水化物 24.5g ナトリウム 437mg	I 438mg	ナトリウム 618	mg 619mg
	カリウム 308mg	369mg	カリウム 314mg	375mg	カリウム 425mg	486mg	<u> カリウム 531mg</u>	592mg	<u> カリウム 455</u>	mg <u>516mg</u>
	リン 73mg		リン 85mg	1 150mg	<u> </u>	l 166mg	<u> リン </u>	187mg	リン 125	
	食塩相当量 1.6g ★ごはん150g	1.6g	食塩相当量 1.5g ★ごはん150g	1.5g	食塩相当量 1.7g ★ごはん150g	1.7g	食塩相当量 1.1g ★ごはん150g	l. Ig	食塩相当量 1.6 ★ごはん150g	ig 1.6g
	豚肉とコーンのペッパー丼の具	乳麦	オニオンソースハンバーグ		赤魚の甘辛タレ	乳麦	豚バラと蓮根の炒め物	麦 芨	白身フライ	
	ジャガ芋の中華炒め	乳麦	スパソテー	乳麦 乳麦	人参のきんびら	麦	赤玉南瓜煮	麦	うま塩キャベッ	麦 ノ 麦か
昼食	キャベツと若芽のごまマヨネーズ	卵麦	ナスの炒り煮	麦	人参のきんひら 里芋のおろし揚げ出し 春雨のサラダ	麦	赤玉南瓜煮 春雨としめじの炒め物	麦	けんちん煮 ^{若芽と蒲鉾のわさび}	麦
			ひじきと蓮根のマヨ炒め	卵麦	春雨のサラダ	卵			若芽と蒲鉾のわさび	マョ 卵麦
	おかず	ご飯セット	おかず	↓ 「ご飯セット	おかず	」 ご飯セット	おかず	こ飯セット	おか	 ゚ず ご飯セット
				601kcal	エネルギー 306kca			614kcal	エネルギー 374k/	cal 617kcal
	たんぱく質 9.9φ	14. 0g	たんぱく皆 Ω 5σ	12. 6g	たんぱく質 11.3g	15. 4g	たんぱく質 9.3g	13. 4g	たんぱく質 10.	Ōg 14.1g
	脂質 24.2g 炭水化物 32.5g	24. 8g	<u>脂質 21.3g</u>	21.9g	<u> 脂質 22.1g</u>	<u>22. 7g</u>	賠質 17.8g	18. 4g	脂質 27.	6g 28.2g
	<u>炭水化物 32.5g</u> ナトリウム 793mg	794mg	脂質 21.3g 炭水化物 30.5g ナトリウム 682mg カリウム 486mg	83. 3g	たんぱく質 11.3g 脂質 22.1g 炭水化物 35.2g ナトリウム 597mg カリウム 475mg	88. Ug	炭水化物 42.8g ナトリウム 630mg	95. 6g	たんぱく質 10. 脂質 27. 炭水化物 22. ナトリウム 766 カリウム 404	5g 75.3g mg 767mg
	カリウム 574mg	635mg	カリウム 486mg	547mg	カリウム 475mg	536mg	カリウム 649mg	710mg	カワラム 404	ng 465mg
	リン 144mg	209mg	<u> リン 143mg</u>	I ZUOIIIR	リノ 149mg	214mg	<u> リン 156mg</u>	221mg	リン 2	mg 186mg
	食塩相当量 2.0g		食塩相当量 1.7g	1.7g	食塩相当量 1.5g ◎みかん(缶) 75		食塩相当量 1.6g ◎パイナップル(f	1.6g		g 2.0g
间良	◎みかん(缶) 75	g	◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75	O .	1(()) / / / / / / / / / / / /			
	1 ★ = 1± 6,150 g	Î		1	1 ★ = 1	<u>δ</u>		<u>u///8</u>		75g
	★ごはん150g 鶏肉ときのこのバター醤油		★ごはん150g 酢豚	麦	★ごはん150g メンチカツ		★ごはん150g サバ塩焼き		★ごはん150g 豚バラとキャベツのスタミナ	
	鶏肉ときのこのバター醤油 揚げじゃがの煮っころがし	乳麦 麦	★ごはん150g 酢豚 ひとくちがんも煮	麦	★ごはん150g メンチカツ オニオンソテー	 乳麦 乳麦	★ごはん150g サバ塩焼き ビーマンソテー		★ごはん150g	-炒め 麦
	鶏肉ときのこのバター醤油 揚げじゃがの煮っころがし	乳麦	★ごはん150g 酢豚		★ごはん150g メンチカツ オニオンソテー	 乳麦 乳麦	★ごはん150g サバ塩焼き ビーマンソテー		★ごはん150g 豚バラとキャベツのスタミナ	-炒め 麦
	鶏肉ときのこのバター醤油 揚げじゃがの煮っころがし	乳麦 麦	★ごはん150g 酢豚 ひとくちがんも煮	麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g メンチカツ オニオンソテー	 乳麦 乳麦	★ごはん150g サバ塩焼き		★ごはん150g	-炒め 麦
h	鶏肉ときのこのパター醤油 揚げじゃがの煮っころがし キャロットエッグ おかず	乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 酢豚 ひとくちがんも煮 インケンとツナのマスタード和ス	卵乳麦 ご飯セット	★ごはん150g メンチカツ オニオンソテー 大豆と人参の煮物 ごぼうのごま酢和え	乳麦 乳麦 麦 麦	★ごはん150g サバ塩焼き ピーマンソテー 高菜と大根の煮物 青のりポテトサラダ	卵乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g	*************************************
夕食	鶏肉ときのこのパター醤油 揚げじゃがの煮っころがし キャロットエッグ おかず エネルギー 332kcal	乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 575kcal	★ごはん150g 酢豚 ひとくちがんも煮 インゲンとツナのマスタード和ネ おかず エネルギー 310kca	- 卵乳麦 <u>ご飯セット</u> - 553kcal	★ごはん150g メンチカツ オニオンソテー 大豆と人参の煮物 ごぼうのごま酢和え おかず	乳麦 乳麦 麦 麦 ご飯セット 593kcal	★ごはん150g サバ塩焼き ビーマンソテー 高菜と大根の煮物 青のりポテトサラダ おかず エネルギー 347kgal	卵乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 590kcal	★ごはん150g	歩め 麦 ムル 麦 ず ご飯セット call 572kcal
食	鶏肉ときのこのパター醤油 揚げじゃがの煮っころがし キャロットエッグ おかず エネルギー 332kcal たんぱく質 10 8g	乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 575kcal	★ごはん150g 酢豚 ひとくちがんも煮 インゲンとツナのマスタード和ネ おかず エネルギー 310kca	- 卵乳麦 <u>ご飯セット</u> - 553kcal	★ごはん150g メンチカツ オニオンソテー 大豆と人参の煮物 ごぼうのごま酢和え おかず	乳麦 乳麦 麦 麦 ご飯セット 593kcal	★ごはん150g サバ塩焼き ビーマンソテー 高菜と大根の煮物 青のりポテトサラダ おかず エネルギー 347kgal	卵乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 590kcal	★ごはん150g	歩め 麦 ムル 麦 ず ご飯セット call 572kcal
食	鶏肉ときのこのパター醤油 揚げじゃがの煮っころがし キャロットエッグ おかず エネルギー 332kcal たんぱく質 10 8g	乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 575kcal	★ごはん150g 酢豚 ひとくちがんも煮 インゲンとツナのマスタード和ネ おかず エネルギー 310kca	- 卵乳麦 <u>ご飯セット</u> - 553kcal	★ごはん150g メンチカツ オニオンソテー 大豆と人参の煮物 ごぼうのごま酢和え おかず	乳麦 乳麦 麦 麦 ご飯セット 593kcal	★ごはん150g サバ塩焼き ビーマンソテー 高菜と大根の煮物 青のりポテトサラダ おかず エネルギー 347kgal	卵乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 590kcal	★ごはん150g	歩め 麦 ムル 麦 ず ご飯セット call 572kcal
食	鶏肉ときのこのバター醤油 揚げじゃがの煮っころがし キャロットエッグ おかず エネルギー 332kcal たんぱく質 10.8g 脂質 19.3g 炭水化物 28.1g	乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 575kcal 14.9g 19.9g 80.9g	★ごはん150g 酢豚 ひとくちがんも煮 インケンとツナのマスタード和ネ おかず エネルギー 310kcal たんぱく質 12.8g 脂質 13.5g 炭水化物 33.8g ナトリウム 716mg	- 卵乳麦 ご飯セット 553kcal 16.9g 14.1g 86.6g 717mg	★ごはん150g メンチカツ オニオンソテー 大豆と人参の煮物 ごぼうのごま酢和え おかず エネルギー 350kcal たんぱく質 13.4g 脂質 18.7g 炭水化物 32.9g ナトリウム 678mg	乳麦 乳麦 麦 ご飯セット 593kcal 17.5g 19.3g 85.7g	★ごはん150g サバ塩焼き ピーマンソテー 高菜と大根の煮物 青のりポテトサラダ よかず エネルギー 347kcal たんぱく質 12.5g 脂質 25.5g 炭水化物 16.3g ナトリウム 579mg	卵乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 590kcal 16.6g 26.1g 69.1g 580mg	★ごはん150g *** ** *** ** ** ** ** ** ** ** ** **	歩め 麦 ゴ ご飯セット cal 572kcal g 13.3g 0g 20.6g 1g 80.9g
食	鶏肉ときのこのパター醤油 揚げじゃがの煮っころがし キャロットエッグ おかず エネルギー 332kcal たんぱく質 10.8g 脂質 19.3g 炭水化物 28.1g ナトリウム 667mg カリウム 529mg	乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 575kcal 14.9g 19.9g 80.9g 668mg 590mg	★ごはん150g 酢豚 ひとくちがんも煮 インケンとツナのマスタード和ネ おかず エネルギー 310kca たんぱく質 12.8g 脂質 13.5g 炭水化物 33.8g ナトリウム 716mg カリウム 608mg	99 第三次 で飯セット 553kcal 16.9g 14.1g 86.6g 717mg 669mg	★ごはん150g メンテカツ オニオンソテー 大豆と人参の煮物 ごぼうのごま酢和え ポカギー 350kcal たんぱく質 13.4g 脂質 18.7g 炭水化物 32.9g ナトリウム 678mg	乳麦 乳麦 麦 ご飯セット 593kcal 17.5g 19.3g 85.7g 679mg 755mg	★ごはん150g サバ塩焼き ピーマンソテー 高菜と大根の煮物 青のりポテトサラダ おかず エネルギー 347kcal たんぱく質 12.5g 脂質 25.5g 炭水化物 16.3g ナトリウム 579mg カリウム 496mg	卵乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 590kcal 16.6g 26.1g 69.1g 580mg 557mg	★ごはん150g **********************************	を ・
食	鶏肉ときのこのバター醤油 揚げじゃがの煮っころがし キャロットエッグ おかず エネルギー 332kcal たんぱく質 10.8g 脂質 19.3g 炭水化物 28.1g ナトリウム 667mg カリウム 529mg リン 126mg	乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 575kcal 14.9g 19.9g 80.9g 668mg 590mg	★ごはん150g 酢豚 ひとくちがんも煮 インケンとツナのマスタード和ス おかず エネルギー 310kca たんぱく質 12.8g 脂質 13.5g 炭水化物 33.8g ナトリウム 716mg カリウム 608mg リン 175mg	99 変 で飯セット 553kcal 16.9g 14.1g 86.6g 717mg 669mg 240mg	★ごはん150g メンチカツ オニオンソテー 大豆と人参の煮物 ごぼうのごま酢和え おかず エネルギー 350kcal たんぱく質 13.4g 脂質 18.7g 炭水化物 32.9g ナトリウム 678mg カリウム 694mg リン 197mg	乳麦 乳麦 麦 ご飯セット 593kcal 17.5g 19.3g 45.7g 679mg 755mg 755mg	★ごはん150g サバ塩焼き ピーマンソテー 高菜と大根の煮物 青のりボテトサラダ おかず エネルギー 347kcal たんぱく質 12.5g 脂質 25.5g 炭水化物 16.3g ナトリウム 579mg カリウム 496mg リン 201mg	卵乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 590kcal 16.6g 26.1g 69.1g 580mg 557mg 266mg	*ごはん150g **バラとキャベッのスタミナ みそボテト ひじきとごぼうのナー なかばく質 9.2 脂質 20. 炭水化物 28. ナトリウム 797 カリウム 645	表 カル 麦 ・ず ご飯セット cal 572kcal g 13.3g 0g 20.6g 1g 80.9g ng 798mg ng 706mg ng 192mg
食	鶏肉ときのこのバター醤油 揚げじゃがの煮っころがし キャロットエッグ おかず エネルギー 332kcal たんぱく質 10.8g 脂質 19.3g 炭水化物 28.1g ナトリウム 667mg カリウム 529mg リン 126mg 食塩相当量 1.7g	乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 575kcal 14.9g 19.9g 668mg 590mg 191mg	★ごはん150g 酢豚 ひとくちがんも煮 インケンとツナのマスタード和ス おかず エネルギー 310kca たんぱく質 12.8g 脱頂 13.5g 炭水化物 33.8g ナトリウム 716mg カリウム 608mg リン 175mg 食塩相当量 1.8g	デージョン データ	★ごはん150g メンチカツ オニオンソテー 大豆と人参の煮物 ごぼうのごま酢和え おかず エネルギー 350kcal たんぱく質 13.4g 脂質 18.7g 炭水化物 32.9g ナトリウム 678mg カリウム 694mg リン 197mg 食塩相当量 1.7g	乳麦 乳麦 麦 ご飯セット 593kcal 17.5g 19.3g 679mg 755mg 755mg 262mg	★ごはん150g サバ塩焼き ビーマンソテー 高菜と大根の煮物 青のリボテトサラダ おかず エネルギー 347kcal たんぱく質 12.5g 脂質 25.5g 炭水化物 16.3g ナトリウム 579mg カリウム 496mg リン 201mg 食塩相当量 1.5g	卵乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 590kcal 16.6g 26.1g 69.1g 557mg 557mg 266mg 1.5g	★ごはん150g *** *** *** *** *** *** ***	表 ・
食	鶏肉ときのこのパター醤油 揚げじゃがの煮っころがし キャロットエッグ おかず エネルギー 332kcal たんぱく質 10.8g 脂質 19.3g 炭水化物 28.1g ナトリウム 667mg カリウム 529mg リン 126mg 食塩相当量 1.7g	乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 575kcal 14.9g 19.9g 668mg 590mg 191mg 1,7g	★ごはん150g 酢豚 ひとくちがんも煮 インケンとツナのマスタード和ネ おかず エネルギー 310kca たんぱく質 12.8g 脂質 13.5g 炭水化物 33.8g ナトリウム 716mg カリウム 608mg リン 175mg 食塩相当量 1.8g	データ	★ごはん150g メンチカツ オニオンソテー 大豆と人参の煮物 ごぼうのごま酢和え おかず エネルギー 350kcal たんぱく質 13.4g 脂質 18.7g 炭水化物 32.9g ナトリウム 678mg カリウム 694mg リン 197mg 食塩相当量 1.7g	乳麦 乳麦 麦 ご飯セット 593kcal 17.5g 19.3g 85.7g 679mg 755mg 262mg 1.7g	★ こはん150g サバ塩焼き ビーマンソテー 高菜と大根の煮物 青のりボテトサラダ	原乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 590kcal 16.6g 26.1g 580mg 557mg 266mg 1.5g	★ごはん150g 	表 ・ず ご飯セット cal 572kcal g 13.3g 0g 20.6g 1g 80.9g ng 798mg ng 706mg ng 192mg 192mg 2.0g す ご飯セット cal 1713kcal
食	鶏肉ときのこのパター醤油 揚げじゃがの煮っころがし キャロットエッグ おかず エネルギー 332kcal たんぱく質 10.8g 脂質 19.3g 炭水化物 28.1g ナトリウム 667mg カリウム 529mg リン 126mg 食塩相当量 1.7g おかず エネルギー 979kcal たんぱく質 26.9g	乳麦 麦 卵乳麦 - ご飯セット 575kcal - 14.9g - 19.9g - 80.9g - 668g - 590mg - 191mg - 1.7g - 二飯セット 1708kcal - 39.2g	★ごはん150g 酢豚 ひとくちがんも煮 インゲンとツナのマスタード和ネ ボルギー 310kcal たんぱく質 12.8g 脂質 13.5g 炭水化物 33.8g ナトリウム 716mg カリウム 608mg カリウム 175mg 食塩相当量 1.8g エネルギー 976kcal たんぱく質 27.8g	卵乳麦 ご飯セット 553kcal 16.9g 14.1g 86.6g 717mg 669mg 240mg 1.8g こ飯セット 1705kcal 40.1g	★ごはん150g メンチカツ オニオンソテー 大豆と人参の煮物 ごぼうのごま酢和え おかず エネルギー 350kcal たんぱく質 13.4g 脂質 18.7g 炭水化物 32.9g 大トリウム 678mg カリウム 694mg リン 197mg 食塩相当量 1.7g よかす エネルギー 981kcal たんぱく質 30.6g	乳麦 乳麦 麦 ご飯セット 593kcal 17.5g 19.3g 85.7g 679mg 755mg 262mg 1.7g 1710kcal 42.9g	★ こはん150g サバ塩焼き ビーマンソテー 高菜と大根の煮物 青のりボテトサラダ エネルギー 347kcal たんぱく質 12.5g 脂質 25.5g 炭水化物 16.3g ナトリウム 579mg リン 201mg 食塩相当量 1.5g エネルギー 970kcal たんぱく質 26.5g	原乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 590kca1 16.6g 26.1g 557mg 266mg 1.5g こ飯セット	★ごはん150g	表 ・
食 ————	鶏肉ときのこのパター醤油 揚げじゃがの煮っころがし キャロットエッグ エネルギー 332kcal たんぱく質 10.8g 脂質 19.3g 炭水化物 28.1g ナトリウム 667mg カリウム 529mg リン 126mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 979kcal たんぱく質 26.9g 脂質 26.9g 脂質 57.4g	乳麦 麦 卵乳麦 - 二飯セット 575kcal - 14.9g - 19.9g - 80.9g - 68mg - 590mg - 1.7g - 1.7g	★ごはん150g 酢豚 ひとくちがんも煮 インゲンとツナのマスタード和ネ ボルギー 310kcal たんぱく質 12.8g 脂質 13.5g 炭水化物 33.8g ナトリウム 716mg カリウム 608mg リン 175mg 食塩相当量 1.8g エネルギー 976kcal たんぱく質 27.8g 脂質 56.0g	デージャン・デージン・デージャン・デーシー・デージャン・デージャン・デージャン・デージャン・デージャン・デージャン・デージャン・デージャン・デージャン・デージャン・デーン・デージャン・デージャン・デージャン・デージャン・デージャン・デージャン・デージャン・デージャン・デージャン・デージャン・デーン・デージャン・デージャン・デーン・デーン・デーン・デーン・デーン・デーン・デーン・デーン・デーン・デー	★ごはん150g メンチカツ オニオンソテー 大豆と人参の煮物 ごぼうのごま酢和え おかず エネルギー 350kcal たんぱく質 13.4g 脂質 18.7g 炭水化物 32.9g ナトリウム 678mg カリウム 694mg リン 197mg 食塩相当量 1.7g おかず エネルギー 981kcal	乳麦 乳麦 麦 三飯セット 593kcal 17.5g 19.3g 85.7g 679mg 755mg 262mg 1.7g 1710kcal 42.9g 58.1g	★ こはん150g サバ塩焼き ビーマンソテー 高菜と大根の煮物 青のりボテトサラダ エネルギー 347kcal たんぱく質 12.5g 腹変水化物 16.3g ナトリウム 579mg リン 201mg 食塩相当量 1.5g エネルギー 970kcal たんぱく質 26.5g 脂質 26.5g 脂質 59.5g		★ごはん150g ** だいにもいっている。 ** *********************************	表 ・
食	鶏肉ときのこのバター醤油 揚げじゃがの煮っころがし キャロットエッグ エネルギー 332kcal たんぱく質 10.8g 脂質 19.3g 炭水化物 28.1g ナトリウム 667mg リンウム 529mg リンウム 126mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 979kcal たんぱく質 26.9g 脂質 26.9g 脂質 57.4g 炭水化物 86.9g	乳麦 麦 卵乳麦 - ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** **	★ごはん150g 酢豚 ひとくちがんも煮 インゲンとツナのマスタード和ネ ボルギー 310kcal たんぱく質 12.8g 脂質 13.5g 炭水化物 33.8g ナトリウム 716mg カリウム 608mg カリウム 608mg カリウム 175mg 食塩相当量 1.8g エネルギー 976kcal たんぱく質 27.8g 脂質 56.0g 炭水化物 87.1g	が - 一 - 一 - 一 - 一 - 一 - 一 - 一 - 一	★ごはん150g メンチカツ オニオンソテー 大豆と人参の煮物 ごぼうのごま酢和え おかず エネルギー 350kcal たんぱく質 13.4g. 脂質 18.7g. 炭水化物 32.9g. ナトリウム 678mg. カリウム 694mg. カリウム 197mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 981kcal たんぱく質 30.6g. 脂質 56.3g. 炭水化物 86.9g	乳麦 乳麦 麦 変 ラ3kcal 17.5g 19.3g 8579mg 755mg 262mg 1.7g 262mg 1.7g 1710kcal 42.9g 58.1g 245.3g	★ こはん150g サバ塩焼き ビーマンソテー 高菜と大根の煮物 青のりポテトサラダ エネルギー 347kcal たんぱく質 12.5g 腹下化物 16.3g ナトリウム 579mg カリウム 201mg 食塩相当量 1.5g エネルギー 970kcal たんぱく質 26.5g 脂質 26.5g たんぱく質 83.6g		★ごはん150g ** ** ** ** ** ** **	表
食 ————	鶏肉ときのこのパター醤油 揚げじゃがの煮っころがし キャロットエッグ エネルギー 332kcal たんぱく質 10.8g 脂質 19.3g 炭水化物 28.1g ナトリウム 667mg カリウム 529mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 979kcal たんぱく質 26.9g 脂質 57.4g 炭水化物 86.9g ナトリウム 2089mg	乳麦 麦 卵乳麦 - *** *** *** *** *** *** *** *** *** *	★ごはん150g 酢豚 ひとくちがんも煮 インゲンとツナのマスタード和ネ ボルギー 310kcal たんぱく質 12.8g 脂質 13.5g 炭水化物 33.8g ナトリウム 716mg カリウム 608mg カリウム 175mg 食塩相当量 1.8g エネルギー 976kcal たんぱく質 27.8g 脂質 56.0g 炭水化物 87.1g ナトリウム 1981mg	がいます。 でいます。 でいます。 では、16.9g 14.1g 86.6g 717mg 669mg 240mg 1.0g セット 1705kcal 40.1g 57.8g 245.5g 1984mg	★ごはん150g メンチカツ オニオンソテー 大豆と人参の煮物 ごぼうのごま酢和え おかず エネルギー 350kcal たんぱく質 13.4g. 脂質 18.7g. 炭水化物 32.9g. ナトリウム 678mg. カリウム 694mg. カリウム 197mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 981kcal たんぱく質 30.6g. 脂質 56.3g. 炭水化物 86.9g. ナトリウム 1954mg	乳麦 乳麦 麦 変 ラ3kcal 17.5g 19.3g 85.7g - 755mg - 262mg 1.7g - 262mg 1.7g - 262mg 1.7g - 1710kcal 42.9g - 58.1g - 245.3g - 1957mg	★ こはん150g サバ塩焼き ビーマンソテー 高菜と大根の煮物 青のりボテトサラダ エネルギー 347kcal たんぱく質 12.5g 脂質 25.5g 炭水化物 16.3g ナトリウム 579mg リン 201mg 食塩相当量 1.5g エネルギー 970kcal たんぱく質 26.5g 脂質 26.5g 脂質 59.5g 炭水化物 83.6g ナトリウム 1646mg		★ごはん150g ** だいにもいっている。 ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** **	表
食 ————	鶏肉ときのこのパター醤油 揚げじゃがの煮っころがし キャロットエッグ エネルギー 332kcal たんぱく質 10.8g 脂質 19.3g 炭水化物 28.1g ナトリウム 667mg カリウム 529mg リン 126mg リン 126mg リン 17g エネルギー 979kcal たんぱく質 26.9g 脂質 57.4g 炭水化物 86.9g ナトリウム 2089mg カリウム 1411mg リン 1411mg	乳麦 麦 卵乳麦 - 二飯セット 575kcal 14.9g 19.9g 80.9g 668mg 590mg 191mg 1.0gセット 1708kcal 39.2g 245.3g 2092mg 1594mg	★ごはん150g 酢豚 ひとくちがんも煮 インゲンとツナのマスタード和ネ エネルギー 310kcal たんぱく質 12.8g 脂質 13.5g 炭水化物 33.8g ナトリウム 716mg カリウム 608mg カリウム 608mg カリウム 87.1g まかず エネルギー 976kcal たんぱく質 27.8g 脂質 56.0g 炭水化物 87.1g ナトリウム 1981mg カリウム 1981mg カリウム 1408mg	データ	★ごはん150g メンテカツ オニオンソテー 大豆と人参の煮物 ごぼうのごま酢和え おかず エネルギー 350kcal たんぱく質 13.4g 脂質 18.7g 炭水化物 32.9g ナトリウム 678mg カリウム 694mg リン 197mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 981kcal たんぱく質 30.6g 脂質 56.3g 炭水化物 86.9g ナトリウム 1954mg カリウム 1954mg	乳麦 乳麦 麦 ご飯セット 593kcal 17.5g 19.3g 85.7g 679mg 755mg 262mg 1.7g 1710kcal 42.9g 58.1g 245.3g 1957mg 1777mg 642mg	★二はん150g サバ塩焼き ビーマンソテー 高菜と大根の煮物 青のりポテトサラダ エネルギー 347kcal たんぱく質 12.5g 腹水化物 16.3g ナトリウム 579mg カリウム 496mg リン 201mg リン 201mg よなぱく質 26.5g 脂質 59.5g 炭水化物 83.6g ナトリウム 1646mg カリウム 1676mg		*ごはん150g ***バラとキャベツのスタミナ みぞボデト ひじきとごぼうのナ・ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	表
食 ————	鶏肉ときのこのパター醤油 揚げじゃがの煮っころがし キャロットエッグ エネルギー 332kcal たんぱく質 10.8g 脂質 19.3g 炭水化物 28.1g ナトリウム 667mg カリウム 529mg リン 126mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 979kcal たんぱく質 26.9g 脂質 57.4g 炭水化物 86.9g ナトリウム 2089mg カリウム 1411mg リン 1411mg リン 343mg 食塩相当量 5.3g	乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 575kcal 14.9g 19.9g 80.9g 668mg 590mg 191mg 1.7g ご飯セット 1708kcal 39.2g 59.2g 245.3g 2092mg 1594mg 538mg 5.3g	★ごはん150g 酢豚 ひとくちがんも煮 インゲンとツナのマスタード和ネ エネルギー 310kcal たんぱく質 12.8g 13.5g 炭水化物 33.8g ナトリウム 716mg カリウム 608mg リン 175mg 食塩相当量 1.8g エネルギー 976kcal たんぱく質 27.8g 脂質 56.0g 炭水化物 87.1g ナトリウム 1981mg カリウム 1408mg サトリウム 1408mg カリウム 403mg 食塩相当量 5.0g	データ	★ごはん150g メンテカツ オニオンソテー 大豆と人参の煮物 ごぼうのごま酢和え おかず エネルギー 350kcal たんぱく質 13.4g 脂質 18.7g 炭水化物 32.9g ナトリウム 678mg カリウム 694mg リン 197mg 食塩相当量 1.7g おかず エネルギー 981kcal たんぱく質 30.6g 脂質 56.3g 炭水化物 86.9g ナトリウム 1954mg カリウム 1594mg カリウム 1594mg	乳麦 乳麦 変数を でしていた。 17.5g。 19.3g。 85.7g。 679mg。 755mg。 262mg。 1.7gでいたでしていた。 1.7gでいたでしていた。 1.7gではないではないないないないないないないないないないないないないないないないない	★二はん150g サバ塩焼き ビーマンソテー 高菜と大根の煮物 青のリポテトサラダ エネルギー 347kcal たんぱく質 12.5g 25.5g 炭水化物 16.3g ナトリウム 579mg カリウム 496mg リン 201mg 食塩相当量 1.5g エネルギー 970kcal たんぱく質 26.5g 脂質 59.5g 炭水化物 83.6g ナトリウム 1676mg カリウム 1676mg リン 479mg 食塩相当量 4.2g		*ごはん150g ***********************************	表 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・
食 ————	鶏肉ときのこのバター醤油 揚げじゃがの煮っころがし キャロットエッグ エネルギー 332kcal たんぱく質 10.8g 脂質 19.3g 炭水化物 28.1g ナトリウム 667mg カリウム 529mg リン 126mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 979kcal たんぱく質 26.9g 脂質 57.4g 炭水化物 86.9g ナトリウム 2089mg カリウム 1411mg リン 1411mg カリウム 1411mg ま塩相当量 5.3g	乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 575kcal 14.9g 19.9g 80.9g 668mg 590mg 191mg 1.7g ご飯セット 1708kcal 39.2g 59.2g 245.3g 2092mg 1594mg 538mg 5.3g	★ごはん150g 酢豚 ひとくちがんも煮 インゲンとツナのマスタード和ネ エネルギー 310kcal たんぱく質 12.8g 脂質 13.5g 炭水化物 33.8g ナトリウム 716mg カリウム 608mg リン 175mg 食塩相当量 1.8g エネルギー 976kcal たんぱく質 27.8g おかず 1981mg カリウム 1981mg ナトリウム 1981mg カリウム 1408mg サトリウム 1981mg カリウム 1408mg カリウム 1408mg カリウム 1040kcal	データ で で で で で で で で で で で で で で で で で で で	★ごはん150g メンテカツ オニオンソテー 大豆と人参の煮物 ごぼうのごま酢和え おかず エネルギー 350kcal たんぱく質 13.4g 脂質 18.7g 炭水化物 32.9g ナトリウム 678mg カリウム 694mg リン 197mg 食塩相当量 1.7g ボネルギー 981kcal たんぱく質 30.6g 脂質 56.3g 炭水化物 86.9g ナトリウム 1954mg カリウム 1594mg カリウム 1594mg	乳麦 乳麦 変数を 17.5g 19.3g 85.7g 679mg 755mg 262mg 1.7g 1.7g 110kcal 42.9g 58.1g 245.3g 1957mg 1777mg 642mg 4.9g 1758kcal	★二はん150g サバ塩焼き ビーマンソテー 高菜と大根の煮物 青のリポテトサラダ エネルギー 347kcal たんぱく質 12.5g 25.5g たんぱく質 12.5g フケック 201mg は塩相当量 1.5g おかず エネルギー 970kcal たんぱく質 26.5g 脂質 59.5g 炭水化物 83.6g ナトリウム 1676mg カリウム 479mg 食塩相当量 4.2g エネルギー 1033kcal	明乳麦 麦 デシー デシー デシー デシー デシー デシー デジー デジー デジー デジー デジー デジー デジー デジ	*ごはん150g ***********************************	表
食 <u>合計</u>	鶏肉ときのこのパター醤油 揚げじゃがの煮っころがし キャロットエッグ ニネルギー 332kcal たんぱく質 10.8g 脂質 19.3g 炭水化物 28.1g ナトリウム 667mg カリウム 529mg リン 126mg 食塩相当量 1.7g ニネルギー 979kcal たんぱく質 26.9g 脂質 57.4g 炭水化物 86.9g ナトリウム 2089mg カリウム 1411mg リン 343mg 食塩相当量 5.3g エネルギー 1027kcal たんぱく質 27.3g	乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 575kcal 14.9g 19.9g 80.9g 668mg 590mg 1.7g 1.7g 1.7g 1.7g 2.0g 2.0g 2.0g 2.0g 2.0g 2.0g 2.0g 2.0	★ごはん150g 酢豚 ひとくちがんも煮 マンゲンとツナのマスタード和ネ エネルギー 310kcal たんぱく質 12.8g	野乳麦 ご飯セット 553kcal 16.9g 14.1g 86.6g 717mg 669mg 240mg 1.8g こ飯セット 1705kcal 40.1g 245.5g 1984mg 1591mg 598mg 598mg 50g 1769kcal 40.5g	★ごはん150g メンチカツ オニオンソテー 大豆と人参の煮物 ごぼうのごま酢和え おかず エネルギー 350kcal たんぱく質 13.4g 脂質 18.7g 炭水化物 32.9g ナトリウム 678mg カリウム 694mg リン 197mg 食塩相当量 1.7g おかず エネルギー 981kcal たんぱく質 30.6g 脱水化物 86.9g ナトリウム 1594mg カリウム 1594mg	乳麦 乳麦 麦 ご飯セット 593kcal 17.5g 19.3g 85.7g 679mg 755mg 262mg 1.7g 1710kcal 42.9g 58.1g 245.3g 1957mg 1777mg 642mg 4.9g 1758kcal	★二はん150g サバ塩焼き ビーマンソテー 高菜と大根の煮物 青のリポテトサラダ エネルギー 347kcal たんぱく質 12.5g 25.5g 炭水化物 16.3g ナトリウム 579mg カリウム 496mg リン 201mg 食塩相当量 1.5g エネルギー 970kcal たんぱく質 26.5g 脂質 59.5g 膨大化物 83.6g ナトリウム 1676mg リン 479mg 食塩相当量 4.2g エネルギー 1033kcal たんぱく質 26.8g	明乳麦 麦 デシー デシー デシー デシー デシー デシー デジー デジー デジー デジー デジー デジー デジー デジ	*ごはん150g ***********************************	表
食合計合計(合計)	鶏肉ときのこのバター醤油 揚げじゃがの煮っころがし キャロットエッグ エネルギー 332kcal たんぱく質 10.8g 脂質 19.3g 炭水化物 28.1g ナトリウム 667mg カリウム 529mg リン 126mg 食塩相当量 1.7g ボルギー 979kcal たんぱく質 26.9g 脂質 57.4g 炭水化物 86.9g ナトリウム 2089mg カリウム 1411mg リン 343mg 食塩相当量 5.3g エネルギー 1027kcal たんぱく質 27.3g 脂質 57.5g 炭水化物 98.4g	刊表 表 でしている。 	★ごはん150g 酢豚 ひとくちがんも煮 マンゲンとツナのマスタード和ネ エネルギー 310kcal たんぱく質 12.8g 13.5g 炭水化物 33.8g ナトリウム 716mg カリウム 608mg リン 175mg 食塩相当量 1.8g エネルギー 976kcal たんぱく質 27.8g 脂質 27.8g 脂質 27.8g 脂質 1.8g エネルギー 976kcal たんぱく質 27.8g 脂質 56.0g 炭水化物 1981mg カリウム 1408mg リン 403mg 食塩相当量 5.0g エネルギー 1040kcal たんぱく質 28.2g 脂質 56.1g 炭水化物 102.6g	野乳麦	★ごはん150g メンチカツ オニオンソテー 大豆と人参の煮物 ごぼうのごま酢和え おかず エネルギー 350kcal たんぱく質 13.4g 脂質 18.7g 炭水化物 32.9g ナトリウム 678mg カリウム 694mg リン 197mg 食塩相当量 1.7g おかず エネルギー 981kcal たんぱく質 30.6g 脂質 56.3g 炭水化物 86.9g ナトリウム 1594mg カリウム 1594mg	乳麦 乳麦 三飯セット 593kcal 17.5g 19.3g 85.7g 679mg 755mg 262mg 1.7g 二飯セット 1.7g 1.7g 1.7g 1.7g 1.7g 1.7g 1.7g 1.77mg 4.2g 245.3g 1.77mg 4.2g 4.2g 4.2g 2.45.3g 1.77mg 4.2g 2.45.3g 1.77mg 4.2g 2.45.3g 2.45.3g 1.77mg 4.2g 2.45.3g 2.45.3g 1.77mg 4.2g 2.45.3g 1.77mg 6.42mg 4.2g 2.58.2g 2.56.8g	★二はん150g サバ塩焼き ビーマンソテー 高菜と大根の煮物 青のリポテトサラダ エネルギー 347kcal たんぱく質 12.5g 25.5g 炭水化物 16.3g ナトリウム 579mg カリウム 496mg リン 201mg 食塩相当量 1.5g おかず エネルギー 970kcal たんぱく質 26.5g 脂質 59.5g 炭水化物 1646mg カリウム 1676mg カリウム 1676mg	明乳表 表 別乳表 一で飯セット 590kcal 16.6g 26.1g 69.1g 557mg 266mg 1.5g 一で飯セット 1699kcal 38.8g 61.3g 242.0g 1649mg 1859mg 674mg 4.2g 1762kcal 39.1g 61.4g 257.2g	*ごはん150g ***********************************	表
食 合計 合計 間	鶏肉ときのこのバター醤油 揚げじゃがの煮っころがし キャロットエッグ エネルギー 332kcal たんぱく質 10.8g 脂質 19.3g 炭水化物 28.1g ナトリウム 667mg カリウム 529mg リン 126mg 食塩相当量 1.7g ボルギー 979kcal たんぱく質 26.9g 脂質 57.4g 炭水化物 86.9g ナトリウム 2089mg カリウム 1411mg リン 343mg 食塩相当量 5.3g エネルギー 1027kcal たんぱく質 27.3g 脂質 57.5g 炭水化物 98.4g	乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 575kcal 14.9g 19.9g 80.9g 668mg 590mg 1.7g 1708kcal 39.2g 245.3g 2092mg 1594mg 538mg 538mg 538mg 538mg 538mg 59.3g 256.8g 2095mg	★ごはん150g 酢豚 ひとくちがんも煮 マンゲンとツナのマスタード和ネ エネルギー 310kcal たんぱく質 12.8g 13.5g 炭水化物 33.8g ナトリウム 716mg カリウム 608mg リン 175mg 食塩相当量 1.8g エネルギー 976kcal たんぱく質 27.8g 脂質 27.8g 脂質 27.8g 脂質 1.8g コンゲンとツナのマスタード和ネ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	野乳麦 一一	★ごはん150g メンチカツ オニオンソテー 大豆と人参の煮物 ごぼうのごま酢和え こぼうのごま酢和え こぼうのごま酢和え たんぱく質 13.4g 脂質 18.7g 炭水化物 32.9g ナトリウム 678mg カリウム 694mg リン 197mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 981kcal たんぱく質 30.6g 脂質 56.3g 炭水化物 86.9g カリウム 1954mg カリウム 1594mg	乳麦 乳麦 三飯セット 593kcal 17.5g 19.3g 85.7g 679mg 755mg 262mg 1.7g 1710kcal 42.9g 1758kcal 42.9g 1758kcal 43.3g 58.2g 256.8g 1960mg	★二はん150g サバ塩焼き ビーマンソテー 高菜と大根の煮物 青のリポテトサラダ エネルギー 347kcal たんぱく質 12.5g 混変を表現 25.5g 炭水化物 16.3g ナトリウム 579mg カリウム 496mg リン 201mg 食塩相当量 1.5g おかず エネルギー 970kcal たんぱく質 26.5g 脂質 59.5g 炭水化物 83.6g ナトリウム 1646mg カリウム 1676mg リン 479mg 食塩相当量 4.2g エネルギー 1033kcal たんぱく質 26.8g 脂質 59.6g 炭水化物 98.8g ナトリウム 1647mg	明乳表 表 別乳表 三飯セット 590kcal 16.6g 26.1g 69.1g 557mg 266mg 1.5g こ飯セット 1699kcal 38.8g 61.3g 242.0g 1649mg 1859mg 674mg 4.2g 1762kcal 39.1g 61.4g 257.2g 1650mg	*ごはん150g ***バラとキャベツのスタミナ みでボデト ひじきとごぼうのナ・ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	表
食合計合計(合計)	鶏肉ときのこのバター醤油 揚げじゃがの煮っころがし キャロットエッグ エネルギー 332kcal たんぱく質 10.8g 脂質 19.3g 炭水化物 28.1g ナトリウム 667mg カリウム 529mg リン 126mg 食塩相当量 1.7g おかず エネルギー 979kcal たんぱく質 26.9g 脂質 第6.74g 炭水化物 86.9g ナトリウム 2089mg カリウム 1411mg リン 343mg 食塩相当量 5.3g エネルギー 1027kcal たんぱく質 27.3g 脂質 57.4g 炭水化物 86.9g ナトリウム 2089mg カリウム 1417mg フリウム 1417mg は塩相当量 5.3g エネルギー 1027kcal たんぱく質 27.3g 原次化物 98.4g ナトリウム 2092mg カリウム 1467mg	乳麦 表表 表表 表表 ままま まままま ままままま まままま ままままま ままままま まままま ままままま まままま ままままま まままま まままま まままま まままま まままま まままま まままま まままま まままま ままままま まままま まままま まままま まままま まままま まままま まままま ままままま まままま ままま tall	★ごはん150g 酢豚 ひとくちがんも煮 マンゲンとツナのマスタード和ネ エネルギー 310kcal たんぱく質 12.8g 13.5g 炭水化物 33.8g ナトリウム 608mg リン 608mg リン 175mg 食塩相当量 1.8g エネルギー 976kcal たんぱく質 27.8g 脂質 27.8g 脂質 27.8g 脂質 1.8g エネルギー 976kcal たんぱく質 27.8g 脂質 27.8g よかず エネルギー 1981mg カリウム 1408mg リン 403mg 食塩相当量 5.0g エネルギー 1040kcal たんぱく質 28.2g 脂質 56.1g 炭水化物 102.6g ナトリウム 1984mg カリウム 1468mg	野乳麦 一一	★ごはん150g メンチカツ オニオンソテー 大豆と人参の煮物 ごぼうのごま酢和え にんぱく質 13.4g 脂質 18.7g 炭水化物 32.9g ナトリウム 678mg カリウム 694mg リン 197mg 食塩相当量 1.7g ニネルギー 981kcal たんぱく質 30.6g 脂質 56.3g 炭水化物 86.9g ナトリウム 1954mg カリウム 1594mg フトリウム 1594mg カリウム 1550mg	乳麦 乳麦 麦 変 17.5g 19.3g 85.7g 679mg 755mg 262mg 1.7g 262mg 1.7g 1710kcal 42.9g 58.1g 245.3g 1957mg 1777mg 642mg 4.9g 1758kcal 43.3g 58.2g 256.8g 1960mg 1833mg	★二はん150g サバ塩焼き ビーマンソテー 高菜と大根の煮物 青のリポテトサラダ エネルギー 347kcal たんぱく質 12.5g 25.5g 炭水化物 16.3g ナトリウム 579mg カリウム 496mg リン 201mg 食塩相当量 1.5g エネルギー 970kcal たんぱく質 26.5g 脱資、化物 83.6g ナトリウム 1646mg リン 479mg 食塩相当量 4.2g エネルギー 1033kcal たんぱく質 26.8g 脱資、化物 98.8g ナトリウム 1647mg りン 1647mg カリウム 1733mg	明乳麦 麦 卵乳麦 一で飯セット 590kcal 16.6g 26.1g 69.1g 557mg 266mg 1.5g こ飯セット 1699kcal 38.8g 242.0g 1649mg 1859mg 674mg 4.2g 1762kcal 39.1g 61.4g 257.2g 1650mg 1916mg	*ごはん150g ***バラとキャベツのスタミナ みでボデト ひじきとごぼうのナ・ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	表 本が、麦 本が、麦 一様が、麦 一様が、麦 一様が、ここでではない。 「一様では、一様では、一様では、 「一様では、一様では、一様では、一様では、一様では、一様では、一様では、一様では、
食合計合計(間食	鶏肉ときのこのバター醤油 揚げじゃがの煮っころがし キャロットエッグ エネルギー 332kcal たんぱく質 10.8g 脂質 19.3g 炭水化物 28.1g ナトリウム 667mg カリウム 529mg リン 126mg 食塩相当量 1.7g ボルギー 979kcal たんぱく質 26.9g 脂質 57.4g 炭水化物 86.9g ナトリウム 2089mg カリウム 1411mg リン 343mg 食塩相当量 5.3g エネルギー 1027kcal たんぱく質 27.3g 脂質 57.5g 炭水化物 98.4g	乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 575kcal 14.9g 19.9g 80.9g 668mg 590mg 1.7g 1708kcal 39.2g 245.3g 245.3g 245.3g 245.3g 1756kcal 39.6g 59.3g 256.8g 2095mg 1650mg 1650mg	★ごはん150g 酢豚 ひとくちがんも煮 マンゲンとツナのマスタード和ネ エネルギー 310kcal たんぱく質 12.8g 13.5g 炭水化物 33.8g ナトリウム 608mg リン 608mg リン 175mg 食塩相当量 1.8g エネルギー 976kcal たんぱく質 27.8g 脂質 27.8g 脂質 27.8g 脂質 1.8g エネルギー 976kcal たんぱく質 27.8g 脂質 27.8g よかず エネルギー 1981mg カリウム 1408mg リン 403mg 食塩相当量 5.0g エネルギー 1040kcal たんぱく質 28.2g 脂質 56.1g 炭水化物 102.6g ナトリウム 1984mg カリウム 1468mg	野乳麦 一一	★ごはん150g メンチカツ オニオンソテー 大豆と人参の煮物 ごぼうのごま酢和え にんぱく質 13.4g 脂質 18.7g 炭水化物 32.9g ナトリウム 678mg カリウム 694mg リン 197mg 食塩相当量 1.7g ニネルギー 981kcal たんぱく質 30.6g 脂質 56.3g 炭水化物 86.9g ナトリウム 1954mg カリウム 1594mg フトリウム 1594mg カリウム 1550mg	乳麦 乳麦 麦 一で飯セット 593kcal 17.5g 19.3g 85.7g 679mg 755mg 262mg 1.7g 1710kcal 42.9g 58.1g 245.3g 1957mg 1777mg 642mg 4.9g 1758kcal 43.3g 58.2g 256.8g 1960mg 1833mg 648mg	★二はん150g サバ塩焼き ビーマンソテー 高菜と大根の煮物 青のリポテトサラダ エネルギー 347kcal たんぱく質 12.5g 25.5g 炭水化物 16.3g ナトリウム 579mg カリウム 496mg リン 201mg 食塩相当量 1.5g エネルギー 970kcal たんぱく質 26.5g 脂質 59.5g 炭水化物 1646mg カリウム 1676mg リン 479mg 食塩相当量 4.2g エネルギー 1033kcal たんぱく質 26.8g 炭水化物 98.8g ナトリウム 1647mg カリウム 1647mg	明乳表表 表 明乳表 一で飯セット 590kcal 16.6g 26.1g 69.1g 557mg 266mg 1.5g 一で飯セット 1699kcal 38.8g 61.3g 242.0g 1649mg 1859mg 674mg 4.2g 1762kcal 39.1g 61.4g 257.2g 1650mg 1916mg 677mg	*ごはん150g ***バラとキャベツのスタミナ みでボデト ひじきとごぼうのナ・ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	表 ・

※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。

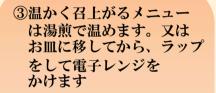
※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召上がりください。

※の台上がりについて、商品は消貨制限内にの台上がりください。 ※「◎」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。





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。