(たんぱく60g管理食) 週間献立表

注文締切: 10/14(火)

	10月27日(月	∃)	ر) 10月28日	k)	10月29日(7	rk)	10月30日(2	大)	10月31日(金)
	★ごはん180g	17	★ごはん180g	l	★ごはん180g	1 1 /	★ごはん180g		★ごはん180g	11. /
	豚肉と大根の煮物	事	豆腐ステーキ	卵	豚肉としめじの生姜炒め	 	えび団子とかぶの煮物	加美ラ	鶏肉と厚揚げの煮物	可美
		乳麦		乳麦	切工大規者	 	高野豆腐の味噌煮	祝養へ	数とえのきのさっと煮	
	春雨ちゃんぽん	빌	カリフラワーのピーナッツ味噌和え	乳麦落 乳麦落	切干大根煮 じゃが芋の中華風サラダ	隆	ひじきのごまマヨ和え	祝奇事	カリフラワーの甘酢漬け	
	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	TU		176%/F		12	10 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	191-765	77 7 7 7 7 07 11 175 17	
ᆂ	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
朝食	エネルギー 188kcal	478kcal	エネルギー 198kcal	488kcal			エネルギー 188kcal	478kcal	エネルギー 193kcal	483kcal
及	たんぱく質 7 9σ	12. 8g	たんぱく質 10.5g	15. 4g	たんぱく質 10.5g	15. 4g	たんぱく質 8.3g	13. 2g	たんぱく質 11.5g	
	脂質 8.5g 炭水化物 20.4g	9. 2g	脂質 11.8g 炭水化物 13.3g	12.5g 76.2g 665mg	脂質 7.9g 炭水化物 19.9g	8. 6g	たんぱく質 8.3g 脂質 10.3g 炭水化物 15.3g ナトリウム 783mg	11.0g	脂質 8.9g 炭水化物 16.2g ナトリウム 491mg	9. 6g
	炭水化物 20.4g ナトリウム 576mg	83. 3g		/6. 2g	炭水化物 19.9g ナトリウム 754mg	82.8g	<u> </u>	/8. 2g	炭水化物 16.2g	79. 1g
	ナトリウム 576mg カリウム 393mg	577mg 465mg	ナトリウム <u>664mg</u> カリウム 400mg	472mg	ナトリウム 754mg カリウム 476mg	/ 55mg	ナトリウム 783mg カリウム 294mg	784mg	ナトリウム 491mg カリウム 426mg	492mg 498mg
	カリウム 393mg リン 105mg		カリウム 400mg リン 134mg	211mg	<u> </u>	548mg 223mg	<u>カリウム 294mg</u> リン 119mg	196mg	<u>カリワム 42000g</u> リン 159mg	236mg
	食塩相当量 1.5g		134 <u> 134 </u> 食塩相当量 1.7g	1.7g	食塩相当量 1.9g	1. 9g	食塩相当量 2.0g	2. 0g	食塩相当量 1.2g	1.3g
	★ごはん180g	1.05	★ごはん180g	1.75	★ごはん180g		l★ごはん,180g		★ごはん180g	1.05
	鯖のバジルオリーブ焼		チキンピカタ	卵麦	マーポなす	麦落	鶏のマスタード焼き _{チンゲン菜とビーマンのソテー} ぜんまいとミンチの煮物	麦	赤魚のごま焼	麦
	オニオンソテー	乳麦	トマトソース		マーボなす 鶏ごぼう	麦	チンゲン菜とピーマンのソテー	乳麦	人参グラッセ	麦 乳麦
	ひき肉と豆腐のうま煮	麦落か	スープキャベツ	乳麦	野菜サラダ	卵麦えか	ぜんまいとミンチの煮物	乳麦	ナスの油炒め	麦 卵乳麦
	切干大根のバンバンジー	麦	ピーマンと人参のツナ和え	麦	ドレッシング(小袋)	麦	きのことじゃが芋のアヒージョ		マリーネサラダ	卵乳麦
		=: :		**=: :				**=: :		*
昼	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
食	エネルギー 318kcal たんぱく質 15.7g		エネルギー 239kcal たんぱく質 11.4g	16 2 ~	エネルギー 339kcal たんぱく質 12.1g		エネルギー 303kcal たんぱく質 14.3g	10 2~	エネルギー 279kcal	569kcal 16. 2g
	たかはく貝 10.78	20. og 24. 1g	たかはく具 11.48 心好 12.7g	10. 38	たんぱく質 12.1g 脂質 23.3g 炭水化物 21.6g	24. 0g	14.38 脂質 21.5g	19. Zg	たんぱく質 11.3g 脂質 18.0g 炭水化物 19.5g	18.7g
	脂質 23.4g 炭水化物 10.5g	2418 73. 4g	脂質 13.7g 炭水化物 17.1g	80 0g	<u> 提晃 </u>	84. 5g	脂質 21.5g 炭水化物 13.9g	76 8g	脂質 18.0g 炭水化物 19.5g	82. 4g
	ナトリウム 689mg		ナトリウム 730mg	16.3g 14.4g 80.0g 731mg	ナトリウム 823mg	824mg	ナトリウム 535mg	536mg	ナトリウム 651mg	652mg
	カリウム 417mg	489mg	カリウム 472mg	544mg	カリウム 491mg リン 148mg	563mg	カリウム 541mg	l 613mg	カリウム 530mg	602mg
	リン 209mg	286mg	リン 135mg	544mg 212mg		225mg	リン 149mg	226mg	リン 154mg	231mg
	食塩相当量 1.8g		食塩相当量 1.9g	1.9g	食塩相当量 2.1g		食塩相当量 1.4g		食塩相当量 1.7g	1.7g
間食	◎パイナップル(f	-) 150g	<u>◎黄桃(缶)150g</u> ★ごはん180g		◎みかん(缶)150g ★ごはん180g		<u> ◎パイナップル(f</u> ★ごはん180g	li) 150g	◎黄桃(缶) 150g	_
	★ごはん180g		IT. II ATIKUD	l	I T , II A I KUP		I ▼ . □ 6, IXU0		I 🖜 . I'I A I XIIO'	
	内田ストナの士芸の甲転生/	成型 圭	ラミカ脳医暦	├ ႃႜ	超力湍装 署		カロの情体		★ごはん180g	
	肉団子とさつま芋の黒酢あん	卵乳麦	アジの幽庵焼	麦	鶏の酒蒸し煮	麦	ブリの塩焼	可丰	メンチカツ	乳麦
	^{肉団子とさつま芋の黒酢あん} 大豆と椎茸の煮物	麦	アジの幽庵焼 うま塩キャベツ	麦 麦か ^{函図 麦}	鶏の酒蒸し煮 菜の花		ブリの塩焼 きのこソテー	乳麦 麦	メンチカツ オクラのペペロンチーノ	
	肉団子とさつま芋の黒酢あん	麦	アジの幽庵焼 うま塩キャベツ	麦 麦か 卵乳麦 卵乳麦	鶏の酒蒸し煮 菜の花		ブリの塩焼 きのこソテー	乳麦 麦 卵乳麦	メンチカツ	麦
	肉団子とさつま芋の黒酢あん 大豆と椎茸の煮物 法連草のごま和え	麦 乳麦	アジの幽庵焼 うま塩キャベツ 竹輪の五色きんぴら パスタのサラダ	卵乳麦 卵乳麦	鶏の酒蒸し煮	麦 乳麦	ブリの塩焼 きのこソテー 油揚げと葉の花の煮物 マカロニマリーネサラダ	麦 卵乳麦	メンチカツ _{オクラのペペロンチーノ} 豚肉とふきの炒め煮	麦. 麦
P	肉団子とさつま芋の黒酢あん 大豆と椎茸の煮物 法連草のごま和え おがず	麦乳麦ご飯セット	アジの幽庵焼 うま塩キャベツ 竹輪の五色きんびら バスタのサラダ おかず	卵乳麦 卵乳麦 ご飯セット	鶏の酒蒸し煮 菜の花 大豆と人参の煮物 中華サラダ おかず	麦 乳麦 ご飯セット	ブリの塩焼 きのこソテー 油揚げと葉の花の煮物 マカロニマリーネサラダ おかず	麦 卵乳麦 ご飯セット	メンチカツ オクラのペペロンチーノ 豚肉とふきの炒め煮 菜の花のツナごま和え おかず	麦 . 麦 . ご飯セット
夕食	肉団子とさつま芋の黒酢あん 大豆と椎茸の煮物 法連草のごま和え おがず	麦 乳麦 ご飯セット 606kcal	アジの幽庵焼 うま塩キャベツ 竹輪の五色きんびら バスタのサラダ おかず エネルギー 328kca	卵乳麦 卵乳麦 ご飯セット 618kcal	期の酒蒸し煮 菜の花 大豆と人参の煮物 中華サラダ おかず エネルギー 292kcal	麦 乳麦 ご飯セット	ブリの塩焼 きのこソテー 油揚げと葉の花の煮物 マカロニマリーネサラダ おかず	麦 卵乳麦 ご飯セット	メンチカツ オクラのペペロンチーノ 豚肉とふきの炒め煮 菜の花のツナごま和え おかず	麦 . 麦 . ご飯セット
夕食	肉団子とさつま芋の黒酢あん 大豆と椎茸の煮物 法運草のごま和え おかず エネルギー 316kcal たんぱく質 15 1g	麦 乳麦 ご飯セット 606kcal	アジの幽庵焼 うま塩キャベツ 竹輪の五色きんびら バスタのサラタ おかず エネルギー 328kcal	卵乳麦 卵乳麦 ご飯セット 618kcal	親の酒蒸し煮 菜の花 大豆と人参の煮物 中華サラタ おかず エネルギー 292kgal	麦 乳麦 ご飯セット 582kcal	ブリの塩焼 きのこソテー 油揚げと葉の花の煮物 マカロニマリーネサラダ よかず エネルギー 280kg	麦 卵乳麦 ご飯セット 570kcal 21.4g	メンチカツ オクラのペペロンチーノ 豚肉とふきの炒め煮 菜の花のツナごま和え よかず エネルギー 307kcal たんぱく質 15.8g	麦 麦 ご飯セット 597kcal 20.7g
	肉団子とさつま芋の黒酢あん 大豆と椎茸の煮物 法運草のごま和え おかず エネルギー 316kcal たんぱく質 15 1g	麦 乳麦 ご飯セット 606kcal	アジの幽庵焼 うま塩キャベツ 竹輪の五色きんびら バスタのサラタ おかず エネルギー 328kcal	卵乳麦 卵乳麦 ご飯セット 618kcal	親の酒蒸し煮 菜の花 大豆と人参の煮物 中華サラタ おかず エネルギー 292kgal	麦 乳麦 ご飯セット 582kcal	ブリの塩焼 きのこソテー 油揚げと葉の花の煮物 マカロニマリーネサラダ よかず エネルギー 280kg	麦 卵乳麦 ご飯セット 570kcal 21.4g 17.4g	メンチカツ オクラのペペロンチーノ 豚肉とふきの炒め煮 菜の花のツナごま和え ・ おかず エネルギー 307kcal たんぱく質 15.8g 脂質 18.4g	麦 麦 ご飯セット 597kcal 20.7g 19.1g
	Roman April 2 Roman Apri	麦 乳麦 ご飯セット 606kcal	アジの幽庵焼 うま塩キャベツ 竹輪の五色きんびら バスタのサラタ おかず エネルギー 328kcal	卵乳麦 卵乳麦 ご飯セット 618kcal	親の酒蒸し煮 菜の花 大豆と人参の煮物 中華サラタ おかず エネルギー 292kgal	麦 乳麦 ご飯セット 582kcal	ブリの塩焼 きのこソテー 油揚げと葉の花の煮物 マカロニマリーネサラダ よかず エネルギー 280kg	麦 卵乳麦 ご飯セット 570kcal 21.4g 17.4g	メンチカツ オクラのペペロンチーノ 豚肉とふきの炒め煮 菜の花のツナごま和え おかず エネルギー 307kcal たんぱく質 15.8g 脂質 18.4g 炭水化物 19.5g	麦 麦 ご飯セット 597kcal 20.7g 19.1g 82.4g
	Reference	麦 乳麦 ご飯セット 606kcal 20.0g 10.9g 107.0g 849mg	アジの幽庵焼 うま塩キャベツ 竹輪の五色きんびら バスタのサラダ おかず エネルギー 328kcal たんぱく質 16.8g 脂質 17.3g 炭水化物 22.6g ナトリウム 776mg	卵乳麦 卵乳麦 ご飯セット 618kcal 21.7g 18.0g 85.5g 777mg	親の酒蒸し煮 菜の花 大豆と人参の煮物 中華サラダ おかず エネルギー 292kgal たんぱく質 16.3g 脂質 14.5g 炭水化物 23.2g ナトリウム 632mg	麦 乳麦 ご飯セット 582kcal 21.2g 15.2g 86.1g 633mg	ブリの塩焼 きのこソテー 油揚げと菜の花の煮物 マカロニマリーネサラダ おかず エネルギー 280kcal たんぱく質 16.5g 脂質 16.7g 炭水化物 16.0g ナトリウム 714mg	麦 卵乳麦 ご飯セット 570kcal 21.4g 17.4g 78.9g 715mg	メンチカツ オクラのペペロンチーノ 豚肉とふきの炒め煮 菜の花のツナごま和え おかず エネルギー 307kcal たんぱく質 15.8g 脂質 18.4g 炭水化物 19.5g ナトリウム 696mg	麦 - 麦 - ご飯セット - 597kcal - 20. 7g - 19. 1g - 82. 4g - 697mg
	Roman April 2 Roman Apri	麦 乳麦 ご飯セット 606kcal 20.0g 10.9g 107.0g 849mg 924mg	アジの幽庵焼 うま塩キャベツ 竹輪の五色きんびら バスタのサラタ おかず エネルギー 328kcal	卵乳麦 卵乳麦 ご飯セット 618kcal	期の酒蒸し煮 菜の花 大豆と人参の煮物 中華サラダ おかず エネルギー 292kcal たんぱく質 16.3g 脂質 14.5g 炭水化物 23.2g ナトリウム 632mg カリウム 694mg	麦 乳麦 ご飯セット 582kcal 21.2g 15.2g 86.1g 633mg 766mg	ブリの塩焼 きのこソテー 油揚げと菜の花の煮物 マカロニマリーネサラダ おかず エネルギー 280kcal たんぱく質 16.5g 脂質 16.7g 炭水化物 16.0g ナトリウム 714mg カリウム 454mg	麦 卵乳麦 ご飯セット 570kcal 21.4g 17.4g 78.9g 715mg	メンチカツ オクラのペペロンチーノ 豚肉とふきの炒め煮 菜の花のツナごま和え おかず エネルギー 307kcal たんぱく質 15.8g 脂質 18.4g 炭水化物 19.5g ナトリウム 696mg カリウム 597mg	麦 - 麦 - ご飯セット - 597kcal - 20. 7g - 19. 1g - 82. 4g - 697mg - 669mg
	Roman	麦 乳麦 ご飯セット 606kcal 20.0g 10.9g 107.0g 849mg 924mg 306mg 2.2g	アジの幽庵焼 うま塩キャベツ 竹輪の五色きんびら バスタのサラダ おかず エネルギー 328kcal たんぱく質 16.8g 脂質 17.3g 炭水化物 22.6g ナトリウム 776mg カリウム 360mg リン 207mg 食塩相当量 2.0g	卵乳麦 卵乳麦 ご飯セット 618kcal 21. 7g 18. 0g 85. 5g 777mg 432mg 284mg 2. 0g	期の酒蒸し煮 菜の花 大豆と人参の煮物 中華サラダ おかず エネルギー 292kcal たんぱく質 16.3g 脂質 14.5g 炭水化物 23.2g ナトリウム 632mg カリウム 694mg リン 223mg 食塩相当量 1.6g	麦 乳麦 ご飯セット 582kcal 21.2g 15.2g 86.1g 633mg 766mg 300mg	ブリの塩焼 きのこソテー 油揚げと菜の花の煮物 マカロニマリーネサラダ おかず エネルギー 280kcal たんぱく質 16.5g 脂質 16.7g 炭水化物 16.0g ナトリウム 714mg カリウム 454mg リン 178mg 食塩相当量 1.8g	表 卵乳麦 ご飯セット 570kcal 21.4g 17.4g 78.9g 715mg 526mg 255mg 1.8g	メンチカツ オクラのペペロンチーノ 豚肉とふきの炒め煮 菜の花のツナごま和え おかず エネルギー 307kcal たんぱく質 15.8g 脂質 18.4g 炭水化物 19.5g ナトリウム 696mg カリウム 597mg リン 205mg 食塩相当量 1.8g	麦 - 麦 - 麦 - 麦 - 597kcal - 20. 7g - 19. 1g - 82. 4g - 697mg - 669mg - 282mg - 1. 8g
	Reference Re	麦 乳麦 ご飯セット 606kcal 20.0g 10.9g 107.0g 849mg 924mg 306mg 2.2g ご飯セット	アジの幽庵焼 うま塩キャベツ 竹輪の五色きんびら バスタのサラダ おかず エネルギー 328kcal たんぱく質 16.8g 脂質 17.3g 炭水化物 22.6g ナトリウム 776mg カリウム 360mg リン 207mg 食塩相当量 2.0g		期の酒蒸し煮 菜の花 大豆と人参の煮物 中華サラダ おかず エネルギー 292kcal たんぱく質 16.3g 脂質 14.5g 炭水化物 23.2g ナトリウム 632mg カリウム 694mg リン 223mg 食塩相当量 1.6g	表 乳麦 三飯セット 582kcal 21.2g 15.2g 86.1g 633mg 766mg 300mg 1.6g	ブリの塩焼 きのこソテー 油揚げと菜の花の煮物 マカロニマリーネサラダ おかず エネルギー 280kcal たんぱく質 16.5g 脂質 16.7g 炭水化物 16.0g ナトリウム 714mg カリウム 454mg リン 178mg 食塩相当量 1.8g	表 卵乳麦 ご飯セット 570kcal 21.4g 17.4g 78.9g 715mg 526mg 255mg 1.8g	メンチカツ オクラのペペロンチーノ 豚肉とふきの炒め煮 菜の花のツナごま和え おかず エネルギー 307kcal たんぱく質 15.8g 脂質 18.4g 炭水化物 19.5g ナトリウム 696mg カリウム 597mg リン 205mg 食塩相当量 1.8g	表 三飯セット 597kcal 20.7g 19.1g 82.4g 697mg 669mg 282mg 1.8g
	内団子とさつま手の黒酢あん 大豆と椎茸の煮物 法運草のごま和え おかず エネルギー 316kcal たんぱく質 15.1g 10.2g 炭水化物 44.1g ナトリウム 848mg カリウム 852mg リン 229mg 食塩相当量 2.2g おかず エネルギー 822kcal	麦 乳麦 ご飯セット 606kcal 20.0g 10.9g 107.0g 849mg 924mg 306mg 2.2g ご飯セット 1692kcal	アジの幽庵焼 うま塩キャベツ 竹輪の五色きんびら パスタのサラダ おかず エネルギー 328kcal たんぱく質 16.8g 脂質 17.3g 炭水化物 22.6g 炭水化ウム 776mg カリウム 360mg リン 207mg 食塩相当量 2.0g おかず エネルギー 765kcal	卵乳表 卵乳表 で飯セット 618kcal 21.7g 18.0g 85.5g 777mg 432mg 284mg 2.0g こ飯セット 1635kcal	期の酒蒸し煮 菜の花 大豆と人参の煮物 中華サラダ エネルギー 292kcal たんぱく質 16.3g 脂質 14.5g 炭水化物 23.2g ナトリウム 632mg カリウム 694mg リン 223mg 食塩相当量 1.6g おかず エネルギー 822kcal	表 乳麦 三飯セット 582kcal 21.2g 15.2g 86.1g 633mg 766mg 300mg 1.6g 三飯セット 1692kcal	ブリの塩焼 きのこソテー 油揚げと葉の花の煮物 マカロニマリーネサラダ エネルギー 280kcal たんぱく質 16.5g 脂質 16.7g 炭水化物 16.0g ナトリウム 714mg カリウム 454mg リン 178mg 食塩相当量 1.8g	表 卵乳麦 ご飯セット 570kcal 21.4g 17.4g 78.9g 715mg 526mg 255mg 1.8g ご飯セット 1641kcal	メンチカツ オクラのペペロンチーノ 豚肉とふきの炒め煮 菜の花のツナごま和え エネルギー 307kcal たんぱく質 15.8g 脂質 18.4g 炭水化物 19.5g ナトリウム 597mg リン 205mg 食塩相当量 1.8g よかず エネルギー 779kcal	表 三飯セット 597kca 20.7g 19.1g 82.4g 697mg 669mg 282mg 282mg 18g 1649kca
	Red P t t t t t t t t t t t t t t t t t t	変 乳麦 ご飯セット 606kcal 20.0g 10.9g 107.0g 849mg 924mg 326mg 2.2g ご飯セット 1692kcal 53.4g	アジの幽庵焼 うま塩キャベツ 竹輪の五色きんぴら パスタのサラダ おかず エネルギー 328kcal たんぱく質 16.8g 脂質 17.3g 炭水化物 22.6g ナトリウム 776mg カリウム 360mg カリウム 200mg 食塩相当量 2.0g エネルギー 765kcal たんぱく質 38.7g	デリー	期の酒蒸し煮 菜の花 大豆と人参の煮物 中華サラダ ニネルギー 292kcal たんぱく質 16.3g 脂質 14.5g 炭水化物 23.2g ナトリウム 632mg カリウム 694mg リン 223mg リン 223mg カリウム 6g カリウム 6g カリウム 8g たんぱく質 1.6g	表 乳麦 二飯セット 582kcal 21.2g 15.2g 863.1g 63.3mg 766mg 300mg 1.6g 二飯セット 1692kcal 53.6g	ブリの塩焼 きのこソデー 油揚げと葉の花の煮物 マカロニマリーネサラダ エネルギー 280kcal たんぱく質 16.5g 脂質 16.7g 炭水化物 16.0g ナトリウム 714mg カリウム 454mg リン 178mg 食塩相当量 1.8g エネルギー 771kcal たんぱく質 39.1g	表 卵乳表 ご飯セット 570kca 21.4g 17.4g 78.9g 715mg 526mg 255mg 1.8g こ飯セット 1641kca 53.8g	メンチカツ オクラのペペロンチーノ 豚肉とふきの炒め煮 菜の花のツナごま和え これがず エネルギー 307kcal たんぱく質 15.8g 脂質 18.4g 炭水化物 19.5g ナトリウム 696mg カリウム 597mg リン 205mg は塩相当量 1.8g エネルギー 779kcal たんぱく質 38.6g	表 - 変 - 変 - 変 - 変 - 597kcal - 20. 7g - 19. 1g - 82. 4g - 697mg - 697mg - 689mg - 282mg - 1. 8g - 1649kcal - 53. 3g
食 	内団子とさつま手の黒酢あん 大豆と椎茸の煮物 法運草のごま和え おかず エネルギー 316kcal たんぱく質 15.1g 間質 10.2g 炭水化物 44.1g ナトリウム 848mg カリウム 852mg 東塩相当量 2.2g なかず エネルギー 822kcal たんぱく質 38.7g 脂質 42.1g	変 乳麦 ご飯セット 606kcal 20.0g 10.9g 107.0g 849mg 924mg 326mg 2.2g ご飯セット 1692kcal 53.4g	アジの幽庵焼 うま塩キャベツ 竹輪の五色きんぴら パスタのサラダ おかず エネルギー 328kcal たんぱく質 16.8g 脂質 17.3g 炭水化物 22.6g ナトリウム 776mg カリウム 360mg カリウム 200mg 食塩相当量 2.0g エネルギー 765kcal たんぱく質 38.7g	デリー	期の酒蒸し煮 菜の花 大豆と人参の煮物 中華サラダ ニネルギー 292kcal たんぱく質 16.3g 脂質 14.5g 炭水化物 23.2g ナトリウム 632mg カリウム 694mg リン 223mg リン 223mg カリウム 6g カリウム 6g カリウム 8g たんぱく質 1.6g	表 乳麦 二飯セット 582kcal 21.2g 15.2g 86.1g 633mg 766mg 300mg 1.6g 二飯セット 1692kcal 53.6g 47.8g	ブリの塩焼 きのこソデー 油揚げと葉の花の煮物 マカロニマリーネサラダ エネルギー 280kcal たんぱく質 16.5g 脂質 16.7g 炭水化物 16.0g ナトリウム 714mg カリウム 454mg リン 178mg 食塩相当量 1.8g エネルギー 771kcal たんぱく質 39.1g	表 卵乳表 ご飯セット 570kca 21.4g 17.4g 78.9g 715mg 526mg 255mg 1.8g こ飯セット 1641kca 53.8g	メンチカツ オクラのペペロンチーノ 豚肉とふきの炒め煮 菜の花のツナごま和え これがず エネルギー 307kcal たんぱく質 15.8g 脂質 18.4g 炭水化物 19.5g ナトリウム 696mg カリウム 597mg リン 205mg は塩相当量 1.8g エネルギー 779kcal たんぱく質 38.6g	表 - 変 - 変 - 変 - 変 - 597kcal - 20. 7g - 19. 1g - 82. 4g - 697mg - 697mg - 689mg - 282mg - 1.8g - 1649kcal - 53. 3g
	内団子とさつま手の黒酢あん 大豆と椎茸の煮物 法運草のごま和え おかず エネルギー 316kcal たんぱく質 15.1g 間質 10.2g 炭水化物 44.1g ナトリウム 848mg カリウム 852mg リン 229mg 食塩相当量 2.2g おかず エネルギー 822kcal たんぱく質 38.7g 15.0g 15.0g	変 乳麦 二飯セット 606kcal 20.0g 10.9g 107.0g 849mg 924mg 306mg 2.2g 二飯セット 1692kcal 53.4g 44.2g 263.7g	アジの幽庵焼 うま塩キャベツ 竹輪の五色きんぴら パスタのサラダ おかず エネルギー 328kcal たんぱく質 16.8g 脂質 17.3g 炭水化物 22.6g ナトリウム 776mg カリウム 360mg カリウム 360mg 食塩相当量 2.0g エネルギー 765kcal たんぱく質 38.7g よんぱく質 38.7g たんぱく質 38.7g よんぱく質 38.7g たんぱく質 38.7g よんぱく質 38.7g	明乳表 明乳表 「飯セット 618kcal 21.7g 18.0g 85.5g 777mg 432mg 28.4mg 2	期の酒蒸し煮 菜の花 大豆と人参の煮物 中華サラダ ニネルギー 292kcal たんぱく質 16.3g 脂質 14.5g 炭水化物 23.2g ナトリウム 632mg カリウム 694mg リン 223mg 食塩相当量 1.6g エネルギー 822kcal たんぱく質 38.9g 脂質 45.7g 炭水化物 64.7g	表 乳麦 乳麦 21.2g 15.2g 86.1g 633mg 766mg 300mg 1.6g 253.6g 47.8g 253.4g	プリの塩焼 きのこソデー 油揚げと葉の花の煮物 マカロニマリーネサラダ エネルギー 280kcal たんぱく質 16.5g 脂質 16.7g 炭水化物 16.0g ナトリウム 714mg リン 178mg 食塩相当量 1.8g エネルギー 771kcal たんぱく質 39.1g 脂質 48.5g 炭水化物 45.2g	表 卵乳表 ご飯セット 570kcal 21.4g 17.4g 78.9g 715mg 526mg 255mg 255mg 1641kcal 53.8g 50.6g 233.9g	メンチカツ オクラのペペロンチーノ 豚肉とふきの炒め煮 菜の花のツナごま和え エネルギー 307kcal たんぱく質 15.8g 脂質 18.4g 炭水化物 19.5g ナトリウム 696mg カリウム 597mg リン 205mg リン 205mg は塩相当量 1.8g エネルギー 779kcal たんぱく質 38.6g 脂質 45.3g 炭水化物 55.2g	表 こ飯セット 597kcal 20.7g 19.1g 82.4g 697mg 669mg 282mg 1649kcal 53.3g 47.4g 243.9g
食 	Roman Procession Roman Pro	変 乳麦 二飯セット 606kcal 20.0g 10.9g 107.0g 849mg 924mg 306mg 2.2g 二飯セット 1692kcal 53.4g 44.2g 263.7g 2116mg	アジの幽庵焼 うま塩キャベツ 竹輪の五色きんぴら パスタのサラダ おかず エネルギー 328kcal たんぱく質 16.8g 脂質 17.3g 炭水化物 22.6g ナトリウム 776mg カリウム 360mg ソン 207mg 食塩相当量 2.0g エネルギー 765kcal たんぱく質 38.7g 脂質 42.8g 炭水化物 53.0g ナトリウム 2170mg	デリー	親の酒蒸し煮 菜の花 大豆と人参の煮物 中華サラダ エネルギー 292kcal たんぱく質 16.3g 脂質 14.5g 炭水化物 23.2g ナトリウム 632mg カリウム 694mg リン 223mg リン 223mg カリウム 6.6g エネルギー 822kcal たんぱく質 38.9g よんぱく質 38.9g 炭水化物 64.7g 大トリウム 2209mg	表 乳麦 三飯セット 582kca 21.2g 15.2g 86.1g 633mg 766mg 300mg 1.6g こ飯セット 169となる 53.6g 47.8g 2212mg	プリの塩焼 きのこソテー 油揚げと葉の花の煮物 マカロニマリーネサラダ エネルギー 280kcal たんぱく質 16.5g 脂質 16.7g 炭水化物 16.0g ナトリウム 714mg カリウム 454mg リン 178mg は塩相当量 1.8g エネルギー 771kcal たんぱく質 39.1g 脂質 48.5g 炭水化物 45.2g ナトリウム 2032mg	表 卵乳表 ご飯セット 570kca 21.4g 17.4g 78.9g 715mg 526mg 255mg 1.8g こ飯セット 1641kca 53.8g 50.6g 233.9g 2035mg	メンチカツ オクラのペペロンチーノ 豚肉とふきの炒め煮 菜の花のツナごま和え これがず エネルギー 307kcal たんぱく質 15.8g 脂質 18.4g 炭水化物 19.5g ナトリウム 696mg カリウム 597mg リン 205mg は塩相当量 1.8g エネルギー 779kcal たんぱく質 38.6g 脂質 45.3g 炭水化物 55.2g ナトリウム 1838mg	表 でしている。 でしる。 でしる。 でしている。 でしている。 でしている。 でしている。 でしている。 でしている。
食 	Roman Procession Roman Pro	変 乳麦 二飯セット 606kcal 20.0g 10.9g 107.0g 849mg 924mg 306mg 2.2g 二飯セット 1692kcal 53.4g 44.2g 263.7g 2116mg 1878mg	アジの幽庵焼 うま塩キャベツ 竹輪の五色きんぴら パスタのサラダ おかず エネルギー 328kcal たんぱく質 16.8g 脂質 17.3g 炭水化物 22.6g ナトリウム 776mg カリウム 360mg ソン 207mg 食塩相当量 2.0g エネルギー 765kcal たんぱく質 38.7g 脂質 42.8g 炭水化物 53.0g ナトリウム 2170mg カリウム 1232mg	明乳表 明乳表 明乳表 18.0g 18.0g 85.5g 777mg 432mg 284mg 2.0g 2.0g 1635kgal 53.4g 44.9g 241.7g 2173mg 1448mg	期の酒蒸し煮 菜の花 大豆と人参の煮物 中華サラダ ニネルギー 292kcal たんぱく質 16.3g 脂質 14.5g 炭水化物 23.2g ナトリウム 632mg カリウム 694mg カリウム 223mg 食塩相当量 1.6g エネルギー 822kcal たんぱく質 38.9g 脂質 45.7g たんぱく質 38.9g たんぱく質 38.9g たんぱく質 38.9g たんぱく質 38.9g たんぱく質 38.9g たんぱく質 1661mg	表 乳麦 乳麦 21. 2g 15. 2g 86. 1g 633mg 766mg 300mg 1. 6g こ飯セット 1692kgal 53. 6g 47. 8g 2212mg 1877mg	プリの塩焼 きのこソデー 油揚げと葉の花の煮物 マカロニマリーネサラダ エネルギー 280kcal たんぱく質 16.5g 脂質 16.7g 炭水化物 16.0g ナトリウム 714mg カリウム 454mg 食塩相当量 1.8g エネルギー 771kcal たんぱく質 39.1g 脂質 48.5g 炭水化物 45.2g ナトリウム 2032mg カリウム 1289mg	表 卵乳表 ご飯セット 570kca 21.4g 17.4g 78.9g 715mg 526mg 255mg 1.8g こ飯セット 1641kca 53.8g 50.6g 233.9g 2035mg 1505mg	メンチカツ オクラのペペロンチーノ 豚肉とふきの炒め煮 菜の花のツナごま和え これがず エネルギー 307kcal たんぱく質 15.8g 脂質 18.4g 炭水化物 19.5g ナトリウム 696mg カリウム 597mg リン 205mg は塩相当量 1.8g エネルギー 779kcal たんぱく質 38.6g 脂質 45.3g 炭水化物 55.2g ナトリウム 1838mg カリウム 1553mg	表 でしている。 でしる。 でしる。 でしている。 でしている。 でしている。 でしている。 でしている。 でしている。
食 	Roman Procession Roman Pro	表 乳麦 ご飯セット 606kcal 20.0g 10.9g 107.0g 849mg 924mg 306mg 2.2g ご飯セット 1692kcal 53.4g 44.2g 263.7g 2116mg 1878mg 774mg 5.5g	アジの幽庵焼 うま塩キャベツ 竹輪の五色きんぴら パスタのサラダ おかず エネルギー 328kcal たんぱく質 16.8g 17.3g 炭水化物 22.6g ナトリウム 776mg カリウム 360mg リン 207mg 食塩相当量 2.0g おかず エネルギー 765kcal たんぱく質 38.7g おかず エネルギー 765kcal たんぱく質 42.8g 炭水化物 53.0g ナトリウム 2170mg カリウム 1232mg カリウム 1232mg 476mg 食塩相当量 5.6g	明乳表 明乳表 明乳表 100 110 110 110 110 110 110 11	期の酒蒸し煮 菜の花 大豆と人参の煮物 中華サラダ エネルギー 292kcal たんぱく質 16.3g 脂質 14.5g 炭水化物 23.2g ナトリウム 632mg カリウム 694mg リン 223mg 食塩相当量 1.6g エネルギー 822kcal たんぱく質 38.9g ボルギー 822kcal たんぱく質 38.9g 上んぱく質 38.9g 大トリウム 2209mg カリウム 1661mg カリウム 1661mg カリウム 1661mg カリウム 1661mg カリウム 517mg 食塩相当量 5.6g	表 乳麦 乳麦 三飯セット 582kcal 21.2g 15.2g 86.1g 633mg 766mg 300mg 1.6g こ飯セット 1692kcal 53.6g 47.8g 2212mg 1877mg 748mg 5.6g	プリの塩焼 きのこソデー 油揚げと菜の花の煮物 マカロニマリーネサラダ エネルギー 280kcal たんぱく質 16.5g 16.7g 炭水化物 16.0g ナトリウム 714mg カリウム 454mg リン 178mg リン 178mg リン 178mg は塩相当量 1.8g エネルギー 771kcal たんぱく質 39.1g 脂質 48.5g 炭水化物 45.2g ナトリウム 2032mg カリウム 1289mg カリウム 1289mg カリウム 1289mg カリウム 1289mg カリウム 1289mg	表 卵乳表 ご飯セット 570kca 21.4g 17.4g 78.9g 715mg 526mg 255mg 1.8g ご飯セット 1641kca 53.8g 50.6g 233.9g 2035mg 1505mg 677mg 5.2g	メンチカツ オクラのペペロンチーノ 豚肉とふきの炒め煮 菜の花のツナごま和え これがず エネルギー 307kcal たんぱく質 15.8g 脂質 18.4g 炭水化物 19.5g ナトリウム 696mg カリウム 597mg ソウム 205mg 食塩相当量 1.8g ニネルギー 779kcal たんぱく質 38.6g おかず エネルギー 779kcal たんぱく質 38.6g おかず こもがす はないでは、1593mg 大んぱく質 1838mg カリウム 1858mg カリウム 1553mg カリウム 1553mg りン 518mg 食塩相当量 4.7g	表 一 三 三 597kca 20.7g 19.1g 82.4g 697mg 669mg 282mg 1.8g 二飯セット 1649kca 53.3g 47.4g 243.9g 1769mg 749mg 4.8g
食 合計 	Roman	表 乳麦 ご飯セット 606kcal 20.0g 10.9g 107.0g 849mg 924mg 306mg 2.2g ご飯セット 1692kcal 53.4g 44.2g 263.7g 2116mg 1878mg 774mg 5.5g	アジの幽庵焼 うま塩キャベツ 竹輪の五色きんぴら パスタのサラダ おかず エネルギー 328kcal たんぱく質 16.8g 17.3g 炭水化物 22.6g ナトリウム 776mg カリウム 360mg リン 207mg 食塩相当量 2.0g おかず エネルギー 765kcal たんぱく質 38.7g おかず エネルギー 765kcal たんぱく質 42.8g 炭水化物 53.0g ナトリウム 2170mg カリウム 1232mg カリウム 1232mg 476mg 食塩相当量 5.6g	明乳表 明乳表 明乳表 100 110 110 110 110 110 110 11	期の酒蒸し煮 菜の花 大豆と人参の煮物 中華サラダ エネルギー 292kcal たんぱく質 16.3g 脂質 14.5g 炭水化物 23.2g ナトリウム 632mg カリウム 694mg リン 223mg 食塩相当量 1.6g エネルギー 822kcal たんぱく質 38.9g ボルギー 822kcal たんぱく質 38.9g 上んぱく質 38.9g 大トリウム 2209mg カリウム 1661mg カリウム 1661mg カリウム 1661mg カリウム 1661mg カリウム 517mg 食塩相当量 5.6g	表 乳麦 乳麦 三飯セット 582kcal 21.2g 15.2g 86.1g 633mg 766mg 300mg 1.6g こ飯セット 1692kcal 53.6g 47.8g 2212mg 1877mg 748mg 5.6g	プリの塩焼 きのこソデー 油揚げと菜の花の煮物 マカロニマリーネサラダ エネルギー 280kcal たんぱく質 16.5g 16.7g 炭水化物 16.0g ナトリウム 714mg カリウム 454mg リン 178mg リン 178mg リン 178mg は塩相当量 1.8g エネルギー 771kcal たんぱく質 39.1g 脂質 48.5g 炭水化物 45.2g ナトリウム 2032mg カリウム 1289mg カリウム 1289mg カリウム 1289mg カリウム 1289mg カリウム 1289mg	表 卵乳表 ご飯セット 570kca 21.4g 17.4g 78.9g 715mg 526mg 255mg 1.8g ご飯セット 1641kca 53.8g 50.6g 233.9g 2035mg 1505mg 677mg 5.2g	メンチカツ オクラのペペロンチーノ 豚肉とふきの炒め煮 菜の花のツナごま和え これがず エネルギー 307kcal たんぱく質 15.8g 脂質 18.4g 炭水化物 19.5g ナトリウム 696mg カリウム 597mg ソウム 205mg 食塩相当量 1.8g ニネルギー 779kcal たんぱく質 38.6g おかず エネルギー 779kcal たんぱく質 38.6g おかず こもがす はないでは、1593mg 大んぱく質 1838mg カリウム 1858mg カリウム 1553mg カリウム 1553mg りン 518mg 食塩相当量 4.7g	表 一 三 三 597kca 20.7g 19.1g 82.4g 697mg 669mg 282mg 1.8g 二のセット 1649kcal 53.3g 47.4g 243.9g 1769mg 749mg 4.8g
食 合計 合	Roman	表 乳麦 ご飯セット 606kcal 20.0g 10.9g 107.0g 849mg 924mg 306mg 2.2g ご飯セット 1692kcal 53.4g 44.2g 263.7g 2116mg 1878mg 774mg 5.5g 1818kcal	アジの幽庵焼 うま塩キャベツ 竹輪の五色きんぴら パスタのサラダ まかず エネルギー 328kcal たんぱく質 16.8g 17.3g 炭水化物 22.6g ナトリウム 776ng カリウム 360ng リン 20.7mg 食塩相当量 2.0g エネルギー 765kcal たんぱく質 38.7g ボルギー 765kcal たんぱく質 38.7g ボルギー 53.0g ナトリウム 2170ng カリウム 1232ng カリウム 1232ng サン 476ng 食塩相当量 5.6g エネルギー 893kcal		期の酒蒸し煮 菜の花 大豆と人参の煮物 中華サラダ ニネルギー 292kcal たんぱく質 16.3g 脂質 14.5g 炭水化物 23.2g ナトリウム 694mg リン 223mg 食塩相当量 1.6g ニネルギー 822kcal たんぱく質 38.9g 上ネルギー 822kcal たんぱく質 38.9g 最近水化物 64.7g ナトリウム 1661mg リン 1661mg リン 517mg 食塩相当量 5.6g エネルギー 918kcal	表 乳麦 乳麦 21. 2g 15. 2g 86. 1g 633mg 766mg 300mg 1. 6g 	プリの塩焼 きのこソデー 油揚げと菜の花の煮物 マカロニマリーネサラダ エネルギー 280kcal たんぱく質 16.5g 16.7g 炭水化物 16.0g ナトリウム 714mg カリウム 454mg リン 178mg 食塩相当量 1.8g おかず エネルギー 771kcal たんぱく質 39.1g 脂質 48.5g 炭水化物 45.2g ナトリウム 2032mg カリウム 1289mg リン 446mg 食塩相当量 5.2g エネルギー 897kcal たんぱく質 39.7g	表 卵乳表 ご飯セット 570kca 21.4g 17.4g 78.9g 715mg 526mg 255mg 1.8g ご飯セット 1641kca 53.8g 50.6g 233.9g 2035mg 1505mg 677mg 5.2g 1767kca	メンチカツ オクラのペペロンチーノ 豚肉とふきの炒め煮 菜の花のツナごま和え エネルギー 307kcal たんぱく質 15.8g 脂質 18.4g 炭水化物 19.5g ナトリウム 696mg カリウム 597mg リン 205mg 食塩相当量 1.8g エネルギー 779kcal たんぱく質 38.6g 炭水化物 55.2g ナトリウム 1838mg カリウム 1553mg リン 1553mg リン 518mg 食塩相当量 4.7g エネルギー 907kcal たんぱく質 39.4g	表 三飯セット 597kcal 20.7g 19.1g 82.4g 697mg 669mg 282mg 1.8g 二飯セット 1649kcal 53.3g 47.4g 243.9g 243.9g 1769mg 749mg 4.8g 1777kcal 54.1g
食	大豆と椎茸の煮物 大豆と椎茸の煮物 大豆と椎茸の煮物 法運草のごま和え	表 乳麦 ご飯セット 606kcal 20.0g 10.9g 107.0g 849mg 924mg 306mg 2.2g ご飯セット 1692kcal 53.4g 44.2g 263.7g 2116mg 1878mg 774mg 5.5g 1818kcal	アジの幽庵焼 うま塩キャベツ 竹輪の五色きんぴら パスタのサラダ まかず エネルギー 328kcal たんぱく質 16.8g 17.3g 炭水化物 22.6g ナトリウム 776ng カリウム 360ng リン 20.7mg 食塩相当量 2.0g エネルギー 765kcal たんぱく質 38.7g ボルギー 765kcal たんぱく質 38.7g ボルギー 53.0g ナトリウム 2170ng カリウム 1232ng カリウム 1232ng サン 476ng 食塩相当量 5.6g エネルギー 893kcal		期の酒蒸し煮 菜の花 大豆と人参の煮物 中華サラダ ニネルギー 292kcal たんぱく質 16.3g 脂質 14.5g 炭水化物 23.2g ナトリウム 694mg リン 223mg 食塩相当量 1.6g ニネルギー 822kcal たんぱく質 38.9g 上ネルギー 822kcal たんぱく質 38.9g 最近水化物 64.7g ナトリウム 1661mg リン 1661mg リン 517mg 食塩相当量 5.6g エネルギー 918kcal	表 乳麦 乳麦 21. 2g 15. 2g 86. 1g 633mg 766mg 300mg 1. 6g こ飯セット 1692kcal 53. 6g 47. 8g 253. 4g 2212mg 1877mg 748mg 5. 6g 1788kcal	プリの塩焼 きのこソデー 油揚げと菜の花の煮物 マカロニマリーネサラダ エネルギー 280kcal たんぱく質 16.5g 16.7g 炭水化物 16.0g ナトリウム 714mg カリウム 454mg リン 178mg 食塩相当量 1.8g エネルギー 771kcal たんぱく質 39.1g 脂質 48.5g 炭水化物 45.2g ナトリウム 2032mg カリウム 1289mg リン 446mg 食塩相当量 5.2g エネルギー 897kcal たんぱく質 39.7g 脂質 39.7g 上んぱく質 39.7g 脂質 48.7g	表 卵乳表 ご飯セット 570kca 21.4g 17.4g 78.9g 715mg 526mg 255mg 1.8g ご飯セット 164kca 53.8g 50.6g 233.9g 2035mg 1505mg 677mg 5.2g	メンチカツ オクラのペペロンチーノ 豚肉とふきの炒め煮 菜の花のツナごま和え これがず エネルギー 307kcal たんぱく質 15.8g 脂質 18.4g 炭水化物 19.5g ナトリウム 696mg カリウム 597mg ソウム 205mg 食塩相当量 1.8g これがで 38.6g おかず これがで 45.3g 炭水化物 55.2g ナトリウム 1838mg カリウム 1553mg リン 1553mg は塩相当量 4.7g エネルギー 907kcal たんぱく質 39.4g たんぱく質 39.4g たんぱく質 39.4g 脂質 45.5g	表 三飯セット 597kca 20. 7g 19. 1g 82. 4g 697mg 669mg 282mg 1. 8g 三飯セット 1649kca 53. 3g 47. 49mg 749mg 4. 8g 1777kca 54. 1g 47. 6g
食合計合計(間	大豆と椎茸の煮物 大豆と椎茸の煮物 大豆と椎茸の煮物 法蓮草のごま和え まかず エネルギー 316kcal たんぱく質 15.1g 10.2g 表がり 44.1g まりつム 852mg リン 229mg 食塩相当量 2.2g まかずエネルギー 822kcal たんぱく質 38.7g 15 15 15 15 15 15 15 1	表 記載セット 606kcal 20. 0g 10. 9g 107. 0g 849mg 924mg 306mg 2. 2g ご飯セット 1692kcal 53. 4g 44. 2g 263. 7g 263. 7g 263. 7g 263. 7g 1878mg 774mg 5. 5g 1818kcal 54. 0g 44. 4g 294. 2g	アジの幽庵焼 うま塩キャベツ 竹輪の五色きんぴら パスタのサラダ まかず エネルギー 328kcal たんぱく質 16.8g 脂質 17.3g 炭水化物 22.6g ナトリウム 776mg カリウム 360mg リン 207mg 食塩相当量 2.0g おかず エネルギー 765kcal たんぱく質 38.7g 脂質 42.8g 炭水化物 53.0g ナトリウム 2170mg カリウム 2170mg ナトリウム 1232mg サンウム 1232mg カリウム 39.5g 脂質 43.0g 最塩相当量 5.6g エネルギー 893kcal	明乳表 明乳表 デ酸セット 618kcal 21. 7g 18. 0g 85. 5g 777mg 432mg 284mg 2. 0g 変数セット 1635kcal 53. 4g 44. 9g 241. 7g 217. 3mg 1448mg 707mg 5. 6g 1763kcal 54. 2g 45. 1g 272. 6g	期の酒蒸し煮 菜の花 大豆と人参の煮物 中華サラダ ニネルギー 292kcal たんぱく質 16.3g 脂質 14.5g 炭水化物 23.2g ナトリウム 632mg カリウム 694mg 223mg 食塩相当量 1.6g おかず エネルギー 822kcal たんぱく質 38.9g 脂質 45.7g 炭水化物 64.7g 大トリウム 2209mg ナトリウム 1661mg ナトリウム 1661mg ブン 517mg 食塩相当量 5.6g エネルギー 918kcal たんぱく質 39.7g はなばく質 39.7g たんぱく質 39.7g 最塩相当量 5.6g エネルギー 918kcal たんぱく質 39.7g 最近水化物 87.7g	表 乳麦 乳麦 三飯セット 582kcal 21.2g 15.2g 86.1g 633mg 766mg 300mg 1.6g 三飯セット 1692kcal 53.6g 47.8g 253.4g 2212mg 1877mg 748mg 5.6g 1788kcal 54.4g 48.0g 276.4g	プリの塩焼 きのこソデー 油揚げと菜の花の煮物 マカロニマリーネサラダ エネルギー 280kcal たんぱく質 16.5g 脂質 16.7g 炭水化物 16.0g ナトリウム 714mg カリウム 454mg リン 454mg リン 178mg 食塩相当量 1.8g おかず エネルギー 771kcal たんぱく質 39.1g 脂質 48.5g 炭水化物 45.2g ナトリウム 2032mg カリウム 1289mg リン 446mg 食塩相当量 5.2g エネルギー 897kcal たんぱく質 39.7g 脂質 48.7g たんぱく質 39.7g 脂質 48.7g たんぱく質 39.7g 脂質 48.7g たんぱく質 39.7g	表 卵乳表 ご飯セット 570kca 21.4g 17.4g 78.9g 715mg 526mg 255mg 1.8g ご飯セット 1641kca 53.8g 2035mg 1505mg 677mg 5.2g 1767kca 54.4g 50.8g 264.4g	メンチカツ オクラのペペロンチーノ 豚肉とふきの炒め煮 菜の花のツナごま和え エネルギー 307kcal たんぱく質 15.8g 脂質 18.4g 炭水化物 19.5g ナトリウム 696mg カリウム 597mg リン 205mg 食塩相当量 1.8g エネルギー 779kcal たんぱく質 38.6g 脂質 45.3g 炭水化物 55.2g ナトリウム 1838mg カリウム 1553mg リン 518mg 食塩相当量 4.7g エネルギー 907kcal たんぱく質 39.4g 脂質 45.5g 炭水化物 86.1g	表 597kcal 20.7g 19.1g 82.4g 697mg 669mg 282mg 1.8g 7649kcal 53.3g 47.4g 243.9g 243.9g 1769mg 749mg 4.8g 1777kcal 54.1g 47.6g 274.8g
食合計合計(間食	Roman	表 記載セット 606kcal 20. 0g 10. 9g 107. 0g 849mg 924mg 306mg 2. 2g ご飯セット 1692kcal 53. 4g 44. 2g 263. 7g 2116mg 1878mg 774mg 5. 5g 1818kcal 54. 0g 44. 4g 294. 2g 2118mg	アジの幽庵焼 うま塩キャベツ 竹輪の五色きんぴら パスタのサラダ まかず エネルギー 328kcal たんぱく質 16.8g 脂質 17.3g 炭水化物 22.6g ナトリウム 776mg カリウム 360mg リン 207mg 食塩相当量 2.0g おかず エネルギー 765kcal たんぱく質 38.7g 脂質 42.8g 炭水化物 53.0g ナトリウム 2170mg カリウム 2170mg ナトリウム 1232mg サンウム 1232mg カリウム 39.5g 脂質 43.0g 最塩相当量 5.6g エネルギー 893kcal	明乳表 明乳表 デ酸セット 618kcal 21. 7g 18. 0g 85. 5g 777mg 432mg 284mg 2. 0g 変数セット 1635kcal 53. 4g 44. 9g 241. 7g 217. 3mg 1448mg 707mg 5. 6g 1763kcal 54. 2g 45. 1g 272. 6g	期の酒蒸し煮 菜の花 大豆と人参の煮物 中華サラダ ニネルギー 292kcal たんぱく質 16.3g 脂質 14.5g 炭水化物 23.2g ナトリウム 632mg カリウム 694mg 223mg 食塩相当量 1.6g おかず エネルギー 822kcal たんぱく質 38.9g 脂質 45.7g 炭水化物 64.7g 大トリウム 2209mg ナトリウム 1661mg ナトリウム 1661mg ブン 517mg 食塩相当量 5.6g エネルギー 918kcal たんぱく質 39.7g はなばく質 39.7g たんぱく質 39.7g 最塩相当量 5.6g エネルギー 918kcal たんぱく質 39.7g 最近水化物 87.7g	表 乳麦 乳麦 21. 2g 15. 2g 86. 1g 633mg 766mg 300mg 1. 6g ご飯セット 1692kcal 53. 6g 47. 8g 253. 4g 253. 4g 253. 4g 253. 4g 253. 4g 47. 8g 1877mg 748mg 5. 6g 1788kcal 54. 4g 48. 0g 276. 4g 2218mg	プリの塩焼 きのこソデー 油揚げと菜の花の煮物 マカロニマリーネサラダ エネルギー 280kcal たんぱく質 16.5g 脂質 16.7g 炭水化物 16.0g ナトリウム 714mg カリウム 454mg リン 454mg リン 178mg 食塩相当量 1.8g おかず エネルギー 771kcal たんぱく質 39.1g 脂質 48.5g 炭水化物 45.2g ナトリウム 2032mg カリウム 1289mg リン 446mg 食塩相当量 5.2g エネルギー 897kcal たんぱく質 39.7g 脂質 48.7g たんぱく質 39.7g 上んぱく質 39.7g はなばく質 39.7g はなばく質 39.7g たんぱく質 39.7g 大りウム 2034mg	表 卵乳表 ご飯セット 570kca 21.4g 17.4g 78.9g 715mg 526mg 255mg 1.8g ご飯セット 1641kca 53.8g 50.6g 233.9g 2035mg 1505mg 677mg 5.2g 1767kca 54.4g 50.8g 264.4g 2037mg	メンチカツ オクラのペペロンチーノ 豚肉とふきの炒め煮 菜の花のツナごま和え エネルギー 307kcal たんぱく質 15.8g 脂質 18.4g 炭水化物 19.5g ナトリウム 696mg カリウム 597mg リン 205mg 食塩相当量 1.8g エネルギー 779kcal たんぱく質 38.6g 脂質 45.3g カリウム 1553mg リン 518mg 食塩相当量 4.7g エネルギー 907kcal たんぱく質 39.4g 脂質 45.5g 炭水化物 86.1g ナトリウム 1844mg	表 三飯セット 597kcal 20.7g 19.1g 82.4g 697mg 282mg 1.8g 三飯セット 1649kcal 53.3g 47.4g 243.9g 243.9g 243.9g 1769mg 749mg 4.8g 1777kcal 54.1g 47.6g 274.8g 1847mg
食合計合計(間	Roman	表 記載セット 606kcal 20.0g 10.9g 107.0g 849mg 924mg 306mg 2.2g こ飯セット 1692kcal 53.4g 44.2g 263.7g 2116mg 1878mg 774mg 5.5g 1818kcal 54.0g 44.4g 294.2g 2118mg 1992mg	アジの幽庵焼 うま塩キャベツ 竹輪の五色きんぴら パスタのサラダ まかず エネルギー 328kcal たんぱく質 16.8g 脂質 17.3g 炭水化物 22.6g ナトリウム 776ng カリウム 360ng リン 20.7mg 食塩相当量 2.0g おかず エネルギー 765kcal たんぱく質 38.7g エネルギー 765kcal たんぱく質 38.7g 脂質 42.8g 炭水化物 53.0g ナトリウム 2170ng カリウム 1232ng クリン 476ng 食塩相当量 5.6g エネルギー 893kcal たんぱく質 39.5g たんぱく質 39.5g たんぱく質 39.5g たんぱく質 1352ng カリウム 1352ng カリウム 1352ng	明乳表 明乳表 明乳表 1618kcal 21.7g 18.0g 85.5g 777mg 432mg 284mg 2.0g こ飯セット 1635kcal 53.4g 44.9g 241.7g 2173mg 1448mg 707mg 1448mg 707mg 5.6g 1763kcal 54.2g 45.1g 272.6g 2179mg 1568mg	期の酒蒸し煮 菜の花 大豆と人参の煮物 中華サラダ ニネルギー 292kcal たんぱく質 16.3g 脂質 14.5g 炭水化物 23.2g ナトリウム 694mg リン 223mg 食塩相当量 1.6g ニネルギー 822kcal たんぱく質 38.9g 上ネルギー 822kcal たんぱく質 38.9g 脱質 45.7g 炭水化物 64.7g ナトリウム 1661mg フトリウム 1661mg カリウム 1661mg カリウム 39.7g 大んぱく質 39.7g 大トリウム 2209mg カリウム 1661mg カリウム 1774mg	表 乳麦 乳麦 21. 2g 15. 2g 86. 1g 633mg 766mg 300mg 1. 6g ご飯セット 1692kcal 53. 6g 47. 8g 47. 8g 253. 4g 253. 4g 253. 4g 253. 4g 253. 4g 47. 8g 1877mg 748mg 5. 6g 1788kcal 54. 4g 48. 0g 276. 4g 2218mg 1990mg	プリの塩焼 きのこソデー 油揚げと菜の花の煮物 マカロニマリーネサラダ エネルギー 280kcal たんぱく質 16.5g 脂質 16.7g 炭水化物 16.0g ナトリウム 714mg カリウム 454mg リン 454mg リン 178mg 食塩相当量 1.8g おかず エネルギー 771kcal たんぱく質 39.1g 脂質 48.5g 炭水化物 45.2g ナトリウム 2032mg カリウム 1289mg リン 446mg 食塩相当量 5.2g エネルギー 897kcal たんぱく質 39.7g にんぱく質 39.7g 大んぱく質 39.7g は相当量 5.2g エネルギー 897kcal たんぱく質 39.7g 大んぱく質 1403mg	表 卵乳表 ご飯セット 570kca 21.4g 17.4g 78.9g 715mg 526mg 255mg 1.8g ご飯セット 1641kca 53.8g 50.6g 233.9g 2035mg 1505mg 677mg 5.2g 1767kca 54.4g 50.8g 2037mg 1619mg	メンチカツ オクラのペペロンチーノ 豚肉とふきの炒め煮 菜の花のツナごま和え エネルギー 307kcal たんぱく質 15.8g 脂質 18.4g 炭水化物 19.5g ナトリウム 696mg カリウム 597mg リン 205mg 食塩相当量 1.8g エネルギー 779kcal たんぱく質 38.6g 脂質 45.3g よんぱく質 1553mg エネルギー 907kcal たんぱく質 39.4g カリウム 1553mg ウン 518mg 食塩相当量 4.7g エネルギー 907kcal たんぱく質 39.4g カリウム 1653mg カリウム 1653mg	表 597kca 597kca 20. 7g 19. 1g 82. 4g 697mg 669mg 282mg 1. 8g 7649kca 53. 3g 47. 4g 243. 9g 243. 9g 1769mg 749mg 4. 8g 1777kca 54. 1g 47. 6g 274. 8g 1847mg 1889mg 1889mg
食合計合計(間食	Roman	表 乳麦 ご飯セット 606kcal 20.0g 10.9g 107.0g 849mg 924mg 306mg 2.2g ご飯セット 1692kcal 53.4g 44.2g 263.7g 2116mg 1878mg 774mg 5.5g 1818kcal 54.0g 44.4g 294.2g 2118mg 1992mg 780mg	アジの幽庵焼 うま塩キャベツ 竹輪の五色きんぴら パスタのサラダ まかず エネルギー 328kcal たんぱく質 16.8g 脂質 17.3g 炭水化物 22.6g ナトリウム 776mg カリウム 360mg リン 20.7mg 食塩相当量 2.0g おかず エネルギー 765kcal おかず エネルギー 765kcal おかず エネルギー 765kcal おかず 2.0g おかず 2.0g カリウム 2170mg よんぱく質 38.7g 脂質 42.8g 炭水化物 53.0g ナトリウム 2170mg カリウム 1232mg 476mg 食塩相当量 5.6g エネルギー 893kcal たんぱく質 39.5g 脂質 43.0g たんぱく質 39.5g 脂質 43.0g 大りウム 2176mg カリウム 1352mg カリウム 1352mg	明乳表 明乳表 明乳表 1618kcal 21.7g 18.0g 85.5g 777mg 432mg 284mg 2.0g こ飯セット 1635kcal 53.4g 241.7g 2173mg 1448mg 707mg 5.6g 1763kcal 54.2g 45.1g 272.6g 2179mg 1568mg 721mg	期の酒蒸し煮 菜の花 大豆と人参の煮物 中華サラダ ニネルギー 292kcal たんぱく質 16.3g 脂質 14.5g 炭水化物 23.2g ナトリウム 632mg カリウム 694mg 223mg 食塩相当量 1.6g おかず エネルギー 822kcal たんぱく質 38.9g 脂質 45.7g 炭水化物 64.7g 大トリウム 2209mg ナトリウム 1661mg ナトリウム 1661mg ブン 517mg 食塩相当量 5.6g エネルギー 918kcal たんぱく質 39.7g はなばく質 39.7g たんぱく質 39.7g 最塩相当量 5.6g エネルギー 918kcal たんぱく質 39.7g 最近水化物 87.7g	表 乳麦 乳麦 21. 2g 15. 2g 86. 1g 633mg 766mg 300mg 1. 6g こ飯セット 1692kcal 53. 6g 47. 8g 253. 4g 2212mg 1877mg 748mg 5. 6g 1788kcal 54. 4g 48. 0g 276. 4g 2218mg 1990mg 760mg	プリの塩焼 きのこソデー 油揚げと菜の花の煮物 マカロニマリーネサラダ エネルギー 280kcal たんぱく質 16.5g 脂質 16.7g 炭水化物 16.0g ナトリウム 714mg カリウム 454mg リン 454mg リン 178mg 食塩相当量 1.8g おかず エネルギー 771kcal たんぱく質 39.1g 脂質 48.5g 炭水化物 45.2g ナトリウム 2032mg カリウム 1289mg リン 446mg 食塩相当量 5.2g エネルギー 897kcal たんぱく質 39.7g にんぱく質 39.7g 大んぱく質 39.7g は相当量 5.2g エネルギー 897kcal たんぱく質 39.7g 大んぱく質 1403mg	表 卵乳表 ご飯セット 570kca 21.4g 17.4g 78.9g 715mg 526mg 255mg 1.8g ご飯セット 1641kca 53.8g 50.6g 233.9g 2035mg 1505mg 677mg 5.2g 1767kca 54.4g 50.8g 264.4g 2037mg 1619mg 683mg	メンチカツ オクラのペペロンチーノ 豚肉とふきの炒め煮 菜の花のツナごま和え エネルギー 307kcal たんぱく質 15.8g 脂質 18.4g 炭水化物 19.5g ナトリウム 696mg カリウム 597mg リン 205mg 食塩相当量 1.8g エネルギー 779kcal たんぱく質 38.6g 脂質 45.3g よんぱく質 1553mg エネルギー 907kcal たんぱく質 39.4g カリウム 1553mg ウン 518mg 食塩相当量 4.7g エネルギー 907kcal たんぱく質 39.4g カリウム 1653mg カリウム 1653mg	表 三飯セット 597kca 20.7g 19.1g 82.4g 697mg 669mg 282mg 1.8g 二飯セット 1649kca 53.3g 47.4g 274.4g 1769mg 749mg 4.8g 1777kca 54.1g 47.6g 274.8g 1847mg 1889mg 763mg

※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。

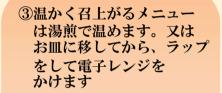
※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

※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。 ※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。