【やわらか健康食】 週間献立表

生活協同組合おおさかパルコープ

		9月18	日(月)	9月19	日(水)	9月20	日(水)	9月21	日(木)	9月22	日(金)	
										★やわらかこ		
				しめじの中						ブロッコリー		
				赤玉南瓜				竹輪のご		切干とイング		
				ごぼうの味				一夜漬(白				
		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		
古口		▲ 小山川		▲ 小門 /		▲ 小田川		▲ 小叶目 / 1		▲ 小叶目 / 1		
朝												
	兴美 体	ナムギのユ		ナムギのユ		ナムギのユ		ナルギのひ		ナンギの 7.		兴美 /本
食	栄養価 エネルギー					123kcal				おかずのみ 93kcal		
尺												エネルギー
	蛋白質	13.4g	20.1g	_	9.6g	7.1g	12.9g	_	14.2g	_	_	蛋白質
	脂質	_	11.0g	_	_	4.4g	5.3g	_	_	_	_	脂質
	炭水化物	_	_		_	13.2g	69.4g	_	_	_	_	炭水化物
	ナトリウム	677mg	_	_	974mg	589mg		_	_	_	_	ナトリウム
	塩 分	1.7g	2.9g	1.2g	2.5g	1.5g	2.7g	2.1g	3.2g	_	_	塩 分
										★やわらかご		
		カレイの照	焼き	鶏もも竜田						鯖のみぞれ	れ煮	
		オクラ		スパソテー		豚肉豆腐		ツナと大豆				
				れんこんと人						ひじきとさつま		
_				五目野菜0	り甘酢和え	★味噌汁		★味噌汁		野菜のおび		
昼		★味噌汁		★味噌汁						★味噌汁		
^	栄養価									おかずのみ		
艮	エネルギー					235kcal	505kcal					エネルギー
	蛋白質	_		_	_	14.7g	_	_				蛋白質
	脂 質	_					_	_	_	_	_	脂 質
	炭水化物	22.2g	77.9g	26.4g			72.3g	29.1g	85.2g	16.9g	73.0g	炭水化物
	ナトリウム	900mg			_	628mg						ナトリウム
	塩 分	2.3g	3.4g	2.2g	3.3g	1.6g	2.7g	2.1g	3.3g	2.2g	3.5g	塩 分
										★やわらかこ	ごはん180g	
		ブロッコリーの)ホイコーロー	メバルの生				ブリのごま		鶏肉のカレー	一風味焼き	
		ひじき煮		菜の花		ブロッコリーと	きのこの煮物	チンゲンネ	をソテー	ピーマンソ	テー	
		バンサンス		油揚と大	根の煮物	玉子スパー	サラダ	野菜と昆る	布の煮物	ベーコンオ	ポテト	
		★味噌汁		さっぱりポ	テトサラダ	★味噌汁		白菜のおかか	ッポン酢和え			
タ				★味噌汁				★味噌汁		★味噌汁		
	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ		おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ		
食	エネルギー	243kcal				242kcal						エネルギー
	蛋白質	12.2g	18.4g			10.7g	16.8g	_				蛋白質
	脂 質	10.9g	11.9g	10.6g	11.5g	12.6g	13.6g	11.5g	12.4g	14.0g		脂 質
	炭水化物	24.7g	81.7g		75.0g	20.9g	78.0g	12.9g	69.8g	20.3g	76.8g	炭水化物
	ナトリウム	980mg	1433mg	980mg	1433mg	866mg	1319mg	915mg	1373mg	842mg	1297mg	ナトリウム
	塩 分	2.5g	3.6g	2.5g	3.6g	2.2g	3.4g	2.3g	3.5g	2.1g	_	塩 分
	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット				ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価
	エネルギー	657kcal	1489kcal	609kcal	1421kcal	600kcal	1409kcal	584kcal	1407kcal	609kcal	1412kcal	エネルギー
	蛋白質	35.8g	55.3g	30.0g	47.5g	32.5g	50.2g	31.5g	49.7g	30.4g	48.0g	蛋白質
	脂質	32.3g	37.5g	27.8g	30.5g	28.9g	31.7g	26.9g	31.3g	32.4g	35.1g	脂質
	炭水化物	56.6g	224.9g	61.2g	232.8g	49.4g	219.7g	55.6g	224.8g	47.7g	217.4g	炭水化物
	ナトリウム					2083mg	3442mg	_				ナトリウム
	7 1 7 7 —											
	塩分	6.5g	10.0g		9.5g	5.3g	8.8g		10.0g			塩 分

★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。

天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。

変更は9月19日(火)までにご連絡下さい。 9月30日(土)お届け分より反映します。

お食事の作り方



1食ずつ包装されて ますので、開封して 惣菜袋を取り出します



ココに表示 温め〇×は

X温め不可

○温め可

温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



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

袋を取り出すまで 鍋に蓋をしておきます。 (約70~80℃)



電子レンジで温める ラップをして、



(火傷に注意!)

封を切って、

下さい。

お皿に盛付けて

ごはんなどをつけて、 1膳の完成です

ワンポイントアドバイス

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



生活協同組合おおさかパルコープ

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

生 9:00~17:00

生活協同組合おおさかパルコープ

9月20日(水) 9月21日(木) 9月22日(金)

			日(月)	9月19			日(水)		日(木)	9月22		
		★全粥24		★全粥24			10g	★ 全粥24		★全粥24	_	
		鶏肉と大豆	の生姜煮	しめじの中	華玉子とじ	食べるトマ	トスープ	高野豆腐と法	蓮草の含め煮	ブロッコリー	の玉子とじ	
		切干大根と小	\松菜の煮物	赤玉南瓜	煮	あさりとひじ	きの時雨煮	竹輪のご	ま炒め	切干とイング	ゲンの煮物	
			菜·人参)					一夜漬(白				
		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		
ᆂᄆ		▲ 小 日 / 1		▲ "小"目/1		▲ 小 日 八		▲ 小 一 / 1		▲ 小 日 / 1		
朝												
\wedge	栄養価									おかずのみ		
良	エネルギー		327kcal		285kcal		281kcal					エネルギー
	蛋白質	13.4g	17.1g	3.8g	7.5g	7.1g	10.8g	7.3g	11.0g	4.4g	8.1g	蛋白質
	脂質	8.4g	9.1g	5.3g	6.0g	4.4g	5.1g	2.5g	3.2g	4.0g	4.7g	脂質
	炭水化物	9.7g	42.4g				45.9g		46.3g			炭水化物
	ナトリウム	_	1128mg	_	925mg	_	_	815mg	_	_	_	ナトリウム
	塩 分	1.7g	2.9g	1.2g	_	_	2.6g	_	3.2g	_		塩分
	-mr /J				_	★全粥24	_	★全粥24		★全粥24	_	-mr //
		カレイの照		鶏もも竜田			_			★ 主物 24 鯖のみぞ	_	
			が亡								元・元	
		オクラ	トフィデァナ	スパソテー		豚肉豆腐		ツナと大豆			Im. N. J. J.	
										ひじきとさつま		
_					か甘酢和え	★味噌汁		★味噌汁		野菜のお		
昼		★味噌汁		★味噌汁						★味噌汁		
^	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価
食	エネルギー	245kcal						268kcal				エネルギー
	蛋白質						18.4g					蛋白質
	脂質					11.9g		12.9g			_	脂質
	炭水化物		54.9g				48.0g		_			炭水化物
	ナトリウム		1351mg					840mg				ナトリウム
	塩分		3.4g	2.2g			2.7g		3.3g			塩分
		★全粥24		★全粥24		★全粥24		★全粥24		★全粥24		
)ホイコーロー					ブリのごま		鶏肉のカレー		
		ひじき煮	/// 1 1	菜の花				チンゲン		ピーマンソ		
			7 —		根の煮物					ベーコンオ		
		★味噌汁			アトサラダ					四色なま		
夕		本味恒川				▼ 「 「						
				★味噌汁				★味噌汁		★味噌汁		
	兴美 压	ナルギのフ		ナムギのユ		ナルギのフ		ナルギのユ		ナルギのユ		光美 压
食	栄養価 エネルギー									おかずのみ		
		12.2g	401kcal 15.9g	218kcal 13.7g	376kcal 17.4g	242kcal 10.7g	400kcal 14.4g	213kcal 13.9g	371kcal 17.6g		426kcal 17.5g	エネルギー 蛋白質
	蛋白質脂 質	12.2g 10.9g	11.6g	10.6g	17.4g 11.3g	10.7g 12.6g	14.4g 13.3g	13.9g 11.5g	17.0g 12.2g		14.7g	蛋口貝 脂 質
	炭水化物	24.7g	57.4g	17.8g	50.5g	20.9g	53.6g	12.9g	45.6g		53.0g	炭水化物
	ナトリウム	980mg	1431mg	980mg		866mg		915mg				ナトリウム
	塩分	2.5g	3.6g	2.5g	3.6g	2.2g	3.3g	2.3g	3.5g	2.1g	3.3g	塩分
	栄養価									おかずのみ		
	エネルギー		1131kcal		1083kcal		1074kcal		1058kcal			エネルギー
	蛋白質		46.9g		41.1g		43.6g		42.6g			蛋白質
	脂質		34.4g	27.8g	29.9g	28.9g	31.0g	26.9g	29.0g			脂質
	炭水化物	56.6g	154.7g		159.3g	49.4g	147.5g	55.6g				炭水化物
	ナトリウム	2557mg	3910mg	2312mg	3665mg	2083mg	3436mg	2570mg	3923mg	2381mg	3734mg	ナトリウム
		6.5g	9.9g	5.9g	9.3g	5.3g	3436mg 8.7g	6.5g	10.0g			塩分

天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。

変更は9月19日(火)までにご連絡下さい。 9月30日(土)お届け分より反映します。

お食事の作り方



1食ずつ包装されて ますので、開封して 惣菜袋を取り出します



ココに表示 温め〇×は

X温め不可

温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



湯せんは鍋に水を張り、 惣菜の袋を入れて火に かけて下さい。 鍋肌から気泡がぽつぽつ温めて下さい。 浮いてきたら火を止めて、 袋を取り出すまで

鍋に蓋をしておきます。 (約70~80℃)



場合は、お皿に移し、 ラップをして、



封を切って、 お皿に盛付けて 下さい。 (火傷に注意!)

ワンポイントアドバイス

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





ごはんなどをつけて、 1膳の完成です

生活協同組合おおさかパルコープ

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

生 9:00~17:00

【ムース食】

週間献立表

生活協同組合おおさかパルコープ

		9月18	日(月)	9月19	日(火)	9月20	日(水)	9月21	日(木)	9月22	日(金)	
		★全粥24		★全粥24		★全粥24		★全粥24		★全粥24		
			_	きのこきん		野菜の味		黒豆煮	- 0	枝豆とかに	_	
		白花豆煮		鶏肉のす		法蓮草の		切干大根と小				
						★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		
		7 7 E7	(23.7)	7. 7. 1 . 1	(23.7)	7, 7, H/1	(23.7)	7, 7, <u>1</u> , 1	(23.7)	7, 7, 471	(23:7)	
朝												
刊												
	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価
食	エネルギー					97kcal		101kcal			272kcal	エネルギー
	蛋白質	2.1g	5.8g		7.7g		7.5g		7.5g	2.2g	5.9g	蛋白質
	脂質	_	_		5.4g		3.7g	_	4.9g	5.0g	5.7g	脂質
	炭水化物					14.0g		12.2g			49.3g	炭水化物
	ナトリウム						1223mg		921mg			ナトリウム
	塩分	1.2g			_	1.7g	3.1g	0.9g	2.3g	1.4g	2.9g	塩分
	- ш. / /	★全粥24		★全粥24		★全粥24		★全粥24		★全粥24		- ш. / Ј
		白身の照						白身のお			ミソース煮	
		五目豆腐				大根とべー			////		の子の煮物	
				白菜と若		若竹煮	~~ ~~ M		リ辛サラダ			
				★味噌汁			(とろみ)	★味噌汁		★味噌汁		
昼		X - XIV - E / I	() ,	X : 7 ·	(2 3 - 7)	N. W. EVI	(0)-//	X - 71. E 7 1	(2 3 - 7)	N M E/I	(0)-//	
<u> 10'</u>												
	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価
食	エネルギー					186kcal	358kcal					エネルギー
	蛋白質		10.3g		9.6g	5.7g				6.3g		蛋白質
	脂質									_		脂質
	炭水化物		_	_	54.3g	16.5g	54.6g		_	_		炭水化物
	ナトリウム		1442mg	_		_		_	_	_	_	
		ooonig	14421118	/8/mg	1346mg	/92mg	1351Mg	320IIIg	14/9mg	/22mg	1281mg	ナトリウム
		2.2g	3.7g	787mg 2.0g	1346mg 3.4g	792mg 2.0g	1351mg 3.4g	2.3g		722mg 1.8g		ナトリウム 塩 分
	塩 分		3.7g		3.4g	2.0g	3.4g		3.8g		3.3g	
		2.2g ★全粥24	3.7g Og	2.0g	3.4g -0g		3.4g Og	2.3g	3.8g -0g	1.8g	3.3g l0g	
		2.2g ★全粥24	3.7g -0g アンソース煮	2.0g ★全粥24	3.4g ·0g 噌煮	2.0g ★全粥24 豚肉の生	3.4g l0g 姜焼	2.3g ★全粥24	3.8g Og 焼き	1.8g ★全粥24 白身の味	3.3g lOg 噌煮	
		2.2g ★全粥24 鶏肉のイタリ	3.7g -0g アンソース煮	2.0g ★全粥24 赤魚の味	3.4g ·0g 噌煮 ムのマリーネ	2.0g ★全粥24 豚肉の生 鶏団子の	3.4g l0g 姜焼 中華風	2.3g ★全粥24 鶏の幽庵	3.8g ·0g 焼き の玉子とじ	1.8g ★全粥24 白身の味 五色煮豆	3.3g 40g 噌煮	
		2.2g ★全粥24 鶏肉のイタリ きのこの3	3.7g -0g アンソース煮 ミ子とじ	2.0g ★全粥24 赤魚の味 法蓮草とハ	3.4g ·0g 噌煮 ムのマリーネ	2.0g ★全粥24 豚肉の生 鶏団子の	3.4g l·Og 姜焼 中華風 昆布の煮物	2.3g ★全粥24 鶏の幽庵 はんぺん(3.8g ·0g 焼き の玉子とじ 命の酢の物	1.8g ★全粥24 白身の味 五色煮豆	3.3g HOg 噌煮 す	
タ		2.2g ★全粥24 鶏肉のイタリ きのこの∃ 豚すき	3.7g -0g アンソース煮 ミ子とじ	2.0g ★全粥24 赤魚の味 法蓮草とハム ふきの煮物	3.4g ·0g 噌煮 ムのマリーネ	2.0g ★全粥24 豚肉の生 鶏団子の 薩摩芋と切	3.4g l·Og 姜焼 中華風 昆布の煮物	2.3g ★全粥24 鶏の幽庵 はんぺんの 大根と竹軒	3.8g ·0g 焼き の玉子とじ 命の酢の物	1.8g ★全粥2 ⁴ 白身の味 五色煮豆 大根なま	3.3g HOg 噌煮 す	
夕		2.2g ★全粥24 鶏肉のイタリ きのこの∃ 豚すき	3.7g -0g アンソース煮 ミ子とじ	2.0g ★全粥24 赤魚の味 法蓮草とハム ふきの煮物	3.4g ·0g 噌煮 ムのマリーネ	2.0g ★全粥24 豚肉の生 鶏団子の 薩摩芋と切	3.4g l·Og 姜焼 中華風 昆布の煮物	2.3g ★全粥24 鶏の幽庵 はんぺんの 大根と竹軒	3.8g ·0g 焼き の玉子とじ 命の酢の物	1.8g ★全粥2 ⁴ 白身の味 五色煮豆 大根なま	3.3g HOg 噌煮 す	
タ		2.2g ★全粥24 鶏肉のイタリ きのこの∃ 豚すき ★味噌汁	3.7g -0g アンソース煮 ミ子とじ (とろみ)	2.0g ★全粥24 赤魚の味 法蓮草とハ ふきの煮料 ★味噌汁	3.4g ·0g 噌煮 ムのマリーネ 勿 (とろみ)	2.0g ★全粥24 豚肉の生 鶏団子の 薩摩芋と切 ★味噌汁	3.4g :0g 姜焼 中華風 昆布の煮物 (とろみ)	2.3g ★全粥24 鶏の幽庵 はんぺんの 大根と竹軸 ★味噌汁	3.8g ・0g 焼き の玉子とじ 命の酢の物 (とろみ)	1.8g ★全粥24 白身の味 五色煮豆 大根なま ★味噌汁	3.3g 10g 噌煮 す (とろみ)	塩分
	塩分	2.2g ★全粥24 鶏肉のイタリ きのこの∃ 豚すき ★味噌汁	3.7g - 0g アンソース煮 三子とじ (とろみ)	2.0g ★全粥24 赤魚の味 法蓮草とハ ふきの煮物 ★味噌汁	3.4g ・0g 噌煮 ムのマリーネ 勿 (とろみ)	2.0g ★全粥24 豚肉の生鶏団子の薩摩芋と切★味噌汁	3.4g - Og 姜焼 中華風 昆布の煮物 (とろみ)	2.3g ★全粥24 鶏の幽庵 はんぺんの 大根と竹軸 ★味噌汁	3.8g ・0g 焼き の玉子とじ 命の酢の物 (とろみ)	1.8g ★全粥24 白身の味 五色を素 大根・増汁	3.3g 10g 噌煮 す (とろみ)	塩分
夕食	塩 分 栄養価 エネルギー	2.2g ★全粥24 鶏肉のイタリ きのこの3 豚すき ★味噌汁	3.7g -0g アンソース煮 ミ子とじ (とろみ) ご飯汁物セット 333kcal	2.0g ★全粥24 赤魚の味 法蓮草とハ ふきの煮料 ★味噌汁 おかずのみ 147kcal	3.4g ・0g 噌煮 ムのマリーネ 勿 (とろみ) ご飯汁物セット 319kcal	2.0g ★全粥24 豚肉の生 鶏団子の 薩摩芋と切 ★味噌汁 おかずのみ 161kcal	3.4g - Og 姜焼 中華風 昆布の煮物 (とろみ) <u>ご飯汁物セット</u> 333kcal	2.3g ★全粥24 鶏の幽庵 はんぺんの 大根と竹軸 ★味噌汁 おかずのみ 160kcal	3.8g ・0g 焼き の玉子とじ 命の酢の物 (とろみ) ご飯汁物セット 332kcal	1.8g ★全粥24 白身の味 五色煮ま ★味噌汁 おかずのみ 164kcal	3.3g 10g 噌煮 す (とろみ) ご飯汁物セット 336kcal	塩 分 栄養価 エネルギー
	塩 分 栄養価 エネルギー 蛋白質	2.2g ★全粥24 鶏肉のイタリ きのこの3 豚すき ★味噌汁 おかずのみ 161kcal 8.0g	3.7g :0g アンソース煮 三子とじ (とろみ) ご飯汁物セット 333kcal 11.7g	2.0g ★全粥24 赤魚の味 法蓮草とハム ふきの煮料 ★味噌汁 おかずのみ 147kcal 7.1g	3.4g ・0g 噌煮 ムのマリーネ 物 (とろみ) ご飯汁物セット 319kcal 10.8g	2.0g ★全粥24 豚肉の生 鶏団子の 薩摩芋と切 ★味噌汁 おかずのみ 161kcal 7.3g	3.4g :0g 姜焼 中華風 昆布の煮物 (とろみ) ご飯汁物セット 333kcal 11.0g	2.3g ★全粥24 鶏の幽庵 はんぺんの 大根と竹軸 ★味噌汁 おかずのみ 160kcal 5.6g	3.8g :0g 焼き の玉子とじ 命の酢の物 (とろみ) ご飯汁物セット 332kcal 9.3g	1.8g ★全粥24 白身の味 五色なま ★味噌汁 おかずのみ 164kcal 9.0g	3.3g 10g 噌煮 す (とろみ) ご飯汁物セット 336kcal 12.7g	塩 分 栄養価 エネルギー 蛋白質
	塩 分 栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質	2.2g ★全粥24 鶏肉のイタリ きのこの3 豚すき ★味噌汁 おかずのみ 161kcal 8.0g 7.8g	3.7g :0g アンソース煮 子とじ (とろみ) ご飯汁物セット 333kcal 11.7g 8.5g	2.0g ★全粥24 赤魚の味 法蓮草とハ ふきの煮料 ★味噌汁 おかずのみ 147kcal 7.1g 5.9g	3.4g ・0g 噌煮 ムのマリーネ 物 (とろみ) ご飯汁物セット 319kcal 10.8g 6.6g	2.0g ★全粥24 豚肉の生 鶏団子の 薩摩芋と切 ★味噌汁 おかずのみ 161kcal 7.3g 6.8g	3.4g :0g 姜焼 中華風 昆布の煮物 (とろみ) ご飯汁物セット 333kcal 11.0g 7.5g	2.3g ★全粥24 鶏の幽庵 はんぺんの 大根と竹輔 ★味噌汁 おかずのみ 160kcal 5.6g 7.0g	3.8g :0g 焼き の玉子とじ 命の酢の物 (とろみ) ご飯汁物セット 332kcal 9.3g 7.7g	1.8g ★全粥24 白身の味 五色なま、 ★味噌汁 おかずのみ 164kcal 9.0g 6.0g	3.3g iOg 噌煮 す (とろみ) ご飯汁物セット 336kcal 12.7g 6.7g	塩分 栄養価 エネロ質 脂質
	塩 分 栄養価 エネロ質 脂 質 炭水化物	2.2g ★全粥24 鶏肉のイタリ きのこの3 豚すき ★味噌汁 おかずのみ 161kcal 8.0g 7.8g 14.6g	3.7g :0g アンソース煮 ご子とじ (とろみ) ご飯汁物セット 333kcal 11.7g 8.5g 52.7g	2.0g ★全粥24 赤魚の味 法蓮草とハ ふきの煮物 ★味噌汁 おかずのみ 147kcal 7.1g 5.9g 16.2g	3.4g ・0g ・噌煮 ムのマリーネ 物 (とろみ) ご飯汁物セット 319kcal 10.8g 6.6g 54.3g	2.0g ★全粥24 豚肉の生 鶏団子の 薩摩芋と切 ★味噌汁 おかずのみ 161kcal 7.3g 6.8g 18.2g	3.4g :0g 姜焼 中華風 昆布の煮物 (とろみ) ご飯汁物セット 333kcal 11.0g 7.5g 56.3g	2.3g ★全粥24 鶏の幽庵 はんぺんの 大根と竹軸 ★味噌汁 おかずのみ 160kcal 5.6g 7.0g 17.0g	3.8g :0g 焼き の玉子とじ 命の酢の物 (とろみ) ご飯汁物セット 332kcal 9.3g 7.7g 55.1g	1.8g ★全粥24 白身の味 五色なま、 ★味噌汁 おかずのみ 164kcal 9.0g 6.0g 18.2g	3.3g 10g 噌煮 す (とろみ) ご飯汁物セット 336kcal 12.7g 6.7g 56.3g	塩分 養和 工産 質 水物
	塩分 業種の 工名 主な に で に で で た た り で た た り た た り た り た り り り り り	2.2g ★全粥24 鶏肉のイタリ きのこの∃ 豚すき ★味噌汁 おかずのみ 161kcal 8.0g 7.8g 14.6g 690mg	3.7g ・0g アンソース煮 ・子とじ (とろみ) ご飯汁物セット 333kcal 11.7g 8.5g 52.7g 1249mg	2.0g ★全粥24 赤魚の味 法蓮草とハ ふきの煮 ★味噌汁 おかずのみ 147kcal 7.1g 5.9g 16.2g 908mg	3.4g ・0g 噌煮 ムのマリーネ 勿 (とろみ) ご飯汁物セット 319kcal 10.8g 6.6g 54.3g 1467mg	2.0g ★全粥24 豚肉の生鶏団子の薩摩芋と切★味噌汁 おかずのみ 161kcal 7.3g 6.8g 18.2g 783mg	3.4g - Og 姜焼 中華風 昆布の煮物 (とろみ) ご飯汁物セット 333kcal 11.0g 7.5g 56.3g 1342mg	2.3g ★全粥24 鶏の幽庵はんぺんの大根と竹軸★味噌汁 おかずのみ 160kcal 5.6g 7.0g 17.0g 710mg	3.8g ・0g 焼き の玉子とじ 命の酢の物 (とろみ) ご飯汁物セット 332kcal 9.3g 7.7g 55.1g 1269mg	1.8g ★全粥24 白身の味 五色なま ★味噌汁 おかずのみ 164kcal 9.0g 6.0g 18.2g 762mg	3.3g Og で で で で で で で で で で	塩分 養価 エエ 金脂 炭 化 カー・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・
	塩分 養価 エー 蛋脂 炭 水 カー	2.2g ★全粥24 鶏肉のイタリ きのこの∃ 豚すき ★味噌汁 おかずのみ 161kcal 8.0g 7.8g 14.6g 690mg 1.8g	3.7g ・0g アンソース煮 子とじ (とろみ) ご飯汁物セット 333kcal 11.7g 8.5g 52.7g 1249mg 3.2g	2.0g ★全粥24 赤魚の味 法蓮草とハー ふきの煮 ★味噌汁 おかずのみ 147kcal 7.1g 5.9g 16.2g 908mg 2.3g	3.4g ・0g 噌煮 ムのマリーネ 勿 (とろみ) ご飯汁物セット 319kcal 10.8g 6.6g 54.3g 1467mg 3.7g	2.0g ★全粥24 豚肉の生鶏団子の薩摩芋と切★味噌汁 おかずのみ 161kcal 7.3g 6.8g 18.2g 783mg 2.0g	3.4g - Og 姜焼 中華風 昆布の煮物 (とろみ) ご飯汁物セット 333kcal 11.0g 7.5g 56.3g 1342mg 3.4g	2.3g ★全粥24 鶏の幽庵はんぺんの大根と竹軸★味噌汁 おかずのみ 160kcal 5.6g 7.0g 17.0g 710mg 1.8g	3.8g .0g 焼き の玉子とじ 魚の酢の物 (とろみ) ご飯汁物セット 332kcal 9.3g 7.7g 55.1g 1269mg 3.2g	1.8g ★全粥24 白身の味 五色なま ★味噌汁 おかずのみ 164kcal 9.0g 6.0g 18.2g 762mg 1.9g	3.3g Og で で で で で で で で で で	塩分養和工産産産産産産産産産産産産産産産産産産産産産産産産産産産産産産産産産産産産
	塩分業を表している。 第一年 を表している できます はっぱい できまり はっぱい はっぱい はっぱい はっぱい はっぱい はっぱい はっぱい はっぱい	2.2g ★全粥24 鶏肉のイタリ きのこの王 豚すき ★味噌汁 おかずのみ 161kcal 8.0g 7.8g 14.6g 690mg 1.8g おかずのみ	3.7g 1.0g アンソース煮 子とじ (とろみ) ご飯汁物セット 333kcal 11.7g 8.5g 52.7g 1249mg 3.2g ご飯汁物セット	2.0g ★全粥24 赤魚の味 法蓮草とハ ふきの煮物 ★味噌汁 おかずのみ 147kcal 7.1g 5.9g 16.2g 908mg 2.3g おかずのみ	3.4g ・0g 噌煮 ムのマリーネ 勿 (とろみ) ご飯汁物セット 319kcal 10.8g 6.6g 54.3g 1467mg 3.7g ご飯汁物セット	2.0g ★全粥24 豚肉の生鶏団子の薩摩芋と切★味噌汁 おかずのみ 161kcal 7.3g 6.8g 18.2g 783mg 2.0g おかずのみ	3.4g · Og 姜焼 中華風 昆布の煮物 (とろみ) ご飯汁物セット 333kcal 11.0g 7.5g 56.3g 1342mg 3.4g ご飯汁物セット	2.3g ★全粥24 鶏の幽庵はんぺんの大根と竹軒 ★味噌汁 おかずのみ 160kcal 5.6g 7.0g 17.0g 710mg 1.8g おかずのみ	3.8g ・0g 焼き の玉子とじ 命の酢の物 (とろみ) ご飯汁物セット 332kcal 9.3g 7.7g 55.1g 1269mg 3.2g ご飯汁物セット	1.8g ★全粥24 白身の味五人根・空間を表す。 ★味噌汁 おかずのみ 164kcal 9.0g 6.0g 18.2g 762mg 1.9g おかずのみ	3.3g 10g 噌煮 す (とろみ) ご飯汁物セット 336kcal 12.7g 6.7g 56.3g 1321mg 3.4g ご飯汁物セット	塩分養水の質が大地の大地の大地の大地の大地の大地の大地の大地の大地の大地の大地の大地の大地の大
	塩分業をおります。 第一年 一年 一	2.2g ★全粥24 鶏肉のイタリきのこの王豚すき ★味噌汁 おかずのみ 161kcal 8.0g 7.8g 14.6g 690mg 1.8g おかずのみ 442kcal	3.7g ・0g アンソース煮 エ子とじ (とろみ) ご飯汁物セット 333kcal 11.7g 8.5g 52.7g 1249mg 3.2g ご飯汁物セット 958kcal	2.0g ★全粥24 赤魚の味 法蓮草とハニふきの煮物 ★味噌汁 おかずのみ 147kcal 7.1g 5.9g 16.2g 908mg 2.3g おかずのみ 410kcal	3.4g ・0g 噌煮 ムのマリーネ 勿 (とろみ) ご飯汁物セット 319kcal 10.8g 6.6g 54.3g 1467mg 3.7g ご飯汁物セット 926kcal	2.0g ★全粥24 豚肉の生 鶏団子の 薩摩芋と切 ★味噌汁 おかずのみ 161kcal 7.3g 6.8g 18.2g 783mg 2.0g おかずのみ 444kcal	3.4g 1.0g 姜焼 中華風 昆布の煮物 (とろみ) ご飯汁物セット 333kcal 11.0g 7.5g 56.3g 1342mg 3.4g ご飯汁物セット 960kcal	2.3g ★全粥24 鶏の幽庵はんぺんの大根と竹軒★味噌汁 おかずのみ 160kcal 5.6g 7.0g 17.0g 710mg 1.8g おかずのみ 455kcal	3.8g :0g 焼き の玉子とじ 命の酢の物 (とろみ) ご飯汁物セット 332kcal 9.3g 7.7g 55.1g 1269mg 3.2g ご飯汁物セット 971kcal	1.8g ★全粥24 白身の味五人根・ 五色なまで、 ★味噌汁 おかずのみ 164kcal 9.0g 6.0g 18.2g 762mg 1.9g おかずのみ 421kcal	3.3g 10g 噌煮 す (とろみ) ご飯汁物セット 336kcal 12.7g 6.7g 56.3g 1321mg 3.4g ご飯汁物セット 937kcal	塩分養ネ白質化ウカ価ギーの大学を表している。
	塩分のでは、大学・大学・大学・大学・大学・大学・大学・大学・大学・大学・大学・大学・大学・大	2.2g ★全粥24 鶏肉のイタリきのこの王豚すき ★味噌汁 おかずのみ 161kcal 8.0g 7.8g 14.6g 690mg 1.8g おかずのみ 442kcal 16.7g	3.7g 1.0g アンソース煮 子とじ (とろみ) ご飯汁物セット 333kcal 11.7g 8.5g 52.7g 1249mg 3.2g ご飯汁物セット 958kcal 27.8g	2.0g ★全粥24 赤魚の味 法蓮草とハニふきの煮物 ★味噌汁 おかずのみ 147kcal 7.1g 5.9g 16.2g 908mg 2.3g おかずのみ 410kcal 17.0g	3.4g ・0g 噌煮 ムのマリーネ 物(とろみ) ご飯汁物セット 319kcal 10.8g 6.6g 54.3g 1467mg 3.7g ご飯汁物セット 926kcal 28.1g	2.0g ★全粥24 豚肉の生 鶏団子の 薩摩芋と切 ★味噌汁 おかずのみ 161kcal 7.3g 6.8g 18.2g 783mg 2.0g おかずのみ 444kcal 16.8g	3.4g :0g 姜焼 中華風 昆布の煮物 (とろみ) ご飯汁物セット 333kcal 11.0g 7.5g 56.3g 1342mg 3.4g ご飯汁物セット 960kcal 27.9g	2.3g ★全粥24 鶏の幽庵はんぺんの大根と竹軒★味噌汁 おかずのみ 160kcal 5.6g 7.0g 17.0g 710mg 1.8g おかずのみ 455kcal 16.6g	3.8g ・0g 焼き の玉子とじ 命の酢の物 (とろみ) ご飯汁物セット 332kcal 9.3g 7.7g 55.1g 1269mg 3.2g ご飯汁物セット 971kcal 27.7g	1.8g ★全粥24 白身の味豆大大味噌汁 おかずのみ 164kcal 9.0g 6.0g 18.2g 762mg 1.9g おかずのみ 421kcal 17.5g	3.3g 10g 噌煮 す (とろみ) ご飯汁物セット 336kcal 12.7g 6.7g 56.3g 1321mg 3.4g ご飯汁物セット 937kcal 28.6g	塩分養ネ白質水ウ分価ル質をお白質をおり
	塩分養ネ白質化プラー・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	2.2g ★全粥24 鶏肉のイタリ きのこの3 豚すき ★味噌汁 おかずのみ 161kcal 8.0g 7.8g 14.6g 690mg 1.8g おかずのみ 442kcal 16.7g 19.0g	3.7g 10g アンソース煮 子とじ (とろみ) ご飯汁物セット 333kcal 11.7g 8.5g 52.7g 1249mg 3.2g ご飯汁物セット 958kcal 27.8g 21.1g	2.0g ★全粥24 赤魚の味 法蓮草とハニふきの煮物 ★味噌汁 おかずのみ 147kcal 7.1g 5.9g 16.2g 908mg 2.3g おかずのみ 410kcal 17.0g 17.5g	3.4g ・0g ・噌煮 ムのマリーネ 物 (とろみ) ご飯汁物セット 319kcal 10.8g 6.6g 54.3g 1467mg 3.7g ご飯汁物セット 926kcal 28.1g 19.6g	2.0g ★全粥24 豚肉の生 鶏団子の 薩摩芋と切 ★味噌汁 おかずのみ 161kcal 7.3g 6.8g 18.2g 783mg 2.0g お44kcal 16.8g 20.8g	3.4g :0g 姜焼 中華風 昆布の煮物 (とろみ) ご飯汁物セット 333kcal 11.0g 7.5g 56.3g 1342mg 3.4g ご飯汁物セット 960kcal 27.9g 22.9g	2.3g ★全粥24 鶏の幽庵はんぺんの大根と竹軒★味噌汁 おかずのみ 160kcal 5.6g 7.0g 17.0g 710mg 1.8g おかずのみ 455kcal 16.6g 21.1g	3.8g :0g 焼き の玉子とじ 命の酢の物 (とろみ) ご飯汁物セット 332kcal 9.3g 7.7g 55.1g 1269mg 3.2g ご飯汁物セット 971kcal 27.7g 23.2g	1.8g ★全粥24 白身煮な 五人根 大味噌汁 おかずのみ 164kcal 9.0g 6.0g 18.2g 762mg 1.9g おかずのみ 421kcal 17.5g 19.5g	3.3g 10g 噌煮 す (とろみ) ご飯汁物セット 336kcal 12.7g 6.7g 56.3g 1321mg 3.4g ご飯汁物セット 937kcal 28.6g 21.6g	塩 栄工蛋脂炭ナ塩栄工蛋脂炭ナ塩栄工蛋脂炭ナリ分種ル質 物ム 一質 物の 一質 を 一
	塩分養水白質化ウケ塩栄工蛋脂炭が塩栄工・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	2.2g ★全粥24 鶏肉のイタリ きのこの3 豚すき ★味噌汁 おかずのみ 161kcal 8.0g 7.8g 14.6g 690mg 1.8g おかずのみ 442kcal 16.7g 19.0g 52.3g	3.7g :0g アンソース煮 子とじ (とろみ) ご飯汁物セット 333kcal 11.7g 8.5g 52.7g 1249mg 3.2g ご飯汁物セット 958kcal 27.8g 21.1g 166.6g	2.0g ★全粥24 赤魚の味 法蓮草とハニふきの煮 ★味噌汁 おかずのみ 147kcal 7.1g 5.9g 16.2g 908mg 2.3g おかずのみ 410kcal 17.0g 17.5g 45.0g	3.4g ・0g ・噌煮 ムのマリーネ 物(とろみ) ご飯汁物セット 319kcal 10.8g 6.6g 54.3g 1467mg 3.7g ご飯汁物セット 926kcal 28.1g 19.6g 159.3g	2.0g ★全粥24 豚肉の生 鶏団子の 薩摩芋と切 ★味噌汁 おかずのみ 161kcal 7.3g 6.8g 18.2g 783mg 2.0g おかずのみ 444kcal 16.8g 20.8g 48.7g	3.4g :0g 姜焼 中華風 昆布の煮物 (とろみ) ご飯汁物セット 333kcal 11.0g 7.5g 56.3g 1342mg 3.4g ご飯汁物セット 960kcal 27.9g 22.9g 163.0g	2.3g ★全粥24 鶏の幽庵はんぺんの 大根と竹軒 ★味噌汁 おかずのみ 160kcal 5.6g 7.0g 17.0g 710mg 1.8g おかずのみ 455kcal 16.6g 21.1g 46.1g	3.8g :0g 焼き の玉子とじ 命の酢の物 (とろみ) ご飯汁物セット 332kcal 9.3g 7.7g 55.1g 1269mg 3.2g ご飯汁物セット 971kcal 27.7g 23.2g 160.4g	1.8g ★全粥24 白身煮な味豆大 大味噌汁 おかずのみ 164kcal 9.0g 6.0g 18.2g 762mg 1.9g おかずのみ 421kcal 17.5g 19.5g 45.1g	3.3g 10g 噌煮 す (とろみ) ご飯汁物セット 336kcal 12.7g 6.7g 56.3g 1321mg 3.4g ご飯汁物セット 937kcal 28.6g 21.6g 159.4g	塩 栄工蛋脂炭ナ塩栄工蛋脂炭サ塩栄工蛋脂炭サ塩栄工蛋脂炭サリカ番ネ白質水リカケー では、カー・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・
	塩栄工蛋脂炭ナ塩栄工蛋脂炭ナリ分種ル質の大学を変化の一種のでは、大学のは、大学のは、大学のは、大学のは、大学のは、大学のは、大学のは、大学の	2.2g ★全粥24 鶏肉のイタリきのこの3 豚すき ★味噌汁 おかずのみ 161kcal 8.0g 7.8g 14.6g 690mg 1.8g おかずのみ 442kcal 16.7g 19.0g 52.3g 2058mg	3.7g :0g アンソース煮 子とじ (とろみ) ご飯汁物セット 333kcal 11.7g 8.5g 52.7g 1249mg 3.2g ご飯汁物セット 958kcal 27.8g 21.1g 166.6g 3735mg	2.0g ★全粥24 赤魚の味 法蓮される ************************************	3.4g ・Og ・噌煮 ムのマリーネ 物 (とろみ) ご飯汁物セット 319kcal 10.8g 6.6g 54.3g 1467mg 3.7g ご飯汁物セット 926kcal 28.1g 19.6g 159.3g 3959mg	2.0g ★全粥24 豚肉の生 鶏団子の 薩摩芋と切 ★味噌汁 おかずのみ 161kcal 7.3g 6.8g 18.2g 783mg 2.0g おかずのみ 444kcal 16.8g 20.8g 48.7g 2239mg	3.4g :0g 姜焼 中華風 にとろみ) ご飯汁物セット 333kcal 11.0g 7.5g 56.3g 1342mg 3.4g ご飯汁物セット 960kcal 27.9g 22.9g 163.0g 3916mg	2.3g ★全粥24 鶏のぬんの 大根と竹軒 ★味噌汁 おかずのみ 160kcal 5.6g 7.0g 17.0g 710mg 1.8g おかずのみ 455kcal 16.6g 21.1g 46.1g 1992mg	3.8g ・Og 焼き の玉子とじ 命の酢の物 (とろみ) ご飯汁物セット 332kcal 9.3g 7.7g 55.1g 1269mg 3.2g ご飯汁物セット 971kcal 27.7g 23.2g 160.4g 3669mg	1.8g ★全粥24 白身煮まで 大味噌汁 おかずのみ 164kcal 9.0g 6.0g 18.2g 762mg 1.9g おかずのみ 421kcal 17.5g 19.5g 45.1g 2054mg	3.3g lOg 噌煮 す (とろみ) ご飯汁物セット 336kcal 12.7g 6.7g 56.3g 1321mg 3.4g ご飯汁物セット 937kcal 28.6g 21.6g 159.4g 3731mg	塩 栄工蛋脂炭ナ塩栄工蛋脂炭ナ塩栄工蛋脂炭ナロ質化ウケ価・ギョック・ボーラック・ボーラー・ボール・ボール・ボール・ボール・ボール・ボール・ボール・ボール・ボール・ボー
	塩分養水白質化ウケ塩栄工蛋脂炭が塩栄工・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	2.2g ★全粥24 鶏肉のイタリ きのこの王 豚すき ★味噌汁 おかずのみ 161kcal 8.0g 7.8g 14.6g 690mg 1.8g おかずのみ 442kcal 16.7g 19.0g 52.3g 2058mg 5.2g	3.7g 1.0g アンソース煮 デンとじ (とろみ) ご飯汁物セット 333kcal 11.7g 8.5g 52.7g 1249mg 3.2g ご飯汁物セット 958kcal 27.8g 21.1g 166.6g 3735mg 9.5g	2.0g ★全粥24 赤魚の味 法蓮さの素 ★味噌汁 おかずのみ 147kcal 7.1g 5.9g 16.2g 908mg 2.3g おかずのみ 410kcal 17.0g 17.5g 45.0g 2282mg 5.8g	3.4g ・0g 噌煮 ムのマリーネ 勿(とろみ) ご飯汁物セット 319kcal 10.8g 6.6g 54.3g 1467mg 3.7g ご飯汁物セット 926kcal 28.1g 19.6g 159.3g 3959mg 10.1g	2.0g ★全粥24 豚肉の生 鶏団子の 薩摩芋と切 ★味噌汁 おかずのみ 161kcal 7.3g 6.8g 18.2g 783mg 2.0g おかずのみ 444kcal 16.8g 20.8g 48.7g 2239mg 5.7g	3.4g :0g 姜焼 中華風 にとろみ) ご飯汁物セット 333kcal 11.0g 7.5g 56.3g 1342mg 3.4g ご飯汁物セット 960kcal 27.9g 22.9g 163.0g 3916mg	2.3g ★全粥24 鶏のペんの大大味・ ★味噌汁 おかずのみ 160kcal 5.6g 7.0g 17.0g 710mg 1.8g おかずのみ 455kcal 16.6g 21.1g 46.1g 1992mg 5.1g	3.8g ・0g 焼き の玉子とじ 命の酢の物 (とろみ) ご飯汁物セット 332kcal 9.3g 7.7g 55.1g 1269mg 3.2g ご飯汁物セット 971kcal 27.7g 23.2g 160.4g 3669mg 9.3g	1.8g ★全粥24 白身煮豆 大根等 五色なま、 ★味噌汁 おかずのみ 164kcal 9.0g 6.0g 18.2g 762mg 1.9g おかずのみ 421kcal 17.5g 19.5g 45.1g 2054mg 5.2g	3.3g lOg 噌煮 す (とろみ) ご飯汁物セット 336kcal 12.7g 6.7g 56.3g 1321mg 3.4g ご飯汁物セット 937kcal 28.6g 21.6g 159.4g 3731mg 9.5g	塩 栄工蛋脂炭ナ塩栄工蛋脂炭サ塩栄工蛋脂炭サリカ番ネ白質水リカ番ネ白質水・リカ番・カー質水・カーのボール質がよりでは、サード・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・

★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。 嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(嚥下用難者用食品)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。

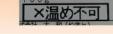
お食事の作り方

①ムースは冷蔵状態です。 ②お受け取り後は<mark>冷蔵庫</mark>で保管ください



③ラベルに書いてある「○温め可」と「×温め不可」を確認

○温め可





④温め方法は次の方法です

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



次にフタをして15分程 温めます。追加で火はかけません。

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



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



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





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

生活協同組合おおさかパルコープ

フリーダイヤル 0120-114-284 受付時間 月~金 9:00~20:00 土 9:00~17:00 携帯電話からは…0570-001-911 9月30日(土)お届け分より反映します。変更は9月19日(火)までにご連絡下さい。

(カロリー1440調整金)

週間献立表

生活協同組合おおさかパルコープ

			T		
	9月18日(月)	9月19日(火)	9月20日(水)	9月21日(木)	9月22日(金)
	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g
	春菊と豚肉の炒め物	鶏肉と小松菜煮	法蓮草と豆腐の玉子とじ	プレーンオムレツ	チキンボールのあんからめ
	バンバンジーサラダ	枝豆とかにかまの煮物	大豆と人参の煮物	ケチャップ(小袋)	きんぴられんこん
	煮豆腐	ビーフンの中華和え	白菜の生姜和え	豚肉としめじの生姜炒め	法蓮草とハムのマリーネ
	点立圖	し プラの千事和え	日本の工会和人	青菜のおろし和え	
				日本のおうし作え	
朝	±> 4> ±*	±> 4> ± =	±> 4> ± =	±> 4> ± =	±> 4> ±*
食	おかず ご飯セッ		おかず ご飯セット	おかず ご飯セット	
		エネルギー 154kcal 347kcal	エネルギー 154kcal 347kcal		
	たんぱく質 10.9g 14.2g	たんぱく質 10.9g 14.2g	たんぱく質 11.5g 14.8g	たんぱく質 11.7g 15.0g	たんぱく質 9.5g 12.8g
	脂質 9.1g 9.6g	脂質 5.9g 6.4g	脂質 6.4g 6.9g		脂質 9.2g 9.7g
	炭水化物 9.6g 51.5g	炭水化物 14.7g 56.6g	炭水化物 12.7g 54.6g	炭水化物 13.5g 55.4g	炭水化物 21.0g 62.9g
	ナトリウム 594mg 595mg	ナトリウム 605mg 606mg	ナトリウム 554mg 555mg		ナトリウム 709mg 710mg
	食塩相当量 1.5g 1.5g	食塩相当量 1.5g 1.5g	食塩相当量 1.4g 1.4g		食塩相当量 1.8g 1.8g
	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g
	ロールキャベツのクリーム煮	ブリの塩焼	カレイのカレー焼	チキンのおろしトマトソース	ホッケの幽庵焼
	野菜と大豆のカレー煮	オクラ	さつま芋素揚げ	ブロッコリー	人参グラッセ
	イカの柚子和え	レンコンの玉子とじ	ひじきの五目煮	ジャガ芋ときのこの煮物	切干と挽肉のオイスター炒め
	1 00 00 12 1 1202	カニの酢の物	ブロッコリーのごま和え	若芽の明太和え	コールスローサラダ
		100			
昼食					
食	おかず 【ご飯セッ	_ │ おかず ┃ ご飯セット	おかず ご飯セット	おかず 【ご飯セット	おかず 【ご飯セット
	エネルギー 229kcal 422kca			エネルギー 222kcal 415kcal	
	エネルギー 229KGa1 422KGa たんぱく質 13.1g 16.4g	ナノピノ版 15 0- 10 0-		たんぱく質 13.0g 16.3g	たんぱく質 13.1g 16.4g
			指質 10.0g 19.0g 10.7g 11.2g		たいはく貝 13.1g 10.4g 11.0-
	脂質 11.0g 11.5g	脂質 10.3g 10.8g			脂質 11.3g 11.8g 炭水化物 15.4g 57.3g
	炭水化物 20.9g 62.8g				
	ナトリウム 949mg 950mg				ナトリウム 657mg 658mg
	食塩相当量 2.4g 2.4g		食塩相当量 1.2g 1.2g		食塩相当量 1.7g 1.7g
間食	◎牛乳180g ◎ ボ ル	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g
間食	゙゚゚゚゚゚゚゚゚゙゚゚゙゚゚゚゙゚゚゚゙゚゚゙゚゚゚゙゚゚゚゙゚゚゚゚゚゚゚	⊚りんご150g	◎キウイフルーツ150g	◎オレンジ200g	◎キウイフルーツ150g
間食	<mark> </mark> ◎グレープフルーツ200g ★ごはん120g	◎りんご150g★ごはん120g	◎キウイフルーツ150g ★ごはん120g	◎オレンジ200g ★ごはん120g	©キウイフル―ツ150g ★ごはん120g
間食	◎グレープフルーツ200g ★ごはん120g ホッケの酒粕焼	◎りんご150g★ごはん120g鶏の酒蒸し煮	◎キウイフルーツ150g★ごはん120gクリーム煮込みハンバーグ	◎オレンジ200g★ごはん120g鯖の磯辺焼き	◎キウイフルーツ150g★ごはん120gいかと野菜の煮物
間食	◎グレープフルーツ200g ★ごはん120g ホッケの酒粕焼 スナップえんどう	◎りんご150g★ごはん120g鶏の酒蒸し煮ボイル野菜	◎キウイフルーツ150g ★ごはん120g クリーム煮込みハンバーグ アスパラ	◎オレンジ200g★ごはん120g鯖の磯辺焼き大根煮	◎キウイフルーツ150g★ごはん120gいかと野菜の煮物竹の子のカレーそぼろ炒め
間食	◎グレープフルーツ200g ★ごはん120g ホッケの酒粕焼 スナップえんどう 五色煮	●りんご150g★ごはん120g鶏の酒蒸し煮ボイル野菜マーボ竹の子	◎キウイフルーツ150g★ごはん120gクリーム煮込みハンバーグアスパラベーコンと野菜のソテー	◎オレンジ200g★ごはん120g鯖の磯辺焼き大根煮竹輪と菜の花の煮物	◎キウイフルーツ150g★ごはん120gいかと野菜の煮物
間食	◎グレープフルーツ200g ★ごはん120g ホッケの酒粕焼 スナップえんどう	◎りんご150g★ごはん120g鶏の酒蒸し煮ボイル野菜	◎キウイフルーツ150g ★ごはん120g クリーム煮込みハンバーグ アスパラ	◎オレンジ200g★ごはん120g鯖の磯辺焼き大根煮竹輪と菜の花の煮物キャベツサラダ	◎キウイフルーツ150g★ごはん120gいかと野菜の煮物竹の子のカレーそぼろ炒め
間食	◎グレープフルーツ200g ★ごはん120g ホッケの酒粕焼 スナップえんどう 五色煮	●りんご150g★ごはん120g鶏の酒蒸し煮ボイル野菜マーボ竹の子	◎キウイフルーツ150g★ごはん120gクリーム煮込みハンバーグアスパラベーコンと野菜のソテー	◎オレンジ200g★ごはん120g鯖の磯辺焼き大根煮竹輪と菜の花の煮物	◎キウイフルーツ150g★ごはん120gいかと野菜の煮物竹の子のカレーそぼろ炒め
	◎グレープフルーツ200g ★ごはん120g ホッケの酒粕焼 スナップえんどう 五色煮	●りんご150g★ごはん120g鶏の酒蒸し煮ボイル野菜マーボ竹の子	◎キウイフルーツ150g★ごはん120gクリーム煮込みハンバーグアスパラベーコンと野菜のソテー	◎オレンジ200g★ごはん120g鯖の磯辺焼き大根煮竹輪と菜の花の煮物キャベツサラダ	◎キウイフルーツ150g★ごはん120gいかと野菜の煮物竹の子のカレーそぼろ炒め
g	◎グレープフルーツ200g ★ごはん120g ホッケの酒粕焼 スナップえんどう 五色煮	○りんご150g★ごはん120g鶏の酒蒸し煮ボイル野菜マーボ竹の子ゴボウのピリ辛サラダ	◎キウイフルーツ150g ★ごはん120g クリーム煮込みハンバーグ アスパラ ベーコンと野菜のソテー 竹の子と菜の花の和え物	◎オレンジ200g★ごはん120g鯖の磯辺焼き大根煮竹輪と菜の花の煮物キャベツサラダ	◎キウイフルーツ150g★ごはん120gいかと野菜の煮物竹の子のカレーそぼろ炒め
	◎グレープフルーツ200g ★ごはん120g ホッケの酒粕焼 スナップえんどう 五色煮	○りんご150g★ごはん120g鶏の酒蒸し煮ボイル野菜マーボ竹の子ゴボウのピリ辛サラダ	◎キウイフルーツ150g ★ごはん120g クリーム煮込みハンバーグ アスパラ ベーコンと野菜のソテー 竹の子と菜の花の和え物	◎オレンジ200g★ごはん120g鯖の磯辺焼き大根煮竹輪と菜の花の煮物キャベツサラダ	◎キウイフルーツ150g ★ごはん120g いかと野菜の煮物 竹の子のカレーそぼろ炒め 南瓜とツナのサラダ
g	 ◎グレープフルーツ200g ★ごはん120g ホッケの酒粕焼 スナップえんどう 五色煮 えびポテトサラダ おかず ご飯セッ エネルギー 250kcal 443kca 	 ◎りんご150g ★ごはん120g 鶏の酒蒸し煮 ボイル野菜 マーボ竹の子 ゴボウのピリ辛サラダ おかず ご飯セット エネルギー 261kcal 454kcal 	 ◎キウイフルーツ150g ★ごはん120g クリーム煮込みハンバーグアスパラベーコンと野菜のソテー竹の子と菜の花の和え物 おかず ご飯セット エネルギー 262kcal 455kcal 	◎オレンジ200g★ごはん120g鯖の磯辺焼き大根煮竹輪と菜の花の煮物キャベツサラダドレッシング (小袋)おかず ご飯セット	◎キウイフルーツ150g★ごはん120gいかと野菜の煮物竹の子のカレーそぼろ炒め南瓜とツナのサラダおかず ご飯セットエネルギー 225kcal 418kcal
g	◎グレープフルーツ200g ★ごはん120g ホッケの酒粕焼 スナップえんどう 五色煮 えびポテトサラダ おかず ご飯セッ エネルギー 250kca 443kca	 ◎りんご150g ★ごはん120g 鶏の酒蒸し煮ボイル野菜マーボ竹の子ゴボウのピリ辛サラダ 本かず ご飯セット エネルギー 261kcal 454kcal たんぱく質 13 0g 16 3g 	 ◎キウイフルーツ150g ★ごはん120g クリーム煮込みハンバーグアスパラベーコンと野菜のソテー竹の子と菜の花の和え物 おかず ご飯セット エネルギー 262kcal 455kcal 	 ◎オレンジ200g ★ごはん120g 鯖の磯辺焼き 大根煮 竹輪と菜の花の煮物 キャベツサラダ ドレッシング (小袋) おかず ご飯セット エネルギー 239kcal 432kcal たんぱく質 14.1g 17.4g 	 ◎キウイフルーツ150g ★ごはん120g いかと野菜の煮物 竹の子のカレーそぼろ炒め 南瓜とツナのサラダ おかず ご飯セット エネルギー 225kcal 418kcal たんぱく質 17.3g 20.6g
g	◎グレープフルーツ200g ★ごはん120g ホッケの酒粕焼 スナップえんどう 五色煮 えびポテトサラダ おかず ご飯セッ エネルギー 250kca 443kca	 ◎りんご150g ★ごはん120g 鶏の酒蒸し煮ボイル野菜マーボ竹の子ゴボウのピリ辛サラダ 本かず ご飯セット エネルギー 261kcal 454kcal たんぱく質 13 0g 16 3g 	 ◎キウイフルーツ150g ★ごはん120g クリーム煮込みハンバーグアスパラベーコンと野菜のソテー竹の子と菜の花の和え物 おかず ご飯セット エネルギー 262kcal 455kcal 	 ◎オレンジ200g ★ごはん120g 鯖の磯辺焼き 大根煮 竹輪と菜の花の煮物 キャベツサラダ ドレッシング (小袋) おかず ご飯セット エネルギー 239kcal 432kcal たんぱく質 14.1g 17.4g 	 ◎キウイフルーツ150g ★ごはん120g いかと野菜の煮物 竹の子のカレーそぼろ炒め 南瓜とツナのサラダ おかず ご飯セット エネルギー 225kcal 418kcal たんぱく質 17.3g 20.6g
g	◎グレープフルーツ200g ★ごはん120g ホッケの酒粕焼 スナップえんどう 五色煮 えびポテトサラダ おかず ご飯セッ エネルギー 250kcal 443kca たんぱく質 14.7g 18.0g 脂質 10.8g 11.3g	◎りんご150g ★ごはん120g 鶏の酒蒸し煮 ボイル野菜 マーボ竹の子 ゴボウのピリ辛サラダ	 ◎キウイフルーツ150g ★ごはん120g クリーム煮込みハンバーグアスパラベーコンと野菜のソテー竹の子と菜の花の和え物 おかず ご飯セット エネルギー 262kcal 455kcal たんぱく質 16.5g 19.8g 12.0g 12.5g 	 ◎オレンジ200g ★ごはん120g 鯖の磯辺焼き 大根煮 竹輪と菜の花の煮物 キャベツサラダ ドレッシング (小袋) エネルギー 239kcal 432kcal たんぱく質 14.1g 17.4g 脂質 13.7g 14.2g 	◎キウイフルーツ150g ★ごはん120g いかと野菜の煮物 竹の子のカレーそぼろ炒め 南瓜とツナのサラダ おかず ご飯セット エネルギー 225kcal 418kcal たんぱく質 17.3g 20.6g 脂質 8.3g 8.8g
g	◎グレープフルーツ200g ★ごはん120g ホッケの酒粕焼 スナップえんどう 五色煮 えびポテトサラダ おかず ご飯セッ エネルギー 250kcal 443kca たんぱく質 14.7g 18.0g 脂質 10.8g 11.3g 炭水化物 19.9g 61.8g	◎りんご150g ★ごはん120g 鶏の酒蒸し煮 ボイル野菜 マーボ竹の子 ゴボウのピリ辛サラダ エネルギー 261kcal 454kcal たんぱく質 13.0g 16.3g 脂質 16.1g 16.6g 炭水化物 14.9g 56.8g	 ◎キウイフルーツ150g ★ごはん120g クリーム煮込みハンバーグアスパラベーコンと野菜のソテー竹の子と菜の花の和え物 基かず ご飯セット エネルギー 262kcal 455kcal たんぱく質 16.5g 19.8g 脂質 12.0g 12.5g 炭水化物 23.9g 65.8g 	◎オレンジ200g ★ごはん120g 鯖の磯辺焼き 大根煮 竹輪と菜の花の煮物 キャベツサラダ ドレッシング(小袋) おかず ご飯セット エネルギー 239kcal 432kcal たんぱく質 14.1g 17.4g 18.7g 14.2g 炭水化物 15.2g 57.1g	 ◎キウイフルーツ150g ★ごはん120g いかと野菜の煮物 竹の子のカレーそぼろ炒め 南瓜とツナのサラダ おかず ご飯セット エネルギー 225kcal 418kcal たんぱく質 17.3g 20.6g 脂質 8.3g 8.8g 炭水化物 20.4g 62.3g
g	◎グレープフルーツ200g ★ごはん120g ホッケの酒粕焼 スナップえんどう 五色煮 えびポテトサラダ おかず ご飯セッ エネルギー 250kcal 443kca たんぱく質 14.7g 18.0g 脂質 10.8g 11.3g 炭水化物 19.9g 61.8g ナトリウム 667mg 668mg	◎ りんご150g ★ごはん120g 鶏の酒蒸し煮 ボイル野菜 マーボ竹の子 ゴボウのピリ辛サラダ ***********************************	 ◎キウイフルーツ150g ★ごはん120g クリーム煮込みハンバーグアスパラベーコンと野菜のソテー竹の子と菜の花の和え物 おかず ご飯セットエネルギー 262kcal 455kcal たんぱく質 16.5g 19.8g 脂質 12.0g 12.5g 炭水化物 23.9g 65.8g ナトリウム 918mg 919mg 	 ◎オレンジ200g ★ごはん120g 鯖の磯辺焼き 大根煮 竹輪と菜の花の煮物 キャベツサラダ ドレッシング (小袋) エネルギー 239kcal 432kcal たんぱく質 14.1g 17.4g 脂質 13.7g 14.2g 炭水化物 15.2g 57.1g ナトリウム 749mg 750mg 	 ◎キウイフルーツ150g ★ごはん120g いかと野菜の煮物 竹の子のカレーそぼろ炒め 南瓜とツナのサラダ おかず ご飯セット エネルギー 225kcal 418kcal たんぱく質 17.3g 20.6g 脂質 8.3g 8.8g 炭水化物 20.4g 62.3g ナトリウム 920mg 921mg
g	◎グレープフルーツ200g ★ごはん120g ホッケの酒粕焼 スナップえんどう 五色煮 えびポテトサラダ おかず ご飯セッ エネルギー 250kcal 443kca たんぱく質 14.7g 18.0g 脂質 10.8g 11.3g 炭水化物 19.9g 61.8g ナトリウム 667mg 668mg 食塩相当量 1.7g 1.7g	 ◎りんご150g ★ごはん120g 鶏の酒蒸し煮ボイル野菜マーボ竹の子ゴボウのピリ辛サラダ エネルギー 261kcal 454kcal たんぱく質 13.0g 16.3g 脂質 16.1g 16.6g 炭水化物 14.9g 56.8g ナトリウム 678mg 679mg 食塩相当量 1.7g 1.7g 	 ◎キウイフルーツ150g ★ごはん120g クリーム煮込みハンバーグアスパラベーコンと野菜のソテー竹の子と菜の花の和え物 おかず ご飯セットエネルギー 262kcal 455kcalたんぱく質 16.5g 19.8g 12.0g 12.5g 次水化物 23.9g 65.8g ナトリウム 918mg 919mg 食塩相当量 2.3g 2.3g 	 ◎オレンジ200g ★ごはん120g 鯖の磯辺焼き 大根煮 竹輪と菜の花の煮物 キャベツサラダ ドレッシング(小袋) エネルギー 239kcal 432kcal たんぱく質 14.1g 17.4g 脂質 13.7g 14.2g 炭水化物 15.2g 57.1g ナトリウム 749mg 750mg 食塩相当量 1.9g 1.9g 	◎キウイフルーツ150g ★ごはん120g いかと野菜の煮物 竹の子のカレーそぼろ炒め 南瓜とツナのサラダ おかず ご飯セット エネルギー 225kcal 418kcal たんぱく質 17.3g 20.6g 脂質 8.3g 8.8g 炭水化物 20.4g 62.3g ナトリウム 920mg 921mg 食塩相当量 2.3g 2.3g
g	◎グレープフルーツ200g ★ごはん120g ホッケの酒粕焼 スナップえんどう 五色煮 えびポテトサラダ おかず ご飯セッ エネルギー 250kcal 443kca たんぱく質 14.7g 18.0g 脂質 10.8g 11.3g 炭水化物 19.9g 61.8g ナトリウム 667mg 668mg 食塩相当量 1.7g 1.7g	● りんご150g ★ごはん120g 鶏の酒蒸し煮 ボイル野菜 マーボ竹の子 ゴボウのピリ辛サラダ ***********************************	 ◎キウイフルーツ150g ★ごはん120g クリーム煮込みハンバーグアスパラベーコンと野菜のソテー竹の子と菜の花の和え物 おかず ご飯セット エネルギー 262kcal 455kcal たんぱく質 16.5g 19.8g 脂質 12.0g 12.5g 炭水化物 23.9g 65.8g ナトリウム 918mg 919mg 食塩相当量 2.3g 2.3g おかず ご飯セット 	 ◎オレンジ200g ★ごはん120g 鯖の磯辺焼き 大根煮 竹輪と菜の花の煮物 キャベツサラダ ドレッシング(小袋) エネルギー 239kcal 432kcal たんぱく質 14.1g 17.4g 脂質 13.7g 14.2g 炭水化物 15.2g 57.1g ナトリウム 749mg 750mg 食塩相当量 1.9g 1.9g おかず ご飯セット 	 ◎キウイフルーツ150g ★ごはん120g いかと野菜の煮物 竹の子のカレーそぼろ炒め 南瓜とツナのサラダ エネルギー 225kcal 418kcal たんぱく質 17.3g 20.6g 脂質 8.3g 8.8g 炭水化物 20.4g 62.3g ナトリウム 920mg 921mg 食塩相当量 2.3g 2.3g おかず ご飯セット
g	◎グレープフルーツ200g ★ごはん120g ホッケの酒粕焼 スナップえんどう 五色煮 えびポテトサラダ おかず ご飯セッ エネルギー 250kcal 443kca たんぱく質 14.7g 18.0g 脂質 10.8g 11.3g 炭水化物 19.9g 61.8g ナトリウム 667mg 668mg 食塩相当量 1.7g 1.7g おかず ご飯セッ エネルギー 644kcal 1223kca	 ◎りんご150g ★ごはん120g 鶏の酒蒸し煮 ボイル野菜 マーボ竹の子 ゴボウのピリ辛サラダ エネルギー 261kcal 454kcal たんぱく質 13.0g 16.3g 脂質 16.1g 16.6g 炭水化物 14.9g 56.8g ナトリウム 678mg 679mg 食塩相当量 1.7g 1.7g おかず ご飯セット よかず ご飯セット エネルギー 624kcal 1203kcal 	 ◎キウイフルーツ150g ★ごはん120g クリーム煮込みハンバーグアスパラベーコンと野菜のソテー竹の子と菜の花の和え物 エネルギー 262kcal 455kcal たんぱく質 16.5g 19.8g 12.0g 12.5g 19.8g 12.0g 12.3g 2.3g 2.3g 2.3g 2.3g 2.3g 2.3g 2.3g おかず ご飯セットエネルギー 654kcal 1233kcal 	 ◎オレンジ200g ★ごはん120g 鯖の磯辺焼き 大根煮 竹輪と菜の花の煮物 キャベツサラダ ドレッシング(小袋) エネルギー 239kcal 432kcal たんぱく質 14.1g 17.4g 脂質 13.7g 14.2g 炭水化物 15.2g 57.1g ナトリウム 749mg 750mg 食塩相当量 1.9g 1.9g おかず ご飯セット エネルギー 636kcal 1215kcal 	 ◎キウイフルーツ150g ★ごはん120g いかと野菜の煮物 竹の子のカレーそぼろ炒め 南瓜とツナのサラダ エネルギー 225kcal 418kcal たんぱく質 17.3g 20.6g 脂質 8.3g 8.8g 炭水化物 20.4g 62.3g ナトリウム 920mg 921mg 食塩相当量 2.3g 2.3g おかず ご飯セット エネルギー 655kcal 1234kcal
夕食	◎グレープフルーツ200g ★ごはん120g ホッケの酒粕焼 スナップえんどう 五色煮 えびポテトサラダ おかず ご飯セッ エネルギー 250kcal 443kca たんぱく質 14.7g 18.0g 脂質 10.8g 11.3g 炭水化物 19.9g 61.8g ナトリウム 667mg 668mg 食塩相当量 1.7g 1.7g おかず ご飯セッ エネルギー 644kcal 1223kca たんぱく質 38.7g 48.6g	◎りんご150g ★ごはん120g 鶏の酒蒸し煮 ボイル野菜 マーボ竹の子 ゴボウのピリ辛サラダ **** おかず ご飯セット エネルギー 261kcal 454kcal たんぱく質 13.0g 16.3g 脂質 16.1g 16.6g 炭水化物 14.9g 56.8g ナトリウム 678mg 679mg 食塩相当量 1.7g 1.7g おかず ご飯セット おかず ご飯セット はス・ルギー 624kcal 1203kcal たんぱく質 39.8g 49.7g	 ◎キウイフルーツ150g ★ごはん120g クリーム煮込みハンバーグアスパラベーコンと野菜のソテー竹の子と菜の花の和え物 おかず ご飯セットエネルギー 262kcal 455kcal たんぱく質 16.5g 19.8g 12.0g 12.5g 19.8g 12.0g 12.3g 2.3g 2.3g おかず ご飯セットエネルギー 654kcal 1233kcal たんぱく質 44.5g 54.4g 	 ◎オレンジ200g ★ごはん120g 鯖の磯辺焼き 大根煮 竹輪と菜の花の煮物 キャベツサラダ ドレッシング(小袋) エネルギー 239kcal 432kcal たんぱく質 14.1g 17.4g 脂質 13.7g 14.2g 炭水化物 15.2g 57.1g ナトリウム 749mg 750mg 食塩相当量 1.9g 1.9g おかず ご飯セット エネルギー 636kcal 1215kcal たんぱく質 38.8g 48.7g 	 ◎キウイフルーツ150g ★ごはん120g いかと野菜の煮物 竹の子のカレーそぼろ炒め 南瓜とツナのサラダ エネルギー 225kcal 418kcal たんぱく質 17.3g 20.6g 脂質 8.3g 8.8g 炭水化物 20.4g 62.3g ナトリウム 920mg 921mg 食塩相当量 2.3g 2.3g おかず ご飯セット エネルギー 655kcal 1234kcal たんぱく質 39.9g 49.8g
夕食	◎グレープフルーツ200g ★ごはん120g ホッケの酒粕焼 スナップえんどう 五色煮 えびポテトサラダ おかず ご飯セツ エネルギー 250kcal 443kca たんぱく質 14.7g 18.0g 脂質 10.8g 11.3g 炭水化物 19.9g 61.8g ナトリウム 667mg 668mg 食塩相当量 1.7g 1.7g おかず ご飯セツ エネルギー 644kcal 1223kca たんぱく質 38.7g 48.6g 脂質 30.9g 32.4g	 ◎りんご150g ★ごはん120g 鶏の酒蒸し煮ボイル野菜マーボ竹の子ゴボウのピリ辛サラダ エネルギー 261kcal 454kcal たんぱく質 13.0g 16.3g 脂質 16.1g 16.6g 炭水化物 14.9g 56.8g ナトリウム 678mg 679mg 食塩相当量 1.7g 1.7g おかず ご飯セット エネルギー 624kcal 1203kcal たんぱく質 39.8g 49.7g 脂質 32.3g 33.8g 	 ◎キウイフルーツ150g ★ごはん120g クリーム煮込みハンバーグアスパラベーコンと野菜のソテー竹の子と菜の花の和え物 おかず ご飯セットエネルギー 262kcal 455kcal たんぱく質 16.5g 19.8g 19.8g 12.0g 12.5g 次水化物 23.9g 65.8g ナトリウム 918mg 919mg 食塩相当量 2.3g 2.3g おかず ご飯セットエネルギー 654kcal 1233kcal たんぱく質 44.5g 54.4g 脂質 29.1g 30.6g 	 ◎オレンジ200g ★ごはん120g 鯖の磯辺焼き 大根煮 竹輪と菜の花の煮物 キャベツサラダ ドレッシング(小袋) エネルギー 239kcal 432kcal たんぱく質 14.1g 17.4g 脂質 13.7g 14.2g 炭水化物 15.2g 57.1g ナトリウム 749mg 750mg 食塩相当量 1.9g 1.9g おかず ご飯セット エネルギー 636kcal 1215kcal たんぱく質 38.8g 48.7g 脂質 33.2g 34.7g 	 ◎キウイフルーツ150g ★ごはん120g いかと野菜の煮物 竹の子のカレーそぼろ炒め 南瓜とツナのサラダ エネルギー 225kcal 418kcal たんぱく質 17.3g 20.6g 脂質 8.3g 8.8g 炭水化物 20.4g 62.3g ナトリウム 920mg 921mg 食塩相当量 2.3g 2.3g おかず ご飯セットエネルギー 655kcal 1234kcal たんぱく質 39.9g 49.8g 脂質 39.9g 49.8g 脂質 39.9g 49.8g 脂質 30.3g
夕食	◎グレープフルーツ200g ★ごはん120g ホッケの酒粕焼 スナップえんどう 五色煮 えびポテトサラダ おかず ご飯セッ エネルギー 250kcal 443kca たんぱく質 14.7g 18.0g 脂質 10.8g 11.3g 炭水化物 19.9g 61.8g ナトリウム 667mg 668mg 食塩相当量 1.7g 1.7g エネルギー 644kcal 1223kca たんぱく質 38.7g 48.6g 脂質 30.9g 32.4g 炭水化物 50.4g 176.1g	◎りんご150g ★ごはん120g 鶏の酒蒸し煮 ボイル野菜 マーボ竹の子 ゴボウのピリ辛サラダ エネルギー 261kcal 454kcal たんぱく質 13.0g 16.3g 脂質 16.1g 16.6g 炭水化物 14.9g 56.8g ナトリウム 678mg 679mg 食塩相当量 1.7g 1.7g おかず ご飯セット コボルギー 624kcal 1203kcal たんぱく質 39.8g 49.7g 脂質 32.3g 33.8g 炭水化物 41.6g 167.3g	 ◎キウイフルーツ150g ★ごはん120g クリーム煮込みハンバーグアスパラベーコンと野菜のソテー竹の子と菜の花の和え物 本がず ご飯セット エネルギー 262kcal 455kcal たんぱく質 16.5g 19.8g 一方の子と変の表別である。 一方の子と変しまする。 一方の子と変しまする。 一方の子の子の子の子の子の子の子の子の子の子の子の子の子の子の子の子の子の子の子	◎オレンジ200g ★ごはん120g 鯖の磯辺焼き 大根煮 竹輪と菜の花の煮物 キャベツサラダ ドレッシング(小袋)	◎キウイフルーツ150g ★ごはん120g いかと野菜の煮物 竹の子のカレーそぼろ炒め 南瓜とツナのサラダ おかず ご飯セット
夕食	◎グレープフルーツ200g ★ごはん120g ホッケの酒粕焼 スナップえんどう 五色煮 えびポテトサラダ おかず ご飯セッ エネルギー 250kcal 443kca たんぱく質 14.7g 18.0g 脂質 10.8g 11.3g 炭水化物 19.9g 61.8g ナトリウム 667mg 668mg 食塩相当量 1.7g 1.7g おかず ご飯セッ エネルギー 644kcal 1223kca たんぱく質 38.7g 48.6g 脂質 30.9g 32.4g 炭水化物 50.4g 176.1g ナトリウム 2210mg 2213mg	● りんご150g ★ごはん120g 鶏の酒蒸し煮 ボイル野菜 マーボ竹の子 ゴボウのピリ辛サラダ エネルギー 261kcal 454kcal たんぱく質 13.0g 16.3g 脂質 16.1g 16.6g 炭水化物 14.9g 56.8g ナトリウム 678mg 679mg 食塩相当量 1.7g 1.7g おかず ご飯セット はスサートのでする。 1.7g 1.7g おかず ご飯セット はたんぱく質 39.8g 49.7g 脂質 32.3g 33.8g 炭水化物 41.6g 167.3g ナトリウム 1842mg 1845mg	 ◎キウイフルーツ150g ★ごはん120g クリーム煮込みハンバーグアスパラベーコンと野菜のソテー竹の子と菜の花の和え物 本がず ご飯セット エネルギー 262kcal 455kcal たんぱく質 16.5g 19.8g 一方のよりでする。 一方のよりでする。 一方のよりでする。 一方のよりでする。 一方のよりでする。 一方のよりでする。 一方のよりでする。 一方のよりでする。 一方のよりでする。 一方のよりによりでする。 一方のよりによりでする。 一方のよりによりでする。 一方のよりによりでする。 一方のよりによりでする。 一方のよりによりでする。 一方のよりによりによりでする。 一方のよりによりによりによりによりによりによりによりによりによりによりによりによりによ	◎オレンジ200g ★ごはん120g 鯖の磯辺焼き 大根煮 竹輪と菜の花の煮物 キャベツサラダ ドレッシング(小袋)	◎キウイフルーツ150g ★ごはん120g いかと野菜の煮物 竹の子のカレーそぼろ炒め 南瓜とツナのサラダ ボルギー 225kcal 418kcal たんぱく質 17.3g 20.6g 脂質 8.3g 8.8g 炭水化物 20.4g 62.3g ナトリウム 920mg 921mg 食塩相当量 2.3g 2.3g ボルギー 655kcal 1234kcal たんぱく質 39.9g 49.8g 脂質 28.8g 30.3g 炭水化物 56.8g 182.5g ナトリウム 2286mg 2289mg
夕食合計	◎グレープフルーツ200g ★ごはん120g ホッケの酒粕焼 スナップえんどう 五色煮 えびポテトサラダ おかず ご飯セッ エネルギー 250kcal 443kca たんぱく質 14.7g 18.0g 脂質 10.8g 11.3g 炭水化物 19.9g 61.8g ナトリウム 667mg 668mg 食塩相当量 1.7g 1.7g エネルギー 644kcal 1223kca たんぱく質 38.7g 48.6g 脂質 30.9g 32.4g 炭水化物 50.4g 176.1g ナトリウム 2210mg 2213mg 食塩相当量 5.6g 5.6g	● りんご150g ★ごはん120g 鶏の酒蒸し煮 ボイル野菜 マーボ竹の子 ゴボウのピリ辛サラダ エネルギー 261kcal 454kcal たんぱく質 13.0g 16.3g 脂質 16.1g 16.6g 炭水化物 14.9g 56.8g ナトリウム 678mg 679mg 食塩相当量 1.7g 1.7g おかず ご飯セット コボルギー 624kcal 1203kcal たんぱく質 39.8g 49.7g 脂質 32.3g 33.8g 炭水化物 41.6g 167.3g ナトリウム 1842mg 1845mg 食塩相当量 4.7g 4.7g	 ◎キウイフルーツ150g ★ごはん120g クリーム煮込みハンバーグアスパラベーコンと野菜のソテー竹の子と菜の花の和え物 基かず ご飯セットエネルギー 262kcal 455kcal たんぱく質 16.5g 19.8g 12.0g 12.5g 次水化物 23.9g 65.8g ナトリウム 918mg 919mg 食塩相当量 2.3g 2.3g エネルギー 654kcal 1233kcal たんぱく質 44.5g 54.4g 123kcal たんぱく質 44.5g 54.4g 123kcal たんぱく質 44.5g 54.4g 18質 29.1g 30.6g 炭水化物 56.6g 182.3g ナトリウム 1952mg 1955mg 食塩相当量 5.0g 5.0g 	◎オレンジ200g ★ごはん120g 鯖の磯辺焼き 大根煮 竹輪と菜の花の煮物 キャベツサラダ ドレッシング(小袋) おかず ご飯セット エネルギー 239kcal 432kcal たんぱく質 14.1g 17.4g 脂質 13.7g 14.2g 炭水化物 15.2g 57.1g ナトリウム 749mg 750mg 食塩相当量 1.9g 1.9g エネルギー 636kcal 1215kcal たんぱく質 38.8g 48.7g 脂質 33.2g 34.7g 炭水化物 46.1g 171.8g ナトリウム 2255mg 2258mg 食塩相当量 5.7g 5.7g	 ◎キウイフルーツ150g ★ごはん120g いかと野菜の煮物 竹の子のカレーそぼろ炒め 南瓜とツナのサラダ エネルギー 225kcal 418kcal たんぱく質 17.3g 20.6g 脂質 8.3g 8.8g 炭水化物 20.4g 62.3g ナトリウム 920mg 921mg 食塩相当量 2.3g 2.3g エネルギー 655kcal 1234kcal たんぱく質 39.9g 49.8g 脂質 28.8g 30.3g 炭水化物 56.8g 182.5g ナトリウム 2286mg 2289mg 食塩相当量 5.8g 5.8g
夕食合計合	◎グレープフルーツ200g ★ごはん120g ホッケの酒粕焼 スナップえんどう 五色煮 えびポテトサラダ おかず ご飯セツ エネルギー 250kcal 443kca たんぱく質 14.7g 18.0g 脂質 10.8g 11.3g 炭水化物 19.9g 61.8g ナトリウム 667mg 668mg 食塩相当量 1.7g 1.7g エネルギー 644kcal 1223kca たんぱく質 38.7g 48.6g 脂質 30.9g 32.4g 炭水化物 50.4g 176.1g ナトリウム 2210mg 2213mg 食塩相当量 5.6g 5.6g エネルギー 841kcal 1420kca	● りんご150g ★ごはん120g 鶏の酒蒸し煮 ボイル野菜 マーボ竹の子 ゴボウのピリ辛サラダ **** おかず ご飯セット エネルギー 261kcal 454kcal たんぱく質 13.0g 16.3g 脂質 16.1g 16.6g 炭水化物 14.9g 56.8g ナトリウム 678mg 679mg 食塩相当量 1.7g 1.7g おかず ご飯セット はたんぱく質 39.8g 49.7g 脂質 32.3g 33.8g たんぱく質 39.8g 49.7g 脂質 32.3g 33.8g 大たんぱく質 39.8g 49.7g 脂質 32.3g 33.8g ナトリウム 1842mg 1845mg 食塩相当量 4.7g 4.7g エネルギー 831kcal 1410kcal	 ◎キウイフルーツ150g ★ごはん120g クリーム煮込みハンバーグアスパラベーコンと野菜のソテー竹の子と菜の花の和え物 本がず ご飯セット エネルギー 262kcal 455kcal たんぱく質 16.5g 19.8g 脂質 12.0g 12.5g 炭水化物 23.9g 65.8g ナトリウム 918mg 919mg 食塩相当量 2.3g 2.3g おかず ご飯セット エネルギー 654kcal 1233kcal たんぱく質 44.5g 54.4g 脂質 29.1g 30.6g 炭水化物 56.6g 182.3g ナトリウム 1952mg 1955mg 食塩相当量 5.0g 5.0g エネルギー 855kcal 1434kcal 	 ◎オレンジ200g ★ごはん120g 鯖の磯辺焼き 大根煮 竹輪と菜の花の煮物 キャベツサラダ ドレッシング(小袋) エネルギー 239kcal 432kcal たんぱく質 14.1g 17.4g 脂質 13.7g 14.2g 炭水化物 15.2g 57.1g ナトリウム 749mg 750mg 食塩相当量 1.9g 1.9g おかず ご飯セット エネルギー 636kcal 1215kcal たんぱく質 38.8g 48.7g 脂質 33.2g 34.7g 炭水化物 46.1g 171.8g ナトリウム 2255mg 2258mg 食塩相当量 5.7g 5.7g エネルギー 835kcal 1414kcal 	 ◎キウイフルーツ150g ★ごはん120g いかと野菜の煮物 竹の子のカレーそぼろ炒め 南瓜とツナのサラダ 本ご飯セット エネルギー 225kcal 418kcal たんぱく質 17.3g 20.6g 脂質 8.3g 8.8g 炭水化物 20.4g 62.3g ナトリウム 920mg 921mg 食塩相当量 2.3g 2.3g ホかず ご飯セット エネルギー 655kcal 1234kcal たんぱく質 39.9g 49.8g 脂質 28.8g 30.3g 炭水化物 56.8g 182.5g ナトリウム 2286mg 2289mg 食塩相当量 5.8g 5.8g エネルギー 856kcal 1435kcal
夕食合計合	◎グレープフルーツ200g ★ごはん120g ホッケの酒粕焼 スナップえんどう 五色煮 えびポテトサラダ おかず ご飯セッ エネルギー 250kcal 443kca たんぱく質 14.7g 18.0g 脂質 10.8g 11.3g 炭水化物 19.9g 61.8g ナトリウム 667mg 668mg 食塩相当量 1.7g 1.7g エネルギー 644kcal 1223kca たんぱく質 38.7g 48.6g 脂質 30.9g 32.4g 炭水化物 50.4g 176.1g ナトリウム 2210mg 2213mg 食塩相当量 5.6g 5.6g エネルギー 841kcal 1420kca たんぱく質 46.4g 56.3g	◎りんご150g ★ごはん120g 鶏の酒蒸し煮 ボイル野菜 マーボ竹の子 ゴボウのピリ辛サラダ エネルギー 261kcal 454kcal たんぱく質 13.0g 16.3g 16.1g 16.6g 次水化物 14.9g 56.8g ナトリウム 678mg 679mg 食塩相当量 1.7g 1.7g エネルギー 624kcal 1203kcal たんぱく質 39.8g 49.7g 脂質 32.3g 33.8g たんぱく質 39.8g 49.7g 脂質 32.3g 33.8g 大トリウム 1842mg 1845mg 食塩相当量 4.7g 4.7g エネルギー 831kcal 1410kcal たんぱく質 45.9g 55.8g	 ◎キウイフルーツ150g ★ごはん120g クリーム煮込みハンバーグアスパラベーコンと野菜のソテー竹の子と菜の花の和え物 基かず ご飯セットエネルギー 262kcal 455kcal たんぱく質 16.5g 19.8g 12.0g 12.5g 19.8g 12.0g 12.3g 2.3g 本かず ご飯セットエネルギー 654kcal 1233kcal たんぱく質 44.5g 54.4g 1233kcal たんぱく質 44.5g 54.4g 18g 29.1g 30.6g 182.3g 19.55mg 1955mg 食塩相当量 5.0g 5.0g エネルギー 855kcal 1434kcal たんぱく質 51.9g 61.8g 	 ◎オレンジ200g ★ごはん120g 鯖の磯辺焼き 大根煮 竹輪と菜の花の煮物 キャベツサラダ ドレッシング(小袋) エネルギー 239kcal 432kcal たんぱく質 14.1g 17.4g 脂質 13.7g 14.2g 炭水化物 15.2g 57.1g ナトリウム 749mg 750mg 食塩相当量 1.9g 1.9g おかず ご飯セット エネルギー 636kcal 1215kcal たんぱく質 38.8g 48.7g 上たんぱく質 38.8g 48.7g 脂質 33.2g 34.7g 炭水化物 46.1g 171.8g ナトリウム 2255mg 2258mg 食塩相当量 5.7g 5.7g エネルギー 835kcal 1414kcal たんぱく質 46.7g 56.6g 	 ◎キウイフルーツ150g ★ごはん120g いかと野菜の煮物 竹の子のカレーそぼろ炒め 南瓜とツナのサラダ エネルギー 225kcal 418kcal たんぱく質 17.3g 20.6g 脂質 8.3g 8.8g 炭水化物 20.4g 62.3g ナトリウム 920mg 921mg 食塩相当量 2.3g 2.3g おかず ご飯セット エネルギー 655kcal 1234kcal たんぱく質 39.9g 49.8g 脂質 28.8g 30.3g 炭水化物 56.8g 182.5g ナトリウム 2286mg 2289mg 食塩相当量 5.8g 5.8g エネルギー 856kcal 1435kcal たんぱく質 47.3g 57.2g
夕食 合計 合計(◎グレープフルーツ200g ★ごはん120g ホッケの酒粕焼 スナップえんどう 五色煮 えびポテトサラダ おかず ご飯セツ エネルギー 250kcal 443kca たんぱく質 14.7g 18.0g 脂質 10.8g 11.3g 炭水化物 19.9g 61.8g ナトリウム 667mg 668mg 食塩相当量 1.7g 1.7g エネルギー 644kcal 1223kca たんぱく質 38.7g 48.6g 脂質 30.9g 32.4g 炭水化物 50.4g 176.1g ナトリウム 2210mg 2213mg 食塩相当量 5.6g 5.6g エネルギー 841kcal 1420kca たんぱく質 46.4g 56.3g 脂質 37.9g 39.4g	● りんご150g ★ごはん120g 鶏の酒蒸し煮ボイル野菜マーボ竹の子ゴボウのピリ辛サラダ エネルギー 261kcal 454kcal たんぱく質 13.0g 16.3g 脂質 16.1g 16.6g 炭水化物 14.9g 56.8g ナトリウム 678mg 679mg 食塩相当量 1.7g 1.7g エネルギー 624kcal 1203kcal たんぱく質 39.8g 49.7g 脂質 32.3g 33.8g たんぱく質 39.8g 49.7g 脂質 32.3g 33.8g 大トリウム 1842mg 1845mg 食塩相当量 4.7g 4.7g エネルギー 831kcal 1410kcal たんぱく質 45.9g 55.8g 脂質 39.4g 40.9g	 ◎キウイフルーツ150g ★ごはん120g クリーム煮込みハンバーグアスパラベーコンと野菜のソテー竹の子と菜の花の和え物 本がず ご飯セット エネルギー 262kcal 455kcal たんぱく質 16.5g 19.8g 声りりつム 918mg 919mg 食塩相当量 2.3g 2.3g おかず ご飯セット エネルギー 654kcal 1233kcal たんぱく質 44.5g 54.4g 脂質 29.1g 30.6g 炭水化物 56.6g 182.3g ナトリウム 1952mg 1955mg 食塩相当量 5.0g 5.0g エネルギー 855kcal 1434kcal たんぱく質 51.9g 61.8g 脂質 36.1g 37.6g 	 ◎オレンジ200g ★ごはん120g 鯖の磯辺焼き 大根煮 竹輪と菜の花の煮物 キャベツサラダ ドレッシング(小袋) エネルギー 239kcal 432kcal たんぱく質 14.1g 17.4g 脂質 13.7g 14.2g 炭水化物 15.2g 57.1g ナトリウム 749mg 750mg 食塩相当量 1.9g 1.9g おかず ご飯セット エネルギー 636kcal 1215kcal たんぱく質 38.8g 48.7g 上たんぱく質 38.8g 48.7g 脂質 33.2g 34.7g 炭水化物 46.1g 171.8g ナトリウム 2255mg 2258mg 食塩相当量 5.7g 5.7g エネルギー 835kcal 1414kcal たんぱく質 46.7g 56.6g 脂質 40.2g 41.7g 	 ◎キウイフルーツ150g ★ごはん120g いかと野菜の煮物 竹の子のカレーそぼろ炒め 南瓜とツナのサラダ エネルギー 225kcal 418kcal たんぱく質 17.3g 20.6g 脂質 8.3g 8.8g 炭水化物 20.4g 62.3g ナトリウム 920mg 921mg 食塩相当量 2.3g 2.3g おかず ご飯セット エネルギー 655kcal 1234kcal たんぱく質 39.9g 49.8g 脂質 28.8g 30.3g 炭水化物 56.8g 182.5g ナトリウム 2286mg 2289mg 食塩相当量 5.8g 5.8g エネルギー 856kcal 1435kcal たんぱく質 47.3g 57.2g 脂質 47.3g 57.2g 脂質 35.8g 37.3g
夕食合計合	◎グレープフルーツ200g ★ごはん120g ホッケの酒粕焼 スナップえんどう 五色煮 えびポテトサラダ おかず ご飯セツ エネルギー 250kcal 443kca たんぱく質 14.7g 18.0g 脂質 10.8g 11.3g 炭水化物 19.9g 61.8g ナトリウム 667mg 668mg 食塩相当量 1.7g 1.7g エネルギー 644kcal 1223kca たんぱく質 38.7g 48.6g 脂質 30.9g 32.4g 炭水化物 50.4g 176.1g ナトリウム 2210mg 2213mg 食塩相当量 5.6g 5.6g エネルギー 841kcal 1420kca たんぱく質 46.4g 56.3g 脂質 37.9g 39.4g 炭水化物 78.2g 203.9g	● りんご150g ★ごはん120g 鶏の酒蒸し煮ボイル野菜マーボ竹の子ゴボウのピリ辛サラダ エネルギー 261kcal 454kcal たんぱく質 13.0g 16.3g 脂質 16.1g 16.6g 炭水化物 14.9g 56.8g ナトリウム 678mg 679mg 食塩相当量 1.7g 1.7g エネルギー 624kcal 1203kcal たんぱく質 39.8g 49.7g 脂質 32.3g 33.8g たんぱく質 39.8g 49.7g 脂質 32.3g 33.8g 大トリウム 1842mg 1845mg 食塩相当量 4.7g 4.7g エネルギー 831kcal 1410kcal たんぱく質 45.9g 55.8g 脂質 39.4g 40.9g 炭水化物 73.5g 199.2g	 ◎キウイフルーツ150g ★ごはん120g クリーム煮込みハンバーグアスパラベーコンと野菜のソテー竹の子と菜の花の和え物 おかず ご飯セットエネルギー 262kcal 455kcal たんぱく質 16.5g 19.8g 19.8g 12.0g 12.5g 54.4g 23.9g 65.8g ナトリウム 918mg 919mg 食塩相当量 2.3g 2.3g 上ネルギー 654kcal 1233kcal たんぱく質 44.5g 54.4g 123kcal たんぱく質 44.5g 54.4g 123kcal たんぱく質 44.5g 54.4g 19.5mg 1955mg 6塩相当量 5.0g 5.0g エネルギー 855kcal 1434kcal たんぱく質 51.9g 61.8g 1434kcal たんぱく質 51.9g 61.8g 15.0g 37.6g 歳水化物 85.5g 211.2g 	 ◎オレンジ200g ★ごはん120g 鯖の磯辺焼き 大根煮 竹輪と菜の花の煮物 キャベツサラダ ドレッシング(小袋) エネルギー 239kcal 432kcal たんぱく質 14.1g 17.4g 脂質 13.7g 14.2g 炭水化物 15.2g 57.1g ナトリウム 749mg 750mg 食塩相当量 1.9g 1.9g よかず ご飯セット エネルギー 636kcal 1215kcal たんぱく質 38.8g 48.7g 脂質 33.2g 34.7g 炭水化物 46.1g 171.8g ナトリウム 2255mg 2258mg 食塩相当量 5.7g 5.7g エネルギー 835kcal 1414kcal たんぱく質 46.7g 56.6g 脂質 40.2g 41.7g 炭水化物 74.3g 200.0g 	 ◎キウイフルーツ150g ★ごはん120g いかと野菜の煮物 竹の子のカレーそぼろ炒め 南瓜とツナのサラダ エネルギー 225kcal 418kcal たんぱく質 17.3g 20.6g 脂質 8.3g 8.8g 炭水化物 20.4g 62.3g ナトリウム 920mg 921mg 食塩相当量 2.3g 2.3g オかず ご飯セット エネルギー 655kcal 1234kcal たんぱく質 39.9g 49.8g 脂質 28.8g 30.3g 炭水化物 56.8g 182.5g ナトリウム 2286mg 2289mg 食塩相当量 5.8g 5.8g エネルギー 856kcal 1435kcal たんぱく質 47.3g 57.2g 脂質 35.8g 37.3g 炭水化物 85.7g 211.4g
夕食合計合計(間	◎グレープフルーツ200g ★ごはん120g ホッケの酒粕焼 スナップえんどう 五色煮 えびポテトサラダ おかず ご飯セツ エネルギー 250kcal 443kca たんぱく質 14.7g 18.0g 脂質 10.8g 11.3g 炭水化物 19.9g 61.8g ナトリウム 667mg 668mg 食塩相当量 1.7g 1.7g エネルギー 644kcal 1223kca たんぱく質 38.7g 48.6g 脂質 30.9g 32.4g 炭水化物 50.4g 176.1g ナトリウム 2210mg 2213mg 食塩相当量 5.6g 5.6g エネルギー 841kcal 1420kca たんぱく質 46.4g 56.3g 脂質 37.9g 39.4g 炭水化物 78.2g 203.9g ナトリウム 2286mg 2289mg	◎りんご150g ★ごはん120g 鶏の酒蒸し煮ボイル野菜マーボ竹の子ゴボウのピリ辛サラダ エネルギー 261kcal 454kcal たんぱく質 13.0g 16.3g 脂質 16.1g 16.6g 炭水化物 14.9g 56.8g ナトリウム 678mg 679mg 食塩相当量 1.7g 1.7g エネルギー 624kcal 1203kcal たんぱく質 39.8g 49.7g 脂質 32.3g 33.8g たんぱく質 39.8g 49.7g 脂質 32.3g 33.8g 大トリウム 1842mg 1845mg 食塩相当量 4.7g 4.7g エネルギー 831kcal 1410kcal たんぱく質 45.9g 55.8g 脂質 39.4g 40.9g 炭水化物 73.5g 199.2g ナトリウム 1916mg 1919mg	 ◎キウイフルーツ150g ★ごはん120g クリーム煮込みハンバーグアスパラベーコンと野菜のソテー竹の子と菜の花の和え物 上かばく質 16.5g 19.8g 上がず ご飯セット 上がばく質 16.5g 19.8g 上がばく質 12.0g 12.5g 炭水化物 23.9g 65.8g ナトリウム 918mg 919mg 食塩相当量 2.3g 2.3g よかず ご飯セット エネルギー 654kcal 1233kcal たんぱく質 44.5g 54.4g 脂質 29.1g 30.6g 炭水化物 56.6g 182.3g ナトリウム 1952mg 1955mg 食塩相当量 5.0g 5.0g エネルギー 855kcal 1434kcal たんぱく質 51.9g 61.8g 上がよく質 51.9g 61.8g 最近水化物 85.5g 211.2g ナトリウム 2029mg 2032mg 	◎オレンジ200g ★ごはん120g 鯖の磯辺焼き 大根煮 竹輪と菜の花の煮物 キャベツサラダ ドレッシング(小袋)	 ◎キウイフルーツ150g ★ごはん120g いかと野菜の煮物 竹の子のカレーそぼろ炒め 南瓜とツナのサラダ エネルギー 225kcal 418kcal たんぱく質 17.3g 20.6g 脂質 8.3g 8.8g 炭水化物 20.4g 62.3g ナトリウム 920mg 921mg 食塩相当量 2.3g 2.3g おかず ご飯セット エネルギー 655kcal 1234kcal たんぱく質 39.9g 49.8g 脂質 28.8g 30.3g 炭水化物 56.8g 182.5g ナトリウム 2286mg 2289mg 食塩相当量 5.8g 5.8g エネルギー 856kcal 1435kcal たんぱく質 47.3g 57.2g 脂質 47.3g 57.2g 脂質 35.8g 37.3g

※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。

然何のはノルドのなめて失及しよて小成件に入れて休らてたてい。

※お召上がりについて、商品は使用日に限定して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。

変更は9月19日(火)までにご連絡下さい。 9月30日(土)お届け分より反映します。

お食事の作り方



1食ずつ包装されて ますので、開封して 惣菜袋を取り出します



○温め可

温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



湯せんは鍋に水を張り、 惣菜の袋を入れて火に かけて下さい。 鍋肌から気泡がぽつぽつ 浮いてきたら火を止めて、 袋を取り出すまで

鍋に蓋をしておきます。 (約70~80℃) 電子レンジで温める 場合は、お皿に移し、 ラップをして、 温めて下さい。



ココに表示 温め〇×は

X温め不可

封を切って、 お皿に盛付けて 下さい。 (火傷に注意!)

ワンポイントアドバイス

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





ごはんなどをつけて、 1膳の完成です

生活協同組合おおさかパルコープ

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

(カロリー1600調整食)

週間献立表

生活協同組合おおさかパルコープ

		18日(月)		19日(火	()		20日(水	()		21日(オ	₹)		22日(金	<u>;</u>)
	★ ごはん15			★ ごはん15			★ごはん15			★ ごはん15			★ごはん15		
	春菊と豚肉	の炒め物		鶏肉と小松			法蓮草と豆	腐の玉子。	とじ	プレーンオ	ムレツ		チキンボー	ルのあん	からめ
	バンバンジ	ーサラダ		枝豆とかに	かまの煮	物	大豆と人参	の煮物		ケチャップ	'(小袋)		高野豆腐の	煮物	
	煮豆腐			ビーフンの			白菜の生姜	和え		豚肉としめ	じの生姜	炒め	法蓮草とハ	ムのマリ-	ーネ
	★すまし汁	(錦糸玉子	- 若芽)	★味噌汁(豆	豆腐・なめ)こ)	★味噌汁(着	*麩・揚け	•)	人参の炒り	煮		★すまし汁		
+0										★味噌汁(雪	豆腐・白菜	<u>(</u>)			
朝		おかずのみ	ご飯汁物セット	İ	おかずのみ	ご飯汁物セット		おかずのみ	ご飯汁物セット	1		ご飯汁物セット	İ	おかずのみ	ご飯汁物セット
食	エネルギー			エネルギー			エネルギー			エネルギー			エネルギー		445kcal
	たんぱく質			たんぱく質						たんぱく質			たんぱく質		16.8g
	脂質	9. 1g	10. 4g	脂質	5. 9g	7. 0g	たんぱく質 脂質	6. 4g	9. 0g	脂質	8. 7g		脂質	9. 6g	10. 9g
	炭水化物	9. 6g		炭水化物	14. 7g	69. 6g	炭水化物	12. 7g		炭水化物	14. 1g		炭水化物	12. 6g	67. 2g
	ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム		888mg
'	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		2. 3g
	★ごはん15			★ごはん15			★ごはん15		=. 78	★ごはん15			★ごはん15		0
	ロールキャ	-	リーム煮	ブリの塩焼			カレイのカ	-				トソース	ホッケの幽		
	野菜と大豆			オクラ	•		さつま芋素			ブロッコリ			人参グラッ		
	イカの柚子			レンコンの	玉子とじ		ひじきの五			ジャガ芋と		者物	切干と挽肉		ター炒め
	★味噌汁(豆		ŧ)	カニの酢の			ブロッコリ		旬え	若芽の明太		173	コールスロ		
	/	-100 - 00	- /			おつゆ麩)	★味噌汁(オ			★味噌汁(1干)	★味噌汁(豆		
				7 0.07	(,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	,o = 1,7 <u>%</u> =,7	X 7/10 E 71 (4	121 ()		N. W. E. Y.	50,0	, , ,	X WEY	-/M 20	27
昼															
食		おかずのみ	ご飯汁物セット	t	おかずのみ	ご飯汁物セット		おかずのみ	ご飯汁物セット	1	おかずのみ	ご飯汁物セット	t	おかずのみ	ご飯汁物セット
	エネルギー	229kcal		エネルギー	209kcal		エネルギー			エネルギー	222kcal		エネルギー	225kcal	488kcal
	たんぱく質			たんぱく質		21 Og	たんぱく質			たんぱく質			たんぱく質		18. 8g
	脂質	11. 0g	12. 2g	脂質	10. 3g	10. 9g	脂質	10. 7g		脂質	11. 1g		脂質	11. 3g	12. 4g
	炭水化物	20. 9g		炭水化物	12. 0g	66.5g	炭水化物	20. 0g		炭水化物	17. 4g	72.5g	炭水化物	15. 4g	70. 5g
	ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム	852mg		ナトリウム		883mg
1	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		2. 2g
	◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g					
田山山					•		I⊗ ┯ チᲡ IOUg			₩ - 1 61008	•		◎牛乳180g	,	
間食	◎グレープ		200g	⊚ 4 £ 100g			◎午れ100g ◎キウイフ)g	◎ オレンジ			◎牛丸100g ◎キウイフ		Og
間食		フルーツ	200g		0g		◎キウイフ ★ごはん15	ルーツ150 0g			200g			ルーツ150)g
間食	⊚グレープ	フルーツ: 0g	200g	⊚りんご15	0g 0g		◎キウイフ	ルーツ150 0g		◎オレンジ	200g 0g		◎キウイフ	ルーツ150 0g)g
間食	⊚グレープ ★ごはん15	フルーツ: 0g 粕焼	200g	⊚りんご15 ★ごはん15	0g 0g 煮		◎キウイフ ★ごはん15 クリーム煮 アスパラ	ルーツ150 0g 込みハン/		◎オレンジ ★ごはん15	200g 0g き		◎キウイフ ★ごはん15	ルーツ150 0g の煮物	
間食	◎グレープ ★ごはん15 ホッケの酒 スナップえ 五色煮	フルーツ 0g 粕焼 んどう	200g	◎りんご15★ごはん15鶏の酒蒸しボイル野菜マーボ竹の	0g 0g 煮 : 子		◎キウイフ ★ごはん15 クリーム煮	ルーツ150 0g 込みハン/		◎オレンジ★ごはん15鯖の磯辺焼	200g 0g .き		◎キウイフ ★ごはん15 いかと野菜	ルーツ150 0g の煮物 レーそぼ	
間食	◎グレープ ★ごはん15 ホッケの酒 スナップえ	フルーツ 0g 粕焼 んどう	200g	◎りんご15★ごはん15鶏の酒蒸しボイル野菜	0g 0g 煮 : 子		◎キウイフ ★ごはん15 クリーム煮 アスパラ	ルーツ150 0g 込みハン の煮物	ベーグ	◎オレンジ★ごはん15鯖の磯辺焼サラダ金時	200g 0g き ・ 花の煮物		◎キウイフ ★ごはん15 いかと野菜 竹の子のカ	ルーツ150 0g の煮物 レーそぼ のサラダ	ろ炒め
間食	◎グレープ ★ごはん15 ホッケの酒 スナップえ 五色煮	フル <u>ーツ</u> 0g 粕焼 んどう サラダ		◎りんご15★ごはん15鶏の酒蒸しボイル野菜マーボ竹の	0g 0g 煮 子 じきのご	ま和え	◎キウイフ★ごはん15クリーム煮アスパラ大根と椎茸	ルーツ150 0g 込みハン の煮物 の花の和:	ベーグ え物	◎オレンジ★ごはん15鯖の磯辺焼サラダ金時竹輪と菜の	200g 0g き 花の煮物 ラダ)	◎キウイフ★ごはん15いかと野菜竹の子のカ南瓜とツナ	ルーツ150 0g の煮物 レーそぼ のサラダ	ろ炒め
间良	◎グレープ ★ごはん15 ホッケの酒 スナップえ 五色煮 えびポテト	フル <u>ーツ</u> 0g 粕焼 んどう サラダ		◎りんご15★ごはん15鶏の酒蒸しボイル野菜マーボ竹の菜の花とひ	0g 0g 煮 子 じきのご	ま和え	◎キウイフ★ごはん15クリーム煮アスパラ大根と椎茸竹の子と菜	ルーツ150 0g 込みハン の煮物 の花の和:	ベーグ え物	◎オレンジ★ごはん15鯖の磯辺焼サラダ金時竹輪と菜のキャベツサ	200g 0g き 花の煮物 ラダ グ(小袋)		◎キウイフ★ごはん15いかと野菜竹の子のカ南瓜とツナ	ルーツ150 0g の煮物 レーそぼ のサラダ	ろ炒め
り	◎グレープ ★ごはん15 ホッケの酒 スナップえ 五色煮 えびポテト	フルーツ 0g 粕焼 んどう サラダ 場げ・小札	〉 菜)	●りんご15★ごはん15鶏の酒蒸素マーボ竹の菜の花とひ★味噌汁(ま)	Og Og 煮 子 じきのご き芽・しめ	ま和え)じ)	◎キウイフ★ごはん15クリーム煮アスパラ大根と椎茸竹の子と菜	ルーツ150 0g 込みハン/ の煮物 の花の和: (錦糸玉子	ヾー グ え物 ・えのき)	◎オレンジ ★ごはん15 鯖の残を強い サラダマ ・マッシン ★ 味噌汁(E	200g 0g でき 花の煮物 ラダ グ(小袋) 白菜・なめ	こ)	◎キウイフ★ごはん15いかと野菜竹の子のカ南瓜とツナ★味噌汁(で)	ルーツ150 0g の煮物 レーそぼ のサラダ	ろ炒め -ャベツ)
间良	◎グレープ★ごはん15ホッケッカス五色煮えびポテト★味噌汁(排	フルーツ 0g 粕焼 んどう サラダ 揚げ・小枚	☆) ご飯汁物セット	●りんご15★ごはん15鶏の酒蒸素マーボヤン★味噌汁(ま)	0g 0g 煮 子 じきのご き芽・しめ おかずのみ	ま和え)じ) ご飯汁物セット	◎キウイフ ★ごはん15 クリーパラ アスと 大根と 大根子と ★すまし汁	ルーツ150 0g 込みハンの の煮物 の花の和: (錦糸玉子	ヾーグ え物 ・えのき) ご飯汁物セット	◎オレンジ ★ごはん15 鯖の残空 サラダ キャベッシン ★味噌汁(E	200g 0g でき での煮物 ラダ (小袋 ゴ菜・など) こ) ご飯汁物セット	◎キウイフ★ごはん15いかと野菜竹の子のカ南瓜とツナ★味噌汁(で)	ルーツ150 0g の煮物 レーそぼ のサラダ) いさき・キ	ろ炒め - ヤベツ) - ご飯汁物セット
り	◎グレープ★ごはん15ホッケの酒スナップ五色煮えびポテト★味噌汁(損エネルギー	フルーツ: 0g 粕焼 んどう サラダ 場げ・小松 ^{おかずのみ} 250kcal	公菜) ご飯汁物セット 526kcal	◎りんご15★ごはん15鶏の酒蒸しボイル野菜マーボ竹の菜の花とひ★味噌汁(ま)エネルギー	0g 0g 煮 子 じきのご ち芽・しめ おかずのみ 226kcal	ま和え)じ) ご飯汁物セット 481kcal	◎キウイフ★ごはん15クリパイラ大根と子は大竹のまし汁エネルギー	ルーツ150 0g 込みハン/ の煮物 の花の和: (錦糸玉子 おかずのみ 209kcal	ヾーグ え物 ・えのき) ^{ご飯汁物セット} 469kca	◎オレンジ ★ごはん15 鯖の磯辺焼 サラダ菜菜の キャベッシン ★味噌汁(Eエネルギー	200g 0g でき での煮物 ラダ グ(小袋 ゴ菜・なめ おかずのみ 265kcal	こ) ご飯汁物セット 521kcal	◎キウイフ ★ごはん15 いかと野菜 竹の子のカ 南瓜とツナ ★味噌汁(で エネルギー	ルーツ150 0g の煮物 レーそぼ のサラダ) いさ・キ おかずのみ 225kcal	ろ炒め - ヤベツ) ご飯汁物セット 482kcal
日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日	◎グレープ★ごはん15ホッケプえ五色煮え、水・水・水・水・水・水・水・水・水・ボーたんぱく質	フルーツ: 0g 粕焼 んどう サラダ 易げ・小松 250kcal 14.7g	公菜) ご飯汁物セット 526kcal	◎りんご15★ごはん15鶏の酒蒸しボイル野菜マーボ竹の菜の花とひ★味噌汁(ま)エネルギー	0g 0g 煮 子 じきのご ち芽・しめ おかずのみ 226kcal	ま和え)じ) ご飯汁物セット 481kcal	◎キウイフ★ごはん15クリパイラ大根と子は大竹のまし汁エネルギー	ルーツ150 0g 込みハン/ の煮物 の花の和: (錦糸玉子 おかずのみ 209kcal	ヾーグ え物 ・えのき) ご飯汁物セット 469kcal 20.4g	◎オレンジ ★ごはん15 鯖の磯辺焼 サラダ菜菜の キャベッシン ★味噌汁(Eエネルばくたんぱく	200g 0g き 花の煮物 ラダ グ(小袋 ゴ菜・なめ おかずのみ 265kcal 15.4g	ご飯汁物セット 521kcal 20 6g	◎キウイフ ★ごはん15 いかと野菜 竹の子のカ 南瓜とツナ ★味噌汁(で エネルギー たんぱく質	ルーツ150 0g の煮物 レーそぼ のサラダ) いじき・キ 225kcal 17.3g	ろ炒め - ャベツ) ご飯汁物セット 482kcal 22 4g
日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日	◎グレープ★ごなりホッケップスモーススモーススト★エネルばくエネルばく脂質	フルーツ 0g 粕焼 んどう サラダ 易げ・小松 おかずのみ 250kcal 14.7g 10.8g	公菜) ご飯汁物セット 526kcal 21.0g 13.3g	◎りんご15★ごはん15鶏の酒蒸りボイルボセの花といる★味噌汁(ません)エネルばく脂質	0g 0g 煮 子 じきのご き芽・しめ 226kcal 14.2g	ま和え)じ) ご飯汁物セット 481kcal 19.4g 13.2g	◎キウイ15かごりん15クアス根のま木んぱエたん賞エたら質	ルーツ150 0g 込みハンの の煮物 の花の和: (錦糸玉子 209kcal 15.0g 9.5g	ヾーグ え物 ・えのき) ご飯汁物セット 469kcal 20.4g 10.8g	◎オレンジ ★ごはん15 鯖のダダ菜中竹輪とベッシン ★ 味噌 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	200g 0g さ 花の煮物 ラダ グ(小袋) 白菜・なめ おかずのみ 265kcal 15.4g 13.9g	ご飯汁物セット 521kcal 20.6g 14.7g	◎キウイフ ★ごはん15 いかと野菜 竹の子のカ 南瓜とツナ ★味噌汁(で エネルギー たんぱく質 脂質	ルーツ150 0g の煮物 レーそぼ のサラダ) いさ・キ 225kcal 17.3g 8.3g	ろ炒め - ヤベツ) - ご飯汁物セット 482kcal 22.4g 9.1g
日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日	◎グレープ☆ごはかりホッナ色び味エネんぱエネんぱ上、上、たりでするでするでするでするでするでするでするでするでするでするでするでするでするでするでするでするでするでするでするでするでするでするでするでするでするでするでするでするでするでするです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できるで	フルーツ 0g 粕焼 んどう サラダ 場げ・小松 おかずのみ 250kcal 14.7g 10.8g 19.9g	公菜) ご飯汁物セット 526kcal 21.0g 13.3g 74.4g	 ◎りんご15 ★ごはん15 鶏の酒野の水では、 ★味噌汁(ません) ★味噌汁(ません) 大んぱく質した。 大んぱく質した。 大んじり 大んじり 大人である。 	0g 0g 煮 煮 子 じきのご き芽・しめ 226kcal 14.2g 12.4g 15.8g	ま和え)じ) ご飯汁物セット 481kcal 19.4g 13.2g 70.4g	◎キウイ15クアス根のすオーパと子まオーガインオー質水物ボー質水物	ルーツ150 0g 込みハン/ の煮物 の花の和: 錦糸玉子 209kcal 15.0g 9.5g 18.5g	、一グ え物 ・えのき) ご飯汁物セット 469kcal 20.4g 10.8g 72.7g	◎オレンジ ★ごのでは 動のが 動のが がいまする 大いで 大いで 大いで 大いで 大いで 大いで 大いで 大いで	200g 0g さ 花の煮物 ラダ グ(小袋) 白菜・なめ 265kcal 15.4g 13.9g 19.4g	ご飯汁物セット 521kcal 20.6g 14.7g 74.3g	◎キウイフ★ごはん15いかとの子の★味噌汁(では、エネルばく質上たんぱく質炭水化物	ルーツ150 0g の煮物 レーそぼ のサラダ かじき・キ 225kcal 17.3g 8.3g 20.4g	ろ炒め - ヤベツ) - ご飯汁物セット 482kcal 22.4g 9.1g 75.4g
日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日	◎グレープ★ごケレーカホッナス五え大大大大エスの大いボッカボッカボッカボッカカーカー質ボッカカー質ボッカカーブラカー質ボッカカーブラカーブラカーブラカーブラカーブラカーブラカーブラカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカー<	フルーツ 0g 粕焼 んどう サラダ 場げ・小松 250kcal 14.7g 10.8g 19.9g 667mg	公菜) ご飯汁物セット 526kcal 21 0g 13 3g 74 4g 895mg	 ● りんご15 ★ごん15 鶏のルボーボーボーボーボーボーボーボーボーボー 上たんぱ、 上たんぱ、 上たりムナトリウム 	0g 0g 煮 子 じきのご き芽・しめ 226kcal 14.2g 15.8g 762mg	ま和え)じ) ご飯汁物セット 481kcal 19 4g 13 2g 70 4g 1036mg	◎キウストウンスを○キウンスをクアス根のすま・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	ルーツ150 0g 込みハン/ の煮物 の花の和: 錦糸玉子 209kcal 15.0g 9.5g 18.5g 938mg	、一グ え物 ・えのき) ご飯汁物セット 469kcal 20.4g 10.8g 72.7g 1113mg	◎オレンジ ★ごのでは 動のが 新のが が輪が 大いでででする。 大いででする。 大いでは 大いでする。 大いできる。 大いできる。 大いできる。 大いできる。 大いできる。 大いできる。 大いできる。 大いできる。 大いできる。 大いできる。 大いできる。 大いできる。 大いできる。 大いできる。 大いできる。 大いできる。 大いできる。 大いできる。 大いでな 大いでな 大いでな 大いでな 大いでな	200g 0g さ 花の煮物 ラダ (小袋) ゴ菜・なめ 265kcal 15.4g 19.4g 665mg	ご飯汁物セット 521kcal 20.6g 14.7g 74.3g 892mg	●キウイフ★ごん15いか子ののとののとののとののとののとののとののとののとののでは、エネルばくのでは、エネルばくのでは、エネルばくのでは、エネルばくのでは、エネルばくのでは、エネルばくのでは、エネルばくのでは、エネルばくのでは、エネルばくのでは、エネルばくのでは、エネルばくのでは、エネルばくのでは、エネルばくのでは、エネルばくのでは、エネルばくのでは、エネルばくのでは、エネルばくのでは、エネルばくのでは、エネルばくのでは、エネルばくのでは、エネルばくのでは、エネルばくのでは、エネルばくのでは、エネルばくのでは、エネルばくのでは、エネルばくのでは、エネルばくのでは、エネルばくのでは、エネルばくのでは、エネルばくのでは、エネルばくのでは、エネルばくのでは、エネルばくのでは、エネルばくのでは、エネルばくのでは、エネルばくのでは、エネルばくのでは、エネルばくのでは、エネルばくのでは、エネルばくのでは、エネルばくのでは、エネルばくのでは、エネルばくのでは、エネルばくのでは、エネルばくのでは、エネルばくのでは、エネルばくのでは、エネルばくのでは、エネルばくのでは、エネルばくのでは、エネルばくのでは、エネルばくのでは、エネルばくのでは、エネルばくのでは、エネルばくのでは、エネルばくのでは、エネルばくのでは、エネルばくのでは、エネルばくのでは、エネルばくのでは、エネルばくのでは、エネルばくのでは、エネルばくのでは、エネルばくのでは、エネルばくのでは、エネルばくのでは、エネルばくのでは、エネルばくのでは、エネルばくのでは、エネルばくのでは、エネルばくのでは、エネルばくのでは、エネルばくのでは、エネルばくのでは、エネルばくのでは、エネルばくのでは、エネルばくのでは、エネルばくのでは、エネルばくのでは、エネルばくのでは、エネルばくのでは、エネルばくのでは、エネルばくのでは、エネルばくのでは、エネルばくのでは、エネルばくのでは、エネルばくのでは、エネルばくのでは、エネルばくのでは、エネルばくのでは、エネルばくのでは、エネルばくのでは、エネルばくのでは、エネルばくのでは、エネルばくのでは、エネルばくのでは、エネルばくのでは、エネルばくのでは、エネルばくのでは、エネルばくのでは、エネルばくのでは、エネルばくのでは、エネルばくのでは、エネルばくのでは、エネルばくのでは、エネルばくのでは、エネルばくのでは、エネルばくのでは、エネルばくのでは、エネルば	ルーツ150 0g の煮物 レーそぼ のサラダ かじき・キ 225kcal 17.3g - 8.3g - 20.4g	ろ炒め - ヤベツ) - 15 - 482kcal - 22.4g - 9.1g - 75.4g - 1153mg
日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日	◎グレープ☆ごはかりホッナ色び味エネんぱエネんぱ上、上、たりでするでするでするでするでするでするでするでするでするでするでするでするでするでするでするでするでするでするでするでするでするでするでするでするでするでするでするでするでするでするです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できるで	フルーツ: 0g 粕焼 んどう サラダ 易げ・小松 250kcal 14.7g 10.8g 19.9g 667mg 1.7g	公菜) ご飯汁物セット 526kcal 21 0g 13 3g 74 4g 895mg 2 3g	 ● りんご15 ★ごん15 鶏のルボーボーボーボーボーボーボーボーボーボーボーボーボーボーボーボーボーボーボー	0g 0g 煮 子 じきのご き芽・しめ 226kcal 14. 2g 15. 8g 762mg 1. 9g	ま和え ご飯汁物セット 481kcal 19. 4g 13. 2g 70. 4g 1036mg 2. 6g	◎キンファストウナンストランスウナンストランスウナンストランスウナンストランスウナンスウナンスウナンウナンウナンウナンウナンウナンウナンウナンウナンウナンウナンウナンウナンウナンウナンウナンウナンウナンウナンウナンウナンウナンウナンウナンウナンウナンウナンウナンウナンウナンウナンウナンウナンウナンウナンウナンウナンウナンウナンウナンウナンウナンウナンウナンウナンウナンウナンウナンウナンウナンウナンウナンウナンウナンウナンウナンウナンウナンウナンウナンウナンウナンウナンウナンウナンウナンウナンウナンウナンウナンウナンウナンウナンウナンウナンウナンウナンウナンウナンウナンウナンウナンウナンウナンウナンウナンウナンウナンウナンウナンウナンウナンウナンウナンウナンウナンウナンウナンウナンウナンウナンウナンウナンウナンウナンウナンウナンウナンウナンウナンウナンウナンウナンウナンウナンウナンウナンウナンウナンウナンウナンウナンウナンウナンウナンウナンウナンウナンウナンウナンウナンウナンウナンウナンウナンウナンウナンウナンウナンウナンウナンウナンウナンウナンウナンウナンウナンウナンウナンウナンウナンウナンウナンウナンウナンウナンウナンウナンウナンウナンウナン<!--</th--><th>ルーツ150 0g 込みハン/ の煮物 の花系玉子 おかずのみ 209kcal 15.0g 9.5g 9.5g 9.38mg 2.4g</th><th>、一グ え物 ・えのき) ご飯汁物セット 469kcal 20.4g 10.8g 72.7g 1113mg 2.8g</th><th> ◎オレンジ ★ごののが ★がいる 持ちます。 ★ごののが 本にののが 大いののの 本にいる 上がり /ul></th><th>200g 0g さ 花の煮物 ラダ (小袋 ゴ菜・なめ 265kcal 15.4g 13.9g 19.4g 665mg 1.7g</th><th>ご飯汁物セット 521kcal 20. 6g 14. 7g 74. 3g 892mg 2. 3g</th><th>◎キウイフ★ごん15いか子のより★味噌★ホルポート上たんぱり上たり上を担け上を担け上を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を</th><th>ルーツ150 0g の煮物 レーそぼ のサラダ 入じき・キ 225kcal 17.3g 8.3g 20.4g 920mg 2.3g</th><th>ろ炒め -ヤベツ) - セベツ) - 482kcal - 22. 4g - 9. 1g - 75. 4g - 1153mg - 2. 9g</th>	ルーツ150 0g 込みハン/ の煮物 の花系玉子 おかずのみ 209kcal 15.0g 9.5g 9.5g 9.38mg 2.4g	、一グ え物 ・えのき) ご飯汁物セット 469kcal 20.4g 10.8g 72.7g 1113mg 2.8g	 ◎オレンジ ★ごののが ★がいる 持ちます。 ★ごののが 本にののが 大いののの 本にいる 上がり /ul>	200g 0g さ 花の煮物 ラダ (小袋 ゴ菜・なめ 265kcal 15.4g 13.9g 19.4g 665mg 1.7g	ご飯汁物セット 521kcal 20. 6g 14. 7g 74. 3g 892mg 2. 3g	◎キウイフ★ごん15いか子のより★味噌★ホルポート上たんぱり上たり上を担け上を担け上を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を担け大を	ルーツ150 0g の煮物 レーそぼ のサラダ 入じき・キ 225kcal 17.3g 8.3g 20.4g 920mg 2.3g	ろ炒め -ヤベツ) - セベツ) - 482kcal - 22. 4g - 9. 1g - 75. 4g - 1153mg - 2. 9g
日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日	 ◎グレープ ★ごケック ホッッ煮 五えび ★・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	フルーツ: 0g 粕焼 んどう サラダ 易げ・小松 250kcal 14.7g 10.8g 19.9g 667mg 1.7g	○ 菜) ご飯汁物セット 526kcal 21.0g 13.3g 74.4g 895mg 2.3g ご飯汁物セット	 ◎りんご15 ★ごはん15 鶏の酒野の水では、 ★味噌 ★ こればく 上ればく 脂質 大トリウム 食塩 	0g 0g 煮 子 じきのご き芽・しめ 226kcal 14. 2g 15. 8g 762mg 1. 9g	ま和え) じ) ご飯汁物セット 481kcal 19. 4g 13. 2g 70. 4g 1036mg 2. 6g	◎キウは15クアス根のすオーパと子まオールばオー・質大塩大塩大塩大塩大塩大塩大塩大塩大塩大塩大塩大塩大塩大塩大塩大塩大塩大塩大塩大塩大塩大塩大塩大塩大塩大塩大塩大塩大塩大塩大塩大塩大塩大塩大塩大塩大塩大塩大塩大塩大塩大塩大塩大塩大塩大塩大塩大塩大塩大塩大塩大塩大塩大塩大塩大塩大塩大塩大塩大塩大塩大塩大塩大塩大塩大塩大塩大塩大塩大塩大塩大塩大塩大塩大塩大塩大塩大塩大塩大塩大塩大塩大塩大塩大塩大塩大塩大塩大塩大塩大塩大塩大塩大塩大塩大塩大塩大塩大塩大塩大塩大塩大塩大塩大塩大塩大塩大塩大塩大塩大塩大塩大塩大塩大塩大塩大塩大塩大塩大塩大塩大塩大塩大塩大塩大塩大塩大塩大塩大塩大塩大塩大塩大塩大塩大塩大塩大塩大塩大塩大塩大塩大塩大塩大塩大塩大塩大塩大塩大塩大塩大塩大塩大塩大塩大塩大塩大塩大塩大塩大塩大塩大塩大塩大塩大塩大塩大塩大塩大塩大塩大塩大塩大塩大塩大塩大塩大塩大塩<td>ルーツ150 0g 込みハン/ の煮物 の花の和: (錦糸玉子 209kcal 15.0g 9.5g 18.5g 938mg 2.4g おかずのみ</td><td>、一グ え物 ・えのき) ご飯汁物セット 469kcal 20.4g 10.8g 72.7g 1113mg 2.8g</td><td> ◎オレンジ ★ごの機 競のダダ菜 サ竹輪 オンル 大きな 大き</td><td>200g 0g さ 花の煮物 ラダ グ (小袋) コ菜・なめ 265kcal 15.4g 19.4g 665mg 1.7g</td><td>ご飯汁物セット 521kcal 20.6g 14.7g 74.3g 892mg 2.3g</td><td> ◎キウイフ ★ごはん15 いかとの子のより ★味噌汁(で エネルばく 脂皮化物 ナトリウム 食塩相 </td><td>ルーツ150 0g の煮物 レーそぼ のサラダ かじき・キ 225kcal 17.3g 8.3g 20.4g 920mg 2.3g</td><td>ろ炒め -ヤベツ) -セベツ) 482kcal 22.4g 9.1g 75.4g 1153mg 2.9g</td>	ルーツ150 0g 込みハン/ の煮物 の花の和: (錦糸玉子 209kcal 15.0g 9.5g 18.5g 938mg 2.4g おかずのみ	、一グ え物 ・えのき) ご飯汁物セット 469kcal 20.4g 10.8g 72.7g 1113mg 2.8g	 ◎オレンジ ★ごの機 競のダダ菜 サ竹輪 オンル 大きな 大き	200g 0g さ 花の煮物 ラダ グ (小袋) コ菜・なめ 265kcal 15.4g 19.4g 665mg 1.7g	ご飯汁物セット 521kcal 20.6g 14.7g 74.3g 892mg 2.3g	 ◎キウイフ ★ごはん15 いかとの子のより ★味噌汁(で エネルばく 脂皮化物 ナトリウム 食塩相 	ルーツ150 0g の煮物 レーそぼ のサラダ かじき・キ 225kcal 17.3g 8.3g 20.4g 920mg 2.3g	ろ炒め -ヤベツ) -セベツ) 482kcal 22.4g 9.1g 75.4g 1153mg 2.9g
日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日	 ◎グレープ ★ホット ホス五え ★本ッツ煮 オスカース オスカー エネルば ボー質 エネル エネル エネル エネル 	フルーツ: 0g 粕焼 んどう サラダ 易げ・小松 250kcal 14.7g 10.8g 19.9g 667mg 1.7g	二飯汁物セット 526kcal 21.0g 13.3g 74.4g 895mg 2.3g 二飯汁物セット 1447kcal	 ◎りんご15 ★ごの15 業のルご15 鶏のルボーボーボーボーボーボーボーボーボーボーボーボー エネルボーク当量 エネルギー 	0g 0g 煮 子 じきす・しめ 226kcal 14. 2g 15. 8g 762mg 1. 9g おかずのみ 589kcal	ま和え ご飯汁物セット 481kcal 19. 4g 13. 2g 70. 4g 1036mg 2. 6g ご飯汁物セット 1358kcal	◎キウストウンスを○キンリス根のすオープンをオープンをオークのオークのオークのオークエネルボークエネルエネルエネルエネルエネルエネルエネルエネルエネルエネルエネルエネルエネルエネルエネルエネルエネルエネルエネルエネルエネルエネルエネルエネルエネルエネルエネルエネルエネルエネルエネルエネルエネルエネルエネルエネルエネルエネルエネルエネルエネルエネルエネルエネルエネルエネルエネルエネルエネルエネルエネルエネルエネルエネルエネルエネルエネルエネルエネルエネルエネルエネルエネルエネルエネルエネルエネルエネルエネルエネルエネルエネルエネルエネルエネルエネルエネルエネルエネルエネルエネルエネルエネルエネルエネルエネルエネルエネルエネルエネルエネルエネルエネルエネルエネルエネルエネルエネルエネルエネルエネルエネルエネルエネルエネルエネルエネルエネルエネルエネルエネルエネルエネルエネルエネルエネルエネルエネルエネルエネルエネルエネルエネルエネルエネルエネルエネルエネルエネルエネルエネルエネルエネルエネルエネルエネルエネルエネルエネルエネルエネルエネルエネルエネルエネルエネルエネルエネルエネルエネルエネルエネルエネルエネルエネルエネルエネルエネルエ	ルーツ150 0g 込みハン/ の煮物 の花の和: 38 38 38 58 9.5g 9.5g 18.5g 9.38mg 2.4g おかずのみ 601kcal	、一グ え物 ・えのき) ご飯汁物セット 469kcal 20.4g 10.8g 72.7g 1113mg 2.8g ご飯汁物セット	 ◎オレンジ ★ごのではいますが ★ またいではいますが ★ またいではいますが ★ またいではいますが エネルはいますが 上のより 上のより 上のより 上のより 上のより エネルギー 	200g 0g さ 花の煮物 ラダ (小袋) ゴ菜・なめ 265kcal 15. 4g 19. 4g 665mg 1. 7g おかずのみ 666kcal	ご飯汁物セット 521kcal 20. 6g 14. 7g 74. 3g 892mg 2. 3g ご飯汁物セット 1440kcal	◎キウイフ ★ごはん15 いかとのようのでは、15 いかとのかける。 ★ 味噌 オーク は	ルーツ150 0g の煮物 レーそぼ のサラダ 入じき・キ 225kcal 17.3g 8.3g 20.4g 920mg 2.3g おかずのみ 634kcal	ろ炒め -ヤベツ) - セベツ) - 482kcal - 22. 4g - 9. 1g - 75. 4g - 1153mg - 2. 9g - 2. 9g - 2. 9g
夕食 夕食	◎グンは 15 15 15 15 15 15 15 15 15 15 15 15 15	フルーツ: Og 粕焼 んどう サラダ 易げ・小松 250kcal 14.7g 10.8g 19.9g 667mg 1.7g おかずのみ 644kcal 38.7g	二飯汁物セット 526kcal 21.0g 13.3g 74.4g 895mg 2.3g 二飯汁物セット 1447kcal 56.4g	 ◎りんご15 ★ごん15 鶏のルご15 鶏のルボーボーボーボーボーボーボー 上ればり当当によります。 エネルボーク たんぱく 	0g 0g 煮 子 じきす・しめ 226kcal 14. 2g 15. 8g 762mg 1. 9g おかずのみ 589kcal 41. 0g	ま和え ご飯汁物セット 481kcal 19. 4g 13. 2g 70. 4g 1036mg 2. 6g ご飯汁物セット 1358kcal 56. 9g	 ◎キンリス根のす オンリス根のす オンルポート オンルボート オンルボート オンルボート カンドを エネルばり エネルポート エネルポート エネルポート エネルポート 	ルーツ150 0g 込みハンパの煮物の花の和: (錦糸玉子) おかずのみ 209kcal 15.0g 9.5g 18.5g 9.38mg 2.4g おかずのみ 601kcal 43.0g	で え物 ・えのき) ご飯汁物セット 469kcal 20.4g 10.8g 72.7g 1113mg 2.8g ご飯汁物セット 1400kcal 60.3g	◎オレンジ ★ごのでは、 素のが、 素のが、 大いでは、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、	200g 0g さ 花の煮物 ラダ (小袋) ゴ菜・なめ 265kcal 15. 4g 19. 4g 19. 4g 665mg 1. 7g おかずのみ 666kcal 39. 5g	ご飯汁物セット 521kcal 20.6g 14.7g 74.3g 892mg 2.3g ご飯汁物セット 1440kcal 55.4g	 ◎キウイフ ★ごと15 いかの子との ★本は野の大きな ★本・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	ルーツ150 0g の素物 レーそぼ のサラダ 入じき・キ 225kcal 17.3g 8.3g 20.4g 920mg 2.3g おかずのみ 634kcal 41.7g	ろ炒め -ヤベツ) - セベツ) - 482kcal - 22. 4g - 9. 1g - 75. 4g - 1153mg - 2. 9g - 2. 9g - 2. 9g - 2. 0g
夕食 夕食 合	 ◎グニンク (15) ★ホナカー (15) ホナカー (15) ボナカー (15) ボナカー (15) ボナカー (15) ボー質 (15) エネルば (15) エネルば (15) エネルば (15) エネルば (15) エネルば (15) エネルば (15) エネルば (15) エネルば (15) エネルば (15) エネルば (15) エネルば (15) エネルば (15) エネルば (15) エネルば (15) エネルば (15) エネルば (15) エネルば (15) エネルば (15) エネルば (15) エネルば (15) エネルば (15) エネルば (15) エネルば (15) エネルば (15) エネルば (15) エネルば (15) エネルば (15) エネルば (15) エネルば (15) エネルば (15) エネルば (15) エネルば (15) エネルば (15) エネルば (15) エネルば (15) エネルば (15) エネルば (15) エネルば (15) エネルば (15) エネルば (15) エネルば (15) エネルば (15) エネルば (15) エネルば (15) エネルば (15) エネルば (15) エネルば (15) エネルば (15) エネルば (15) エネルば (15) エネルば (15) エネルば (15) エネルば (15) エネルば (15) エネルば (15) エネルば (15) エネルば (15) エネルば (15) エネルば (15) エネルば (15) エネルば (15) エネルば (15) エネルば (15) エネルば (15) エネルば (15) エネルば (15) エネルば (15) エネルば (15) エネルば (15) エネルば (15) エネルば (15) エネルば (15) エネルば (15) エネルば (15) エネルば (15) エネルば (15) エネルば (15) エネルば (15) エネルば (15) エネルば (15) エネルば (15) エネルば	フルーツ: Og 粕焼 んどう サラダ 易げ・小松 250kcal 14.7g 10.8g 19.9g 667mg 1.7g おかずのみ 644kcal 38.7g 30.9g	文章) ご飯汁物セット 526kcal 21.0g 13.3g 74.4g 895mg 2.3g ご飯汁物セット 1447kcal 56.4g 35.9g	 ◎りんご15 ★ごん15 鶏のインボストンボストンボストンボストンボストンボストンボストンボストンボストンボスト	のg のg 表 子 じき芽・しめ 226kcal 14. 2g 15. 8g 762mg 1. 9g おかずのみ 589kcal 41. 0g 28. 6g	ま和え ご飯汁物セット 481kcal 19. 4g 13. 2g 70. 4g 1036mg 2. 6g ご飯汁物セット 1358kcal 56. 9g	 ◎キンリス根のす オンリス根のす オンルポート オンルボート オンルボート オンルボート カンドを エネルばり エネルポート エネルポート エネルポート エネルポート 	ルーツ150 0g 込みハンパの煮物 の花の和: 3	で え物 ・えのき) ご飯汁物セット 469kcal 20.4g 10.8g 72.7g 1113mg 2.8g ご飯汁物セット 1400kcal 60.3g 31.3g	 ◎オレンジ ★ごのできる ★がいる 持ちずる サウム オンにのできる サウム オンにはいる オンにはいる オンにはいる オンにはいる オンにはいる エネルばい 上にはいる 上にはいる エネルばい 上にはいる にはいる /ul>	200g 0g さ 花の煮物 ラダ グ(小袋グ コ菜・なめ おかずのみ 265kcal 15.4g 13.9g 19.4g 665mg 1.7g おかずのみ 666kcal 39.5g 33.7g	ご飯汁物セット 521kcal 20.6g 14.7g 74.3g 892mg 2.3g ご飯汁物セット 1440kcal 55.4g 36.4g	 ◎キウイフ ★ごん15 いか子のより ★本は野の大きの ★本は「 エネルばく 上に関して 上に関して 大とり 上を増加 上を増加 上のより /ul>	ルーツ150 0g の素物 レーそぼう のサラダ 入じき・キ 225kcal 17.3g 8.3g 20.4g 920mg 2.3g おかずのみ 634kcal 41.7g 29.2g	ろ炒め -ヤベツ) - セベツ) - 482kcal - 22. 4g - 9. 1g - 75. 4g - 1153mg - 2. 9g - 1415kcal - 58. 0g - 32. 4g
夕食 夕食 合	 ◎グごかかかり ★ホス五え★ エた脂炭ナ食 エた脂炭ナり エた脂炭水り エた脂炭水り エた脂炭水り エた脂炭水り エた脂炭水り エた脂炭水り エた脂炭水り 	フルーツ: Og 粕焼 んどう サラダ 易げ・小松 250kcal 14.7g 10.8g 19.9g 667mg 1.7g おかずのみ 644kcal 38.7g 30.9g 50.4g	文章) 「飯汁物セット 526kcal 21.0g 13.3g 74.4g 895mg 2.3g ご飯汁物セット 1447kcal 56.4g 35.9g 214.8g	◎ りんご15 ★の15 素のルボマーボでは 素のルボーボでは 大のででは 本のででは 本のででは 本のででする。 本のでは 本のでは 本のでは 本のでは 本のでは 本のでは 本のでは 本のでは 本のでは 本のでは 本のでは 本のでは ないましま でいまする。 ないまる。 ないまする。 ないまする。 ないまる。 なっな。 。 なっな。 なっな。 なっな。 なっな。 なっな。 なっな。 なっな。 なっな。 なっな。 なっな。 な。	のg のg 表 子 じきす・しめ 226kcal 14. 2g 15. 8g 762mg 1. 9g おかずのみ 589kcal 41. 0g 28. 6g 42. 5g	ま和え ご飯汁物セット 481kcal 19. 4g 13. 2g 70. 4g 1036mg 2. 6g ご飯汁物セット 1358kcal 56. 9g 31. 1g 206. 5g	 ○ ★クア大竹★ エカリス根のす エカリス根のす エルばれり相 エルばれり出 エルばれり当べる エルばん エルばん エルばん エカリ <	ルーツ150 0g 込みハン の煮物 の花の和: (錦糸玉子 おかずのみ 209kcal 15. 0g 9. 5g 18. 5g 9.38mg 2. 4g おかずのみ 601kcal 43. 0g 26. 6g 51. 2g	ででは、 では、一グ では、一次のき) では、一次のき) では、一次では、一次では、一次では、一次では、一次では、一次では、一次では、一次	 ◎オレンが ★ごのが ★ごのが ★にいる ★にいる ★にいる 本には 本には 本に 本に 上を エネルば エネルば 本の 上を エネルば 本の 上を エネルば 本の 上を 上を エネルば 本の 上を とを とを<th>200g 0g さ 花の煮物 ラダ グ(小袋 15.4g 15.4g 13.9g 19.4g 665mg 1.7g おかずのみ 666kcal 39.5g 33.7g 50.9g</th><th>ご飯汁物セット 521kcal 20.6g 14.7g 74.3g 892mg 2.3g ご飯汁物セット 1440kcal 55.4g 36.4g 215.8g</th><th> ●キウイ15 いかの子といかの子といかの子といかの子という 本では、またいでは、また</th><th>ルーツ150 0g の素物 レーそぼう のサラダ 入じき・キ 225kcal 17.3g 8.3g 20.4g 920mg 2.3g おかずのみ 634kcal 41.7g 29.2g 48.4g</th><th>ろ炒め -ヤベツ) - 482kcal - 22.4g - 9.1g - 75.4g - 1153mg - 2.9g - 1415kcal - 58.0g - 32.4g - 213.1g</th>	200g 0g さ 花の煮物 ラダ グ(小袋 15.4g 15.4g 13.9g 19.4g 665mg 1.7g おかずのみ 666kcal 39.5g 33.7g 50.9g	ご飯汁物セット 521kcal 20.6g 14.7g 74.3g 892mg 2.3g ご飯汁物セット 1440kcal 55.4g 36.4g 215.8g	 ●キウイ15 いかの子といかの子といかの子といかの子という 本では、またいでは、また	ルーツ150 0g の素物 レーそぼう のサラダ 入じき・キ 225kcal 17.3g 8.3g 20.4g 920mg 2.3g おかずのみ 634kcal 41.7g 29.2g 48.4g	ろ炒め -ヤベツ) - 482kcal - 22.4g - 9.1g - 75.4g - 1153mg - 2.9g - 1415kcal - 58.0g - 32.4g - 213.1g
夕食 夕食 合	 ◎グごかかかり ★ホス五え★ エルカー エルボー /ul>	フルーツ: 0g 粕焼 んどう サラダ 易げ・小松 250kcal 14.7g 10.8g 19.9g 667mg 1.7g おかずのみ 644kcal 38.7g 30.9g 50.4g 2210mg	で設計物セット 526kcal 21.0g 13.3g 74.4g 895mg 2.3g ご飯汁物セット 1447kcal 56.4g 35.9g 214.8g 2888mg	 ● りんぱ15 ★の15 ★の15 鶏のイボーボスのでは、 ★ これでは、 本 これでは、 本 これでは、 本 これでは、 本 これでは、 本 これでは、 本 これでは、 本 これでは、 本 これでは、 本 これでは、 本 これでは、 本 これでは、 本 これでは、 本 これでは、 本 これでは、 本 これでは、 本 これでは、 本 これでは、 本 これでは、 本 これでは、 本 これでは、 本 これでは、 本 これでは、 本 これでは、 本 これでは、 本 これでは、 本 これでは、 本 これでは、 本 これでは、 本 これでは、 本 これでは、 本 これでは、 本 これでは、 本 これでは、 本 これでは、 本 これでは、 本 これでは、 本 これでは、 本 これでは、 本 これでは、 本 これでは、 本 これでは、 本 これでは、 本 これでは、 本 これでは、 本 これでは、 本 これでは、 	のg のg 表 子 じきず・しめ 226kcal 14. 2g 15. 8g 762mg 1. 9g 589kcal 41. 0g 28. 6g 42. 5g 1926mg	ま和え ご飯汁物セット 481kcal 19.4g 13.2g 70.4g 1036mg 2.6g ご飯汁物セット 1358kcal 56.9g 31.1g 206.5g 2573mg	 ○ ★クア大竹★ エカリス根のす エカリス根のす エカリストリースを エカリーの /ul>	ルーツ150 0g 込みハン の煮物 の花の和: (錦糸玉子 209kcal 15. 0g 9. 5g 18. 5g 9.38mg 2. 4g おかずのみ 601kcal 43. 0g 26. 6g 51. 2g 1972mg	ででは、 では、一グ では、一次でき) では、一次でき) では、一次では、一次では、一次では、一次では、一次では、一次では、一次では、一次	◎オレン5 ★ごのでは、また	200g 0g さ 花の煮物 ラダ グ(小袋 15.4g 15.4g 19.4g 665kcal 1.7g おかずのみ 666kcal 39.5g 33.7g 50.9g 2120mg	ご飯汁物セット 521kcal 20. 6g 14. 7g 74. 3g 892mg 2. 3g ご飯汁物セット 1440kcal 55. 4g 36. 4g 215. 8g 2802mg	◎キウイ15 トウイル15 いかの子と は エネルば を エネルば を 上の 上の 上の 上の 上の にの 上の 上の にの 上の にの にの にの にの にの にの にの にの にの に	ルーツ150 0g の素物 レーそぼう のサラダ 入じき・キ 225kcal 17.3g 8.3g 20.4g 920mg 2.3g おかずのみ 634kcal 41.7g 29.2g 48.4g 2290mg	ろ炒め -ヤベツ) -ヤベツ) - 482kcal - 22. 4g - 9. 1g - 75. 4g - 1153mg - 2. 9g - 1415kcal - 58. 0g - 32. 4g - 213. 1g - 2924mg
夕食 合計	 ◎グごかまから ☆ボッナ色び味 本ん質水ト ルばり ルばばり ルばばり ルばばり 本ん質化り 本ん質化り 本の質なり 本の質があり 本の質があり 本の質があり 本の質があり 本の質があり できる 	フルーツ: 0g 粕焼 んどう サラダ 易げ・小松 250kcal 14.7g 10.8g 19.9g 667mg 1.7g おかずのみ 644kcal 38.7g 30.9g 50.4g 2210mg 5.6g	で設計物セット 526kcal 21.0g 13.3g 74.4g 895mg 2.3g ご飯汁物セット 1447kcal 56.4g 35.9g 214.8g 2888mg 7.3g	 ◎りんご15 ★ごの15 ★の15 鶏のイボーボスのでは、またいでは、	のg のg のg 煮 子 じきのご き芽・しめ 226kcal 14. 2g 15. 8g 762mg 1. 9g あずのみ 589kcal 41. 0g 28. 6g 42. 5g 1926mg	ま和え ご飯汁物セット 481kcal 19. 4g 13. 2g 70. 4g 1036mg 2. 6g ご飯汁物セット 1358kcal 56. 9g 31. 1g 206. 5g 2573mg 6. 5g	 ◎キごリス根のす カープリス根のす オープルンス根のす オープルンスを エールばり エークリンスを エークリンスを エークリンスを エークリンの エートの <l< th=""><th>ルーツ150 0g 込みハン/ の煮物 の花の和: (錦糸玉子 209kcal 15.0g 9.5g 18.5g 9.38mg 2.4g おかずのみ 601kcal 43.0g 26.6g 51.2g 1972mg 5.0g</th><th>で え物 ・えのき) ご飯汁物セット 469kcal 20.4g 10.8g 72.7g 1113mg 2.8g ご飯汁物セット 1400kcal 60.3g 31.3g 215.7g 2649mg 6.7g</th><th> ◎オレンの15 鯖のダメニック 鯖のダメニック オースを オースを オースを オースを オースを オースを エースを エースを<</th><th>200g 0g さ 花の煮物 ラダ グ (小袋 ゴ (小なめ 265kcal 15. 4g 19. 4g 665mg 1. 7g おかずのみ 666kcal 39. 5g 33. 7g 50. 9g 2120mg 5. 4g</th><th>ご飯汁物セット 521kcal 20.6g 14.7g 74.3g 892mg 2.3g ご飯汁物セット 1440kcal 55.4g 36.4g 215.8g 2802mg 7.1g</th><th> ●キウム15 いかの子と エネルば エネルば 上り 上の 上の<</th><th>ルーツ150 0g の素物 レーそぼう のサラダ 入じき・キ 225kcal 17.3g 8.3g 20.4g 920mg 2.3g おかずのみ 634kcal 41.7g 29.2g 48.4g 2290mg 5.8g</th><th>ろ炒め -ヤベツ) -ヤベツ) - 482kcal - 22. 4g - 9. 1g - 75. 4g - 1153mg - 2. 9g - 1415kcal - 58. 0g - 32. 4g - 213. 1g - 7. 4g</th></l<>	ルーツ150 0g 込みハン/ の煮物 の花の和: (錦糸玉子 209kcal 15.0g 9.5g 18.5g 9.38mg 2.4g おかずのみ 601kcal 43.0g 26.6g 51.2g 1972mg 5.0g	で え物 ・えのき) ご飯汁物セット 469kcal 20.4g 10.8g 72.7g 1113mg 2.8g ご飯汁物セット 1400kcal 60.3g 31.3g 215.7g 2649mg 6.7g	 ◎オレンの15 鯖のダメニック 鯖のダメニック オースを オースを オースを オースを オースを オースを エースを エースを<	200g 0g さ 花の煮物 ラダ グ (小袋 ゴ (小なめ 265kcal 15. 4g 19. 4g 665mg 1. 7g おかずのみ 666kcal 39. 5g 33. 7g 50. 9g 2120mg 5. 4g	ご飯汁物セット 521kcal 20.6g 14.7g 74.3g 892mg 2.3g ご飯汁物セット 1440kcal 55.4g 36.4g 215.8g 2802mg 7.1g	 ●キウム15 いかの子と エネルば エネルば 上り 上の 上の<	ルーツ150 0g の素物 レーそぼう のサラダ 入じき・キ 225kcal 17.3g 8.3g 20.4g 920mg 2.3g おかずのみ 634kcal 41.7g 29.2g 48.4g 2290mg 5.8g	ろ炒め -ヤベツ) -ヤベツ) - 482kcal - 22. 4g - 9. 1g - 75. 4g - 1153mg - 2. 9g - 1415kcal - 58. 0g - 32. 4g - 213. 1g - 7. 4g
月 夕食 合計 合計	 ◎グごかまから ☆ボッナ色び味 ホん質水ト塩 エた脂炭ナ塩 エた脂炭ナ塩 エた脂炭ナ塩 エた脂炭ナ塩 エた脂炭ナ塩 エた脂炭ナ塩 エた脂炭ナ塩 エた脂炭ナ塩 エカルば ヤウ当ギ プロス プロス フェン フェン<	フルーツ: Og 粕焼 んどう サラダ 易げ・小松 250kcal 14.7g 10.8g 19.9g 667mg 1.7g おかずのみ 644kcal 38.7g 30.9g 50.4g 2210mg 5.6g	で販汁物セット 526kcal 21.0g 13.3g 74.4g 895mg 2.3g ご飯汁物セット 1447kcal 56.4g 35.9g 214.8g 2888mg 7.3g	◎ りんご15 ★ごの15 ★の15 ※の15	のg のg のg 表 子 じきのご き芽・しめ 226kcal 14. 2g 12. 4g 15. 8g 762mg 1. 9g おかずのみ 589kcal 41. 0g 28. 6g 42. 5g 1926mg 4. 9g	ま和え ご飯汁物セット 481kcal 19.4g 13.2g 70.4g 1036mg 2.6g ご飯汁物セット 1358kcal 56.9g 31.1g 206.5g 2573mg 6.5g	 ○ ★ クア大竹★ エ た 脂炭ナ食 エ た 脂炭ナ 塩 エ た ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	ルーツ150 0g 込みハンパの煮物 の花の和: 3	で え物 ・えのき) ご飯汁物セット 469kcal 20. 4g 10. 8g 72. 7g 1113mg 2. 8g ご飯汁物セット 1400kcal 60. 3g 31. 3g 215. 7g 2649mg 6. 7g	 ◎オレン615 鯖のダメニックのがある。 鯖のがちゃいが オンん15 鯖のがちゃいが オンん質 ボールは ボールは ボールは ボールは ボールは ボールは ボール ボー質 ボー質 ボー質 ボー質 ボー質 ボー質 ボー質 ボー ボー カム量 エネルよ エネルは ボー カム量 エネル 	200g 0g さ 花の煮物 ラダ グ(小袋グ コ菜・なめ おかずのみ 265kcal 15. 4g 13. 9g 1. 7g おかずのみ 666kcal 39. 5g 33. 7g 50. 9g 2120mg 5. 4g 865kcal	ご飯汁物セット 521kcal 20.6g 14.7g 74.3g 892mg 2.3g ご飯汁物セット 1440kcal 55.4g 36.4g 215.8g 2802mg 7.1g	 ◎キウイ15 いかの子はいかの子という 本ごとりののという 本になります。 本になります。 本になります。 本になります。 大りは相はいいのという 大りは相がいるという 大りは相がいるという 大りは相がいるという 大りは相がいるという 大りは相がいるという 大りは相がいるという はないのできます。 	ルーツ150 0g の素物 レーそぼう のサラダ といき・キ おかずのみ 225kcal 17.3g 8.3g 20.4g 920mg 2.3g おかずのみ 634kcal 41.7g 29.2g 48.4g 2290mg 5.8g	ろ炒め -ヤベツ) - 1 1 1 2 2 3 4 g
月 夕食 合計 合計	 ◎グごかまから ☆ボッナ色び味 ホん質水ト塩 ホん質水り相 ルば ルり当 ボー質 ボー質 エた脂炭ナ塩 ボー質 ボー質 エた脂炭ナ塩 エた脂炭ナ塩 エた脂炭ナ塩 エた脂炭ナ塩 エた脂炭ナ塩 ボー質 	フルーツ: 0g 粕焼 んどう サラダ 易げ・小松 250kcal 14.7g 10.8g 19.9g 667mg 1.7g おかずのみ 644kcal 38.7g 30.9g 50.4g 2210mg 5.6g 841kcal 46.4g	ご飯汁物セット 526kcal 21.0g 13.3g 74.4g 895mg 2.3g で飯汁物セット 1447kcal 56.4g 35.9g 214.8g 2888mg 7.3g 1644kcal 64.1g	◎ りんぱった。 ★のカー質 ************************************	のg のg のg 表 子 じきのご き芽・しめ 226kcal 14. 2g 15. 8g 762mg 1. 9g 589kcal 41. 0g 28. 6g 42. 5g 1926mg 4. 9g	ま和え ご飯汁物セット 481kcal 19. 4g 13. 2g 70. 4g 1036mg 2. 6g ご飯汁物セット 1358kcal 56. 9g 31. 1g 206. 5g 2573mg 6. 5g 1565kcal 63. 0g	 ○★クア大竹★ エた脂炭ナ食 エた脂炭ナ食 エた脂炭ナ食 エた脂炭ナ塩ネん質水ト塩ネん質水ト塩ネんぱ フリー エたい エとい エとい エとい エとい エとい エとい エとい エとい	ルーツ150 0g 込みハンパの煮物 の花の和: 3	で え物 ・えのき) ご飯汁物セット 469kcal 20. 4g 10. 8g 72. 7g 1113mg 2. 8g ご飯汁物セット 1400kcal 60. 3g 31. 3g 215. 7g 2649mg 6. 7g 1601kcal 67. 7g	◎オンのオン 15 無の 15 素の 15 が 16 か 17 大 18 か 18 も 18 も 18 も 18 も 18 も 18 も 18 も 18 も 18 も 18	200g 0g さ 花の煮物 ラダ グ(小袋グ 15. 4g 13. 9g 19. 4g 665mg 1. 7g おかずのみ 666kcal 39. 5g 33. 7g 50. 9g 2120mg 5. 4g 865kcal	ご飯汁物セット 521kcal 20.6g 14.7g 74.3g 892mg 2.3g ご飯汁物セット 1440kcal 55.4g 36.4g 215.8g 2802mg 7.1g 1639kcal 63.3g	● キウム15 いかの トラン トラン トラン トラン トラン トラン トラン トラン トラン トラン	ルーツ150 0g の素物 レーそぼう のサラダ 入じき・キ 225kcal 17.3g 8.3g 20.4g 920mg 2.3g おかずのみ 634kcal 41.7g 29.2g 48.4g 2290mg 5.8g 835kcal 49.1g	ろ炒め -ヤベツ) - 大水ツ) - 大水
月 夕食 合計 合計	 ● ★ホス五え★ エた脂炭ナ食 エた脂炭ナり エた脂炭ナウ エた脂炭ナウ<!--</th--><th>フルーツ: Og 粕焼 んどう サラダ 易げ・小松 250kcal 14.7g 10.8g 19.9g 667mg 1.7g おかずのみ 644kcal 38.7g 30.9g 50.4g 2210mg 5.6g 841kcal 46.4g 37.9g</th><th>で販汁物セット 526kcal 21.0g 13.3g 74.4g 895mg 2.3g ご飯汁物セット 1447kcal 56.4g 35.9g 214.8g 2888mg 7.3g 1644kcal 64.1g 42.9g</th><th>◎ りんだった。 ★のようでは、 ★のようでは、 本のでは、 をいるでは、 本のでは、 本のでは、 本のでは、 本のでは、 本のでは、 本のでは、 本のでは、 本のでは、 をいるでは、 本のでは、 本のでは、 本のでは、 本のでは、 本のでは、 本のでは、 本のでは、 本のでは、 をいるでは、 本のでは、 本のでは、 をいるでは、 本のでは、 をいるで</th><th>のg のg のg 表 子 じきす・しめ 226kcal 14. 2g 15. 8g 762mg 1. 9g 589kcal 41. 0g 28. 6g 42. 5g 1926mg 4. 9g 796kcal 47. 1g 35. 7g</th><th>ま和え ご飯汁物セット 481kcal 19.4g 13.2g 70.4g 1036mg 2.6g ご飯汁物セット 1358kcal 56.9g 31.1g 206.5g 2573mg 6.5g 1565kcal 63.0g 38.2g</th><th> ○★クア大竹★ エた脂炭ナ食 エた脂炭ナウ エた脂炭ナウ<th>ルーツ150 0g 込みハンパの煮物の花の和: 3</th><th>で え物 ・えのき) ご飯汁物セット 469kcal 20. 4g 10. 8g 72. 7g 1113mg 2. 8g ご飯汁物セット 1400kcal 60. 3g 31. 3g 215. 7g 2649mg 6. 7g 1601kcal 67. 7g 38. 3g</th><th> ◎オンん15 鯖のラメニックをは、これでは、 一覧がある。 上のでは、 上のでは</th><th>200g 0g さ 花の煮物 ラダ グ(小袋グ 15.4g 13.9g 19.4g 665kcal 1.7g おかずのみ 666kcal 39.5g 33.7g 50.9g 2120mg 5.4g 865kcal</th><th>で で で で で で で で で で で で で で で で で で で</th><th> ◎キウム15 いかの子といかのから 本ごからのから 本ごからのから 本ではいかのから 本たい質 ないから ないのので ないから ないのので ないのので ないのので ないのので ないのので ないのので ないのので ないのので ないので ないので<</th><th>ルーツ150 0g の素物 レーそぼう のサラダ 入じき・キ 225kcal 17.3g 8.3g 20.4g 920mg 2.3g おかずのみ 634kcal 41.7g 29.2g 48.4g 2290mg 5.8g 835kcal 49.1g 36.2g</th><th>ろ炒め -ヤベツ) - セベツ) - 482kcal - 22. 4g - 9. 1g - 75. 4g - 1153mg - 2. 9g - 1415kcal - 58. 0g - 32. 4g - 213. 1g - 2924mg - 7. 4g - 1616kcal - 65. 4g - 39. 4g</th></th>	フルーツ: Og 粕焼 んどう サラダ 易げ・小松 250kcal 14.7g 10.8g 19.9g 667mg 1.7g おかずのみ 644kcal 38.7g 30.9g 50.4g 2210mg 5.6g 841kcal 46.4g 37.9g	で販汁物セット 526kcal 21.0g 13.3g 74.4g 895mg 2.3g ご飯汁物セット 1447kcal 56.4g 35.9g 214.8g 2888mg 7.3g 1644kcal 64.1g 42.9g	◎ りんだった。 ★のようでは、 ★のようでは、 本のでは、 をいるでは、 本のでは、 本のでは、 本のでは、 本のでは、 本のでは、 本のでは、 本のでは、 本のでは、 をいるでは、 本のでは、 本のでは、 本のでは、 本のでは、 本のでは、 本のでは、 本のでは、 本のでは、 をいるでは、 本のでは、 本のでは、 をいるでは、 本のでは、 をいるで	のg のg のg 表 子 じきす・しめ 226kcal 14. 2g 15. 8g 762mg 1. 9g 589kcal 41. 0g 28. 6g 42. 5g 1926mg 4. 9g 796kcal 47. 1g 35. 7g	ま和え ご飯汁物セット 481kcal 19.4g 13.2g 70.4g 1036mg 2.6g ご飯汁物セット 1358kcal 56.9g 31.1g 206.5g 2573mg 6.5g 1565kcal 63.0g 38.2g	 ○★クア大竹★ エた脂炭ナ食 エた脂炭ナウ エた脂炭ナウ<th>ルーツ150 0g 込みハンパの煮物の花の和: 3</th><th>で え物 ・えのき) ご飯汁物セット 469kcal 20. 4g 10. 8g 72. 7g 1113mg 2. 8g ご飯汁物セット 1400kcal 60. 3g 31. 3g 215. 7g 2649mg 6. 7g 1601kcal 67. 7g 38. 3g</th><th> ◎オンん15 鯖のラメニックをは、これでは、 一覧がある。 上のでは、 上のでは</th><th>200g 0g さ 花の煮物 ラダ グ(小袋グ 15.4g 13.9g 19.4g 665kcal 1.7g おかずのみ 666kcal 39.5g 33.7g 50.9g 2120mg 5.4g 865kcal</th><th>で で で で で で で で で で で で で で で で で で で</th><th> ◎キウム15 いかの子といかのから 本ごからのから 本ごからのから 本ではいかのから 本たい質 ないから ないのので ないから ないのので ないのので ないのので ないのので ないのので ないのので ないのので ないのので ないので ないので<</th><th>ルーツ150 0g の素物 レーそぼう のサラダ 入じき・キ 225kcal 17.3g 8.3g 20.4g 920mg 2.3g おかずのみ 634kcal 41.7g 29.2g 48.4g 2290mg 5.8g 835kcal 49.1g 36.2g</th><th>ろ炒め -ヤベツ) - セベツ) - 482kcal - 22. 4g - 9. 1g - 75. 4g - 1153mg - 2. 9g - 1415kcal - 58. 0g - 32. 4g - 213. 1g - 2924mg - 7. 4g - 1616kcal - 65. 4g - 39. 4g</th>	ルーツ150 0g 込みハンパの煮物の花の和: 3	で え物 ・えのき) ご飯汁物セット 469kcal 20. 4g 10. 8g 72. 7g 1113mg 2. 8g ご飯汁物セット 1400kcal 60. 3g 31. 3g 215. 7g 2649mg 6. 7g 1601kcal 67. 7g 38. 3g	 ◎オンん15 鯖のラメニックをは、これでは、 一覧がある。 上のでは、 上のでは	200g 0g さ 花の煮物 ラダ グ(小袋グ 15.4g 13.9g 19.4g 665kcal 1.7g おかずのみ 666kcal 39.5g 33.7g 50.9g 2120mg 5.4g 865kcal	で で で で で で で で で で で で で で で で で で で	 ◎キウム15 いかの子といかのから 本ごからのから 本ごからのから 本ではいかのから 本たい質 ないから ないのので ないから ないのので ないのので ないのので ないのので ないのので ないのので ないのので ないのので ないので ないので<	ルーツ150 0g の素物 レーそぼう のサラダ 入じき・キ 225kcal 17.3g 8.3g 20.4g 920mg 2.3g おかずのみ 634kcal 41.7g 29.2g 48.4g 2290mg 5.8g 835kcal 49.1g 36.2g	ろ炒め -ヤベツ) - セベツ) - 482kcal - 22. 4g - 9. 1g - 75. 4g - 1153mg - 2. 9g - 1415kcal - 58. 0g - 32. 4g - 213. 1g - 2924mg - 7. 4g - 1616kcal - 65. 4g - 39. 4g
回 夕食 合計 合計(間食	 ★ホス五え★ エた脂炭ナ食 エた脂炭ナ食 エた脂炭ナ食 エた脂炭ナ食 エた脂炭ナ食 エた脂炭ナ食 エた脂炭ナウ ボト塩ネん質水ト塩ネん質水ト塩水・塩水・塩水・塩水・塩水・塩水・塩水・塩水・塩水・塩水・塩水・塩水・塩水・塩	フルーツ: Og 粕焼 んどう サラダ 易げ・小松 250kcal 14.7g 10.8g 19.9g 667mg 1.7g おかずのみ 644kcal 38.7g 30.9g 50.4g 2210mg 5.6g 841kcal 46.4g 37.9g 78.2g	ご飯汁物セット 526kcal 21.0g 13.3g 74.4g 895mg 2.3g 1447kcal 56.4g 35.9g 214.8g 2888mg 7.3g 1644kcal 64.1g 42.9g 242.6g	◎りごからする。 ● りんは 15 は	のg のg のg 表 子 じきのご き芽・しめ 226kcal 14. 2g 15. 8g 762mg 1. 9g おかずのみ 589kcal 41. 0g 28. 6g 42. 5g 1926mg 4. 9g 796kcal 47. 1g 35. 7g 74. 4g	ま和え ご飯汁物セット 481kcal 19.4g 13.2g 70.4g 1036mg 2.6g ご飯汁物セット 1358kcal 56.9g 31.1g 206.5g 2573mg 6.5g 1565kcal 63.0g 38.2g 238.4g	 ◎★クア大竹★ エた脂炭ナ食 エた脂炭ナ食 エた脂炭ナ食 エた脂炭ナ食 エた脂炭ナ食 エた脂炭ナ食 エた脂炭ナ食 エた脂炭ナウ当 エた脂炭ナウ当 マん質水ト塩ネん質水ト塩ネん質水ト塩ネん質水・ フリカー質 フリカーの フリカー	ルーツ150 0g 込みハンパの煮物の花の和: 3	で え物 ・えのき) ご飯汁物セット 469kcal 20. 4g 10. 8g 72. 7g 1113mg 2. 8g ご飯汁物セット 1400kcal 60. 3g 31. 3g 215. 7g 2649mg 6. 7g 1601kcal 67. 7g 38. 3g 244. 6g	◎オンに ★請のラは ボールは ボールは ボールは ボールが ボーが ボールが ボールが ボールが ボールが ボーが ボーが ボーが ボーが ボーが ボーが ボーが ボー	200g 0g さ 花の煮物 ラダ (小袋は がずのみ 265kcal 15.4g 13.9g 19.4g 665mg 1.7g おかずのみ 666kcal 39.5g 33.7g 50.9g 2120mg 5.4g 865kcal 47.4g 40.7g 79.1g	で で で で で で で で で で で で で で で で で で で	 ○ キウはと子というです。 ・ かののはいます。 ・ かののはいます。 ・ 本のでは、 ・ はいます。 ・ はいまする。 <	ルーツ150 0g の素物 レーそぼう のサラダ 入じき・キ 225kcal 17.3g 8.3g 20.4g 920mg 2.3g おかずのみ 634kcal 41.7g 29.2g 48.4g 2290mg 5.8g 835kcal 49.1g 36.2g 77.3g	ろ炒め -ヤベツ) -ヤベツ) - 482kcal - 22. 4g - 9. 1g - 75. 4g - 1153mg - 2. 9g - 2. 9g - 2. 13. 1g - 2924mg - 7. 4g - 1616kcal - 65. 4g - 39. 4g - 242. 0g
日 夕食 合計 合計 間食	 ● ★ホス五え★ エた脂炭ナ食 エた脂炭ナり エた脂炭ナウ エた脂炭ナウ<!--</th--><th>フルーツ: Og 射焼 んどう サラダ 易げ・小松 250kcal 14. 7g 10. 8g 19. 9g 667mg 1. 7g おかずのみ 644kcal 38. 7g 30. 9g 50. 4g 2210mg 5. 6g 841kcal 46. 4g 37. 9g 78. 2g 2286mg</th><th>文章) 「飯汁物セット 526kcal 21.0g 13.3g 74.4g 895mg 2.3g ご飯汁物セット 1447kcal 56.4g 35.9g 214.8g 2888mg 7.3g 1644kcal 64.1g 42.9g 242.6g 2964mg</th><th>◎ りんだった。 ★のようでは、 ★のようでは、 本のでは、 をいるでは、 本のでは、 本のでは、 本のでは、 本のでは、 本のでは、 本のでは、 本のでは、 本のでは、 をいるでは、 本のでは、 本のでは、 本のでは、 本のでは、 本のでは、 本のでは、 本のでは、 本のでは、 をいるでは、 本のでは、 本のでは、 をいるでは、 本のでは、 をいるで</th><th>のg のg のg 表 子 じきのご き芽・しめ 226kcal 14. 2g 12. 4g 15. 8g 762mg 1. 9g おかずのみ 589kcal 41. 0g 28. 6g 42. 5g 1926mg 4. 9g 796kcal 47. 1g 35. 7g 74. 4g 2000mg</th><th>ま和え で飯汁物セット 481kcal 19.4g 13.2g 70.4g 1036mg 2.6g ご飯汁物セット 1358kcal 56.9g 31.1g 206.5g 2573mg 6.5g 1565kcal 63.0g 38.2g 238.4g 2647mg</th><th> ○★クア大竹★ エた脂炭ナ食 エた脂炭ナウ エた脂炭ナウ<th>ルーツ150 0g 込みハンパの煮物の花の和: 3</th><th>で え物 ・えのき) ご飯汁物セット 469kcal 20. 4g 10. 8g 72. 7g 1113mg 2. 8g ご飯汁物セット 1400kcal 60. 3g 31. 3g 215. 7g 2649mg 6. 7g 1601kcal 67. 7g 38. 3g 244. 6g 2726mg</th><th> ◎オンん15 鯖のラメニックをは、これでは、 一覧がある。 上のでは、 上のでは</th><th>200g のg おかずの表物 ラダ (小袋は おかずのみ 265kcal 15. 4g 13. 9g 19. 4g 665mg 1. 7g おかずのみ 666kcal 39. 5g 33. 7g 50. 9g 2120mg 5. 4g 865kcal 47. 4g 40. 7g 79. 1g 2196mg</th><th>で で で で で で で で で で で で で で で で で で で</th><th> ◎キウム15 いかの子といかののという 本ごと子のツナイン 本ごと子のツナイン 本になり ホールは、 大り は、カーリー 大り は、カーリー は、カーリー<th>ルーツ150 0g の素物 レーそぼう のサラダ といき・キ おかずのみ 225kcal 17.3g 8.3g 20.4g 920mg 2.3g おかずのみ 634kcal 41.7g 29.2g 48.4g 2290mg 5.8g 835kcal 49.1g 36.2g 77.3g 2367mg</th><th>ろ炒め -ヤベツ) - セベツ) - 482kcal - 22. 4g - 9. 1g - 75. 4g - 1153mg - 2. 9g - 1415kcal - 58. 0g - 32. 4g - 213. 1g - 2924mg - 7. 4g - 1616kcal - 65. 4g</th></th></th>	フルーツ: Og 射焼 んどう サラダ 易げ・小松 250kcal 14. 7g 10. 8g 19. 9g 667mg 1. 7g おかずのみ 644kcal 38. 7g 30. 9g 50. 4g 2210mg 5. 6g 841kcal 46. 4g 37. 9g 78. 2g 2286mg	文章) 「飯汁物セット 526kcal 21.0g 13.3g 74.4g 895mg 2.3g ご飯汁物セット 1447kcal 56.4g 35.9g 214.8g 2888mg 7.3g 1644kcal 64.1g 42.9g 242.6g 2964mg	◎ りんだった。 ★のようでは、 ★のようでは、 本のでは、 をいるでは、 本のでは、 本のでは、 本のでは、 本のでは、 本のでは、 本のでは、 本のでは、 本のでは、 をいるでは、 本のでは、 本のでは、 本のでは、 本のでは、 本のでは、 本のでは、 本のでは、 本のでは、 をいるでは、 本のでは、 本のでは、 をいるでは、 本のでは、 をいるで	のg のg のg 表 子 じきのご き芽・しめ 226kcal 14. 2g 12. 4g 15. 8g 762mg 1. 9g おかずのみ 589kcal 41. 0g 28. 6g 42. 5g 1926mg 4. 9g 796kcal 47. 1g 35. 7g 74. 4g 2000mg	ま和え で飯汁物セット 481kcal 19.4g 13.2g 70.4g 1036mg 2.6g ご飯汁物セット 1358kcal 56.9g 31.1g 206.5g 2573mg 6.5g 1565kcal 63.0g 38.2g 238.4g 2647mg	 ○★クア大竹★ エた脂炭ナ食 エた脂炭ナウ エた脂炭ナウ<th>ルーツ150 0g 込みハンパの煮物の花の和: 3</th><th>で え物 ・えのき) ご飯汁物セット 469kcal 20. 4g 10. 8g 72. 7g 1113mg 2. 8g ご飯汁物セット 1400kcal 60. 3g 31. 3g 215. 7g 2649mg 6. 7g 1601kcal 67. 7g 38. 3g 244. 6g 2726mg</th><th> ◎オンん15 鯖のラメニックをは、これでは、 一覧がある。 上のでは、 上のでは</th><th>200g のg おかずの表物 ラダ (小袋は おかずのみ 265kcal 15. 4g 13. 9g 19. 4g 665mg 1. 7g おかずのみ 666kcal 39. 5g 33. 7g 50. 9g 2120mg 5. 4g 865kcal 47. 4g 40. 7g 79. 1g 2196mg</th><th>で で で で で で で で で で で で で で で で で で で</th><th> ◎キウム15 いかの子といかののという 本ごと子のツナイン 本ごと子のツナイン 本になり ホールは、 大り は、カーリー 大り は、カーリー は、カーリー<th>ルーツ150 0g の素物 レーそぼう のサラダ といき・キ おかずのみ 225kcal 17.3g 8.3g 20.4g 920mg 2.3g おかずのみ 634kcal 41.7g 29.2g 48.4g 2290mg 5.8g 835kcal 49.1g 36.2g 77.3g 2367mg</th><th>ろ炒め -ヤベツ) - セベツ) - 482kcal - 22. 4g - 9. 1g - 75. 4g - 1153mg - 2. 9g - 1415kcal - 58. 0g - 32. 4g - 213. 1g - 2924mg - 7. 4g - 1616kcal - 65. 4g</th></th>	ルーツ150 0g 込みハンパの煮物の花の和: 3	で え物 ・えのき) ご飯汁物セット 469kcal 20. 4g 10. 8g 72. 7g 1113mg 2. 8g ご飯汁物セット 1400kcal 60. 3g 31. 3g 215. 7g 2649mg 6. 7g 1601kcal 67. 7g 38. 3g 244. 6g 2726mg	 ◎オンん15 鯖のラメニックをは、これでは、 一覧がある。 上のでは、 上のでは	200g のg おかずの表物 ラダ (小袋は おかずのみ 265kcal 15. 4g 13. 9g 19. 4g 665mg 1. 7g おかずのみ 666kcal 39. 5g 33. 7g 50. 9g 2120mg 5. 4g 865kcal 47. 4g 40. 7g 79. 1g 2196mg	で で で で で で で で で で で で で で で で で で で	 ◎キウム15 いかの子といかののという 本ごと子のツナイン 本ごと子のツナイン 本になり ホールは、 大り は、カーリー 大り は、カーリー は、カーリー<th>ルーツ150 0g の素物 レーそぼう のサラダ といき・キ おかずのみ 225kcal 17.3g 8.3g 20.4g 920mg 2.3g おかずのみ 634kcal 41.7g 29.2g 48.4g 2290mg 5.8g 835kcal 49.1g 36.2g 77.3g 2367mg</th><th>ろ炒め -ヤベツ) - セベツ) - 482kcal - 22. 4g - 9. 1g - 75. 4g - 1153mg - 2. 9g - 1415kcal - 58. 0g - 32. 4g - 213. 1g - 2924mg - 7. 4g - 1616kcal - 65. 4g</th>	ルーツ150 0g の素物 レーそぼう のサラダ といき・キ おかずのみ 225kcal 17.3g 8.3g 20.4g 920mg 2.3g おかずのみ 634kcal 41.7g 29.2g 48.4g 2290mg 5.8g 835kcal 49.1g 36.2g 77.3g 2367mg	ろ炒め -ヤベツ) - セベツ) - 482kcal - 22. 4g - 9. 1g - 75. 4g - 1153mg - 2. 9g - 1415kcal - 58. 0g - 32. 4g - 213. 1g - 2924mg - 7. 4g - 1616kcal - 65. 4g

※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、商品は使用日に限定して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。

変更は9月19日(火)までにご連絡下さい。 9月30日(土)お届け分より反映します。

お食事の作り方



1食ずつ包装されて ますので、開封して 惣菜袋を取り出します



○温め可

温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



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



電子レンジで温める 場合は、お皿に移し、 ラップをして、 温めて下さい。



ココに表示 温め〇×は

X温め不可

封を切って、 お皿に盛付けて 下さい。 (火傷に注意!)

ワンポイントアドバイス

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





ごはんなどをつけて、 1膳の完成です

生活協同組合おおさかパルコープ

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

携帯電話からは…0570-001-911

PHS·IP電話からは…072-817-4121(有料)



生活協同組合おおさかパルコープ

	_										_			1 0 0 C		
	[18日(月)		19日(火	<u>(</u>)		20日(水	()		21日(オ	()		22日(金	È)
		★ごはん150 チキンボー, 野菜のトマ 野菜のピー	ルのあん; ト煮		★ごはん15 豆腐ステー れんこんと 大根サラダ	キ 油揚の煮	物	★ごはん15 プレーンオ クリームソ ふきと人参 青菜のわさ	ムレツ ース の甘露煮		★ごはん15 厚焼玉子 ジャガ芋と 揚げナスの	きのこの		★ごはん15 肉団子の甘 ゴボウのピ 大根の炒り	酢煮 リ辛サラ	ダ
		エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	おかず 199kcal 7.1g 9.6g 22.0g 693mg 550mg	11.2g 10.2g 74.8g 694mg 611mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	おかず 247kcal 5.6g 15.9g 20.7g 578mg 383mg 111mg	9. 7g 16. 5g 73. 5g 579mg 444mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	おかず 268kcal 7.7g 21.2g 11.8g 743mg 317mg 121mg	11.8g 21.8g 64.6g 744mg 378mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	おかず 290kcal 6.1g 18.5g 25.4g 602mg 456mg 119mg	10.2g 19.1g 78.2g 603mg 517mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	おかず 276kcal 6.8g 16.1g 25.9g 786mg 497mg 130mg	ご飯セット 519kcal 10.9g 16.7g 78.7g 787mg 558mg 195mg
		食塩相当量			食塩相当量		1.5g	食塩相当量	1 2 mig		食塩相当量			食塩相当量		2. 0g
		★ごはん150 牛肉の柳川) マッシュサ れんこんと	0g 風煮 ラダ		★ごはん15 カジキのト ナスの挽肉 ごぼうのご	0g マト炒め 炒め		★ごはん15 ナスと鶏肉 五目炒め煮 小倉金時	0g のしぎ焼		★ごはん15 白身魚の唐 インゲンと 春雨フルー 切干大根	0g 揚げ 人参のグ [·] ツサラダ	ラッセ	★ごはん15 スペイン風 人参グラッ 野菜入りト パスタのサ	0g オムレツ セ マトビー:	
		エネルギー たんぱく質 脂質 デ水化物 ナトリウム カリウム リン	おかず 412kcal 7.9g 26.1g 35.2g 724mg 516mg 144mg	12.0g 26.7g 88.0g 725mg 577mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン		15. 6g 21. 1g 85. 4g 733mg 673mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	おかず 394kcal 10.3g 20.7g 41.6g 689mg 638mg 162mg	14. 4g 21. 3g 94. 4g 690mg 699mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	おかず 364kcal 10.9g 20.6g 32.7g 627mg 537mg 159mg	15.0g 21.2g 85.5g 628mg 598mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	おかず 363kcal 11.1g 24.2g 24.5g 807mg 415mg 128mg	ご飯セット 606kcal 15.2g 24.8g 77.3g 808mg 476mg 193mg
		リン 食塩相当量			リン 食塩相当量			リン 食塩相当量			リン 食塩相当量			食塩相当量		2. 1g
Ī		○みかん(金			◎パイナッ			◎黄桃(缶)			◎みかん(2			◎黄桃(缶)		2. 15
		★ごはん150 鯖の磯辺焼 スナップえん スイートお 中華サラダ	き んどう		★ごはん15 煮込みタン ブロッコリ ジャガ芋の かぼきんサ	ドリーチー ー 洋風あん	キン	★ごはん15 サワラのお 春雨の甘酢 ポテトサラ	ろし煮 炒め		★ごはん15 ブロッコリ ビーフンの レモンかぼ	ーのホイ: 炒め物		★ごはん15 赤魚の天天の おろしま ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	ら ゆ そぼろ煮	
	タ 食	エネルギー たんぱく質 脂質	おかず 396kcal 10.4g	ご飯セット 639kcal 14.5g	エネルギー たんぱく質	おかず 372kcal 12.2g	615kcal	エネルギー たんぽん類	おかず 359kcal 10.5g		エネルギー	おかず 345kcal	ご飯セット 588kcal	エネルギー たんぱく質	おかず 326kcal	ご飯セット 569kcal
		<u>炭水化物</u> ナトリウム	19. 4g 19. 6g 42. 5g 490mg 543mg	20.2g 95.3g 491mg	<u>脂質</u> 炭水化物 ナトリウム	21. 3g 32. 0g 452mg 660mg	84.8g 453mg	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム	19. 7g 32. 2g 617mg 497mg	20.3g 85.0g 618mg	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム	11.0g 17.8g 34.5g 700mg 517mg	18.4g 87.3g 701mg	たいは、 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム	10.4g 13.5g 39.0g 548mg 522mg	14. 5g 14. 1g 91. 8g 549mg
		カリウム リン 食塩相当量	159mg	224mg 1.2g	カリウム リン 食塩相当量	149mg	214mg 1.2g	食塩相当量	142mg	207mg	カリウム リン <u>食塩相当量</u>	145mg	210mg		146mg	583mg 211mg 1.4g
		エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	おかず 1007kcal 25. 4g 55. 3g 99. 7g	57. 1g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	おかず 978kcal 29.3g 57.7g 85.3g	41. 6g 59. 5g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	おかず 1021kcal 28.5g 61.6g 85.6g	40.8g 63.4g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	おかず 999kcal 28.0g 56.9g 92.6g	40.3g 58.7g	エネルギー たんぱく質	おかず 965kcal 28.3g 53.8g 89.4g	ご飯セット 1694kcal 40.6g 55.6g 247.8g
		ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	1907mg 1609mg 415mg 4.9g	1792mg 610mg	ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	1762mg 1655mg 440mg 4.5g	1838mg 635mg	ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	2049mg 1452mg 425mg 5,2g	1635mg 620mg	ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	1929mg 1510mg 423mg 4.9g	1693mg 618mg	ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	2141mg 1434mg 404mg 5,4g	2144mg 1617mg 599mg 5.5g
	_	エネルギー	1055kcal	1784kcal	エネルギー	1041kcal	1770kcal	エネルギー	1085kcal	1814kcal	エネルギー	1047kcal	1776kcal	エネルギー	1029kcal	1758kca1
	計	たんぱく質 脂質	25. 8g		たんぱく質	29.6g		たんぱく質	28. 9g	41. 2g	たんぱく質	28. 4g		たんぱく質	28. 7g	41.0g
	門	炭水化物	55.4g 111.2g	57. 2g 269. 6g	脂質 炭水化物	57.8g 100.5g	59.6g 258.9g	脂質 炭水化物	61.7g 101.1g		脂質 炭水化物	57.0g 104.1g	58.8g 262.5g	<u>脂質</u> 炭水化物	53.9g 104.9g	55. 7g 263. 3g
	間 食	ナトリウム カリウム	1910mg	1913mg	ナトリウム	1763mg	1766mg	ナトリウム	2052mg	2055mg	ナトリウム	1932mg	1935mg	ナトリウム	2144mg	2147mg
	込	カリウム リン	1665mg 421mg	1848mg 616mg	カリウム リン	1745mg 445mg	1928mg 640mg	カリウム リン	1512mg 432mg	1695mg 627mg	カリウム リン	1566mg 429mg	1749mg 624mg	カリウム リン	1494mg 411mg	1677mg 606mg
		食塩相当量	4. 9g		食塩相当量	4. 5g		食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量		5. 5g

| 食塩相当量 | 4.9g | 4.9g |食塩相当量 | 4.5g | 4.5g |食塩相当量 | 5.2g ※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、商品は使用日に限定して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。

変更は9月19日(火)までにご連絡下さい。 9月30日(土)お届け分より反映します。

お食事の作り方



1食ずつ包装されて ますので、開封して 惣菜袋を取り出します



ココに表示 温め〇×は

X温め不可



温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



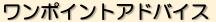
湯せんは鍋に水を張り、 惣菜の袋を入れて火に かけて下さい。 鍋肌から気泡がぽつぽつ 温めて下さい。 浮いてきたら火を止めて、 袋を取り出すまで 鍋に蓋をしておきます。 (約70~80℃)



電子レンジで温める 場合は、お皿に移し、 ラップをして、



封を切って、 お皿に盛付けて 下さい。 (火傷に注意!)



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





ごはんなどをつけて、 1膳の完成です

生活協同組合おおさかパルコープ

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

9:00~17:00

(たんぱく60g調整食) 週間献立表

	,,_,,,,,,,,					
	9月18日(月)	9月19日(火)	9月20日(水)	9月21日(木)	9月22日(金)	
	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	
	チキンボール煮	豆腐ステーキ	三井寺煮	高野豆腐の洋風玉子とじ	厚焼玉子	
	玉子スパサラダ	鶏肉と小松菜煮	小車麩煮	ぜんまいとミンチの煮物	金時豆煮	
	春菊と豚肉の炒め物	枝豆とかにかまの煮物	四川マーボ春雨 オクラとそぼろのピーナツ味噌和	ナスのごまタレ煮	青菜のおかかマヨネーズ和え	
			オグラとをはろのヒーナツ味噌和ス	£	インゲンと豚肉のトマト炒め	
+=	おかず 【ご飯セッ	 ト おかず 【ご飯	おかず ご飯ty	ト おかず ご飯セット	おかず ご飯セット	
朝金			cal エネルギー 212kcal 502kca	エネルギー 221kcal 511kcal	エネルギー 262kcal 552kcal	
食	たんぱく質 12.4g 17.3g	たんぱく質 12.1g 17.)g たんぱく質 11.9g 16.8g	【たんぱく質】 11.6g 】 16.5g	たんぱく質 12.8g 17.7g	
	脂質 18.1g 18.8g	脂質 11.9g 12.	ig 脂質 11.4g 12.1g	脂質 14.5g 15.2g	脂質 13.3g 14.0g	
	炭水化物 22.1g 85.0g	炭水化物 9.4g 72.	Bg 炭水化物 14.7g 77.6g	炭水化物 9.4g 72.3g ナトリウム 470mg 471mg	炭水化物 24.3g 87.2g ナトリウム 603mg 604mg	
	ナトリウム 771mg 772mg カリウム 408mg 480mg	ナトリウム 587mg 588 カリウム 395mg 467	ng ナトリウム 665mg 666mg ng カリウム 344mg 416mg	ナトリウム 470mg 471mg カリウム 305mg 377mg	ナトリウム 603mg 604mg カリウム 633mg 705mg	
	カリウム 408mg 480mg リン 150mg 227mg	カリウム 395mg 467 リン 147mg 224	ng カリウム 344mg 416mg ng リン 150mg 227mg		カリウム 633mg 705mg リン 205mg 282mg	
	食塩相当量 2.0g 2.0g		g 食塩相当量 1.7g 1.7g	食塩相当量 1.2g 1.2g	食塩相当量	
	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	
	鶏肉のおろしポン酢焼き	ブリの塩焼	アジのごま風味煮	すり身団子	白身の天ぷら	
	油揚げと菜の花の煮物	オクラ	キヌサヤ	人参シャトー	オクラ天	
	イカの柚子和え	豚肉と里芋の煮物	野菜の味噌煮込み	インゲンの生姜炒め	天つゆ 高野豆腐の含め煮	
		ハムの和風サラダ	揚ナスの煮物	じゃが芋とツナのサラダ	高野豆腐の含め魚 塩野菜炒め	
	おかず 【ご飯セッ	 ト おかず 【ご飯	2ツト おかず ご飯セッ	ト おかず ご飯セット		
昼食		エネルギー 319kcal 609k	cal エネルギー 271kcal 561kca	エネルギー 287kcal 577kcal	エネルギー 265kcal 555kcal	
艮	エネルギー 245kcal 535kca たんぱく質 18.1g 23.0g	たんぱく質 16.8g 21.	⁷ g たんぱく質 16.2g 21.1g	【たんぱく質】 13.8g 】 18.7g	たんぱく質 13.1g 18.0g	
	脂質 12.7g 13.4g	脂質 21.5g 22.	g 脂質 13.4g 14.1g	脂質 14.6g 15.3g	脂質 14.2g 14.9g	
	炭水化物 14.8g 77.7g ナトリウム 780mg 781mg	炭水化物 13.9g 76. ナトリウム 648mg 649	Bg 炭水化物 20.2g 83.1g ng ナトリウム 692mg 693mg	炭水化物 25.8g 88.7g ナトリウム 775mg 776mg	炭水化物 21.1g 84.0g ナトリウム 583mg 584mg	
	カリウム 615mg 687mg	カリウム 554mg 626	ng カリウム 640mg 712mg	カリウム 606mg 678mg	カリウム 432mg 504mg	
	リン 234mg 311mg	リン 170mg 247	ng リン 220mg 297mg	カリウム 606mg 678mg リン 160mg 237mg	リン 172mg 249mg	
	食塩相当量 2.0g 2.0g	食塩相当量 1.6g 1.7	g 食塩相当量 1.8g 1.8g		食塩相当量 1.5g 1.5g	
間食	◎みかん(缶) 150g	◎パイナッブル(缶) 150g	◎黄桃(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎パイナップル(缶) 150g	
間食	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	
間食	★ごはん180g 鯖の磯辺焼き	★ごはん180g 煮込みタンドリーチキン	★ごはん180g 牛肉の柳川風煮	★ごはん180g 赤魚の竜田揚	★ごはん180g 鶏肉のごま焼き	
間食	★ごはん180g 鯖の磯辺焼き スナップえんどう 高野豆腐と法蓮草の含め煮	★ごはん180g 煮込みタンドリーチキン ブロッコリー 野菜のバジルチーズ焼き	★ごはん180g 牛肉の柳川風煮 大豆の肉ジャガ煮 野菜サラダ	★ごはん180g 赤魚の竜田揚 卵白あんかけ ピーマンソテー	★ごはん180g 鶏肉のごま焼き スパソテー きんぴられんこん	
間食	★ごはん180g 鯖の磯辺焼き スナップえんどう	★ごはん180g 煮込みタンドリーチキン ブロッコリー 野菜のバジルチーズ焼き 野菜サラダ	★ごはん180g 牛肉の柳川風煮 大豆の肉ジャガ煮	★ごはん180g 赤魚の竜田揚 卵白あんかけ ピーマンソテー 里芋のそぼろ煮	★ごはん180g 鶏肉のごま焼き スパソテー	
間食	★ごはん180g 鯖の磯辺焼き スナップえんどう 高野豆腐と法蓮草の含め煮 人参と春雨のサラダ	★ごはん180g 煮込みタンドリーチキン ブロッコリー 野菜のバジルチーズ焼き 野菜サラダ ドレッシング(小袋)	★ごはん180g 牛肉の柳川風煮 大豆の肉ジャガ煮 野菜サラダ ドレッシング(小袋)	★ごはん180g 赤魚の竜田揚 卵白あんかけ ピーマンソテー 里芋のそぼろ煮 かぼきんサラダ	★ごはん180g 鶏肉のごま焼き スパソテー きんぴられんこん もずくとなめこの三杯酢	
B	★ごはん180g 鯖の磯辺焼き スナップえんどう 高野豆腐と法蓮草の含め煮 人参と春雨のサラダ 「おかず ↓ご飯セッ	★ごはん180g 煮込みタンドリーチキン ブロッコリー 野菜のバジルチーズ焼き 野菜サラダ ドレッシング(小袋) おかず 【ご飯	★ごはん180g 牛肉の柳川風煮 大豆の肉ジャガ煮 野菜サラダ ドレッシング(小袋)	★ごはん180g 赤魚の竜田揚 卵白あんかけ ピーマンソテー 里芋のそぼろ煮 かぼきんサラダ ト おかず ご飯セット	★ごはん180g 鶏肉のごま焼き スパソテー きんぴられんこん もずくとなめこの三杯酢 おかず ご飯セット	
	★ごはん180g 鯖の磯辺焼き スナップえんどう 高野豆腐と法蓮草の含め煮 人参と春雨のサラダ おかず ご飯セッ エネルギー 263kca 553kca たんぱく質 13.5g 18.4g	★ごはん180g 煮込みタンドリーチキン ブロッコリー 野菜のバジルチーズ焼き 野菜サラダ ドレッシング (小袋) ト おかず ご飯 エネルギー 254kcal 544k	★ごはん180g 牛肉の柳川風煮 大豆の肉ジャガ煮 野菜サラダ ドレッシング(小袋) 27) おかず ご飯セッ 281 エネルギー 305kcal 595kcal 182 たんぱく質 12.0g 16.9g	★ごはん180g 赤魚の竜田揚 卵白あんかけ ピーマンソテー 里芋のそぼろ煮 かぼきんサラダ ト おかず ご飯セット エネルギー 307kcal 597kcal たんぱく質 14.3g 19.2g	★ごはん180g 鶏肉のごま焼き スパソテー きんぴられんこん もずくとなめこの三杯酢 おかず ご飯セット エネルギー 298kcal 588kcal たんぱく質 16.7g 21.6g	
B	★ごはん180g 鯖の磯辺焼き スナップえんどう 高野豆腐と法蓮草の含め煮 人参と春雨のサラダ おかず ご飯セツ エネルギー 263kca 553kca たんぱく質 13.5g 18.4g 脂質 16.5g 17.2g	★ごはん180g 煮込みタンドリーチキン ブロッコリー 野菜のバジルチーズ焼き 野菜サラダ ドレッシング (小袋) ト おかず ご飯 エネルギー 254kcal 544k たんぱく質 12.0g 16.	★ごはん180g 牛肉の柳川風煮 大豆の肉ジャガ煮 野菜サラダ ドレッシング(小袋) 271 おかず ご飯セツ 281 エネルギー 305kcal 595kcal 19g たんぱく質 12.0g 16.9g	★ごはん180g 赤魚の竜田揚 卵白あんかけ ピーマンソテー 里芋のそぼろ煮 かぼきんサラダ ト おかず ご飯セット エネルギー 307kcal 597kcal たんぱく質 14.3g 19.2g	★ごはん180g 鶏肉のごま焼き スパソテー きんぴられんこん もずくとなめこの三杯酢 おかず ご飯セット エネルギー 298kcal 588kcal たんぱく質 16.7g 21.6g 脂質 15.0g 15.7g	
B	★ごはん180g 鯖の磯辺焼き スナップえんどう 高野豆腐と法蓮草の含め煮 人参と春雨のサラダ おかず ご飯セッ エネルギー 263kcal 553kca たんぱく質 13.5g 18.4g 脂質 16.5g 17.2g 炭水化物 14.5g 77.4g	★ごはん180g 煮込みタンドリーチキン ブロッコリー 野菜のバジルチーズ焼き 野菜サラダ ドレッシング(小袋) ト おかず ご飯 エネルギー 254kcal 544k たんぱく質 12.0g 16. 脂質 14.2g 14. 炭水化物 19.7g 82.	★ごはん180g 牛肉の柳川風煮 大豆の肉ジャガ煮 野菜サラダ ドレッシング(小袋) 27h おかず ご飯セッ 2al エネルギー 305kcal 595kcal 1g たんぱく質 12.0g 16.9g 19.2g 19.9g 19.2g 19.9g 成水化物 20.8g 83.7g	★ごはん180g 赤魚の竜田揚 卵白あんかけ ピーマンソテー 里芋のそぼろ煮 かぼきんサラダ ト おかず ご飯セット I エネルギー 307kcal 597kcal たんぱく質 14.3g 19.2g 脂質 14.6g 15.3g 炭水化物 28.3g 91.2g	★ごはん180g 鶏肉のごま焼き スパソテー きんぴられんこん もずくとなめこの三杯酢 おかず ご飯セット エネルギー 298kcal 588kcal たんぱく質 16.7g 21.6g 脂質 15.0g 15.7g 炭水化物 22.0g 84.9g	
B	★ごはん180g 鯖の磯辺焼き スナップえんどう 高野豆腐と法蓮草の含め煮 人参と春雨のサラダ おかず ご飯セッ エネルギー 263kcal 553kca たんぱく質 13.5g 18.4g 脂質 16.5g 17.2g 炭水化物 14.5g 77.4g ナトリウム 661mg 662mg	★ごはん180g 煮込みタンドリーチキン ブロッコリー 野菜のバジルチーズ焼き 野菜サラダ ドレッシング(小袋) ト おかず ご飯 エネルギー 254kcal 544k たんぱく質 12.0g 16. 脂質 14.2g 14. 炭水化物 19.7g 82. ナトリウム 327mg 328	★ごはん180g 牛肉の柳川風煮 大豆の肉ジャガ煮 野菜サラダ ドレッシング(小袋) 27h おかず ご飯セッ 24l エネルギー 305kcal 595kcal 15g たんぱく質 12.0g 16.9g 19.2g 19.9g 19.2g 19.9g 19.2g 83.7g 19.71fong 717mg	★ごはん180g 赤魚の竜田揚 卵白あんかけ ピーマンソテー 里芋のそぼろ煮 かぼきんサラダ ト おかず ご飯セット I エネルギー 307kcal 597kcal たんぱく質 14.3g 19.2g 脂質 14.6g 15.3g 炭水化物 28.3g 91.2g ナトリウム 688mg 689mg	★ごはん180g 鶏肉のごま焼き スパソテー きんぴられんこん もずくとなめこの三杯酢 ボかず ご飯セット エネルギー 298kcal 588kcal たんぱく質 16.7g 21.6g 脂質 15.0g 15.7g 炭水化物 22.0g 84.9g ナトリウム 611mg 612mg	
B	★ごはん180g 鯖の磯辺焼き スナップえんどう 高野豆腐と法蓮草の含め煮 人参と春雨のサラダ おかず ご飯セッ エネルギー 263kcal 553kca たんぱく質 13.5g 18.4g 脂質 16.5g 17.2g 炭水化物 14.5g 77.4g ナトリウム 661mg 662mg カリウム 351mg 423mg	★ごはん180g 煮込みタンドリーチキン ブロッコリー 野菜のバジルチーズ焼き 野菜サラダ ドレッシング (小袋) ト	★ごはん180g 牛肉の柳川風煮 大豆の肉ジャガ煮 野菜サラダ ドレッシング(小袋) 2ット おかず ご飯セッ おかず ご飯セッ 201 エネルギー 305kcal 595kcal 16.9g 19.2g 16.9g 19.2g 19.9g 5g 炭水化物 20.8g 83.7g 19.5g 大トリウム 716mg 717mg 19.5g カリウム 556mg 628mg	★ごはん180g 赤魚の竜田揚 卵白あんかけ ピーマンソテー 里芋のそぼろ煮 かぼきんサラダ ト	★ごはん180g 鶏肉のごま焼き スパソテー きんぴられんこん もずくとなめこの三杯酢 ボかず ご飯セット エネルギー 298kcal 588kcal たんぱく質 16.7g 21.6g 脂質 15.0g 15.7g 炭水化物 22.0g 84.9g ナトリウム 611mg 612mg カリウム 426mg 498mg	
B	★ごはん180g 鯖の磯辺焼き スナップえんどう 高野豆腐と法蓮草の含め煮 人参と春雨のサラダ	★ごはん180g 煮込みタンドリーチキン ブロッコリー 野菜のバジルチーズ焼き 野菜サラダ ドレッシング(小袋) ト	★ごはん180g 牛肉の柳川風煮 大豆の肉ジャガ煮 野菜サラダ ドレッシング(小袋) 27h おかず ご飯セツ おかず ご飯セツ 20al エネルギー 305kcal 595kca 20g たんぱく質 12.0g 16.9g 20g 脂質 19.2g 19.9g 5g 炭水化物 20.8g 83.7g 19g ナトリウム 716mg 717mg 1167mg 244mg	★ごはん180g 赤魚の竜田揚 卵白あんかけ ピーマンソテー 里芋のそぼろ煮 かぼきんサラダ ト	★ごはん180g 鶏肉のごま焼き スパソテー きんぴられんこん もずくとなめこの三杯酢 おかず ご飯セット エネルギー 298kcal 588kcal たんぱく質 16.7g 21.6g 脂質 15.0g 15.7g 炭水化物 22.0g 84.9g ナトリウム 611mg 612mg カリウム 426mg 498mg リン 215mg 292mg	
B	★ごはん180g 鯖の磯辺焼き スナップえんどう 高野豆腐と法蓮草の含め煮 人参と春雨のサラダ おかず ご飯セッ エネルギー 263kca 553kca たんぱく質 13.5g 18.4g 脂質 16.5g 17.2g 炭水化物 14.5g 77.4g ナトリウム 661mg 662mg カリウム 351mg 423mg カリウム 351mg 423mg リン 199mg 276mg 食塩相当量 1.7g 1.7g おかず ご飯セッ	★ごはん180g 煮込みタンドリーチキン ブロッコリー 野菜のバジルチーズ焼き 野菜サラダ ドレッシング(小袋) ト	★ごはん180g 牛肉の柳川風煮 大豆の肉ジャガ煮 野菜サラダ ドレッシング(小袋) 27h おかず ご飯セッ 22h おかず ご飯セッ 22h おかず ご飯セッ 22h 12.0g 16.9g 23g 12.0g 16.9g 23g 19.2g 19.9g 23g 19.2g 19.9g 24mg ナトリウム 716mg 717mg 244mg カリウム 556mg 628mg 167mg 244mg 24mg 食塩相当量 1.8g 1.8g	★ごはん180g 赤魚の竜田揚 卵白あんかけ ピーマンソテー 里芋のそぼろ煮 かぼきんサラダ ト おかず ご飯セット 1 エネルギー 307kcal 597kcal たんぱく質 14.3g 19.2g 脂質 14.6g 15.3g 炭水化物 28.3g 91.2g ナトリウム 688mg 689mg カリウム 692mg 764mg リン 180mg 257mg 食塩相当量 1.7g 1.8g	★ごはん180g 鶏肉のごま焼き スパソテー きんぴられんこん もずくとなめこの三杯酢 おかず ご飯セット エネルギー 298kcal 588kcal たんぱく質 16.7g 21.6g 脂質 15.0g 15.7g 炭水化物 22.0g 84.9g ナトリウム 611mg 612mg カリウム 426mg 498mg リン 215mg 292mg 食塩相当量 1.6g 1.6g	
B	★ごはん180g 鯖の磯辺焼き スナップえんどう 高野豆腐と法蓮草の含め煮 人参と春雨のサラダ おかず ご飯セッ エネルギー 263kca 553kca たんぱく質 13.5g 18.4g 脂質 16.5g 17.2g 炭水化物 14.5g 77.4g ナトリウム 661mg 662mg カリウム 351mg 423mg リン 199mg 276mg 食塩相当量 1.7g 1.7g おかず ご飯セッ エネルギー 818kca 1688kca	★ごはん180g 煮込みタンドリーチキン ブロッコリー 野菜のバジルチーズ焼き 野菜サラダ ドレッシング(小袋) ト	★ごはん180g 牛肉の柳川風煮 大豆の肉ジャガ煮 野菜サラダ ドレッシング(小袋) 27h おかず ご飯セッ 28	★ごはん180g 赤魚の竜田揚 卵白あんかけ ピーマンソテー 里芋のそぼろ煮 かぼきんサラダ ト おかず ご飯セット I エネルギー 307kcal 597kcal たんぱく質 14.3g 19.2g 脂質 14.6g 15.3g 炭水化物 28.3g 91.2g ナトリウム 688mg 689mg カリウム 692mg 764mg リン 180mg 257mg 食塩相当量 1.7g 1.8g ト おかず ご飯セット	★ごはん180g 鶏肉のごま焼き スパソテー きんぴられんこん もずくとなめこの三杯酢 ボかず ご飯セット エネルギー 298kcal 588kcal たんぱく質 16.7g 21.6g 脂質 15.0g 15.7g 炭水化物 22.0g 84.9g ナトリウム 611mg 612mg カリウム 426mg 498mg リン 215mg 292mg 食塩相当量 1.6g 1.6g おかず ご飯セット エネルギー 825kcal 1695kcal	
B	★ごはん180g 鯖の磯辺焼き スナップえんどう 高野豆腐と法蓮草の含め煮 人参と春雨のサラダ おかず ご飯セッ エネルギー 263kca 553kca たんぱく質 13.5g 18.4g 間質 16.5g 17.2g 炭水化物 14.5g 17.4g ナトリウム 661mg 662mg カリウム 351mg 423mg リン 199mg 276mg 食塩相当量 1.7g 1.7g おかず ご飯セッ エネルギー 818kca 1688kca たんぱく質 44.0g 58.7g	★ごはん180g 煮込みタンドリーチキン ブロッコリー 野菜のバジルチーズ焼き 野菜サラダ ドレッシング(小袋) トロッシング(小袋) トロッシング(小袋) トロッシング(小袋) トロッシング(小袋) トロッシング(小袋) 「12.0g」16.16 14.2g 14.2g 15.2g 14.2g 15.2g ★ごはん180g 牛肉の柳川風煮 大豆の肉ジャガ煮 野菜サラダ ドレッシング(小袋) 20h 2al エネルギー 305kcal 595kca 12 0g 16.9g 19 19.2g 19.9g 19 19.2g 19.9g 成水化物 20.8g 83.7g アトリウム 716mg 717mg 167mg 244mg g 食塩相当量 1.8g 1.8g フリン 167mg 244mg g 食塩相当量 1.8g 1.8g フリン 167mg 244mg g 食塩相当量 1.8g 1.8g フリン 716mg 717mg スカリウム 756mg 628mg カリウム 556mg 628mg カリウム 556mg 628mg カリウム 716mg 717mg スカリウム 756mg 77mg スカリウム 556mg 628mg カリウム 556mg 628mg カリウム 167mg 244mg スカリウム 778mg 244mg スカリウム 556mg 628mg カリウム 167mg 244mg スカリウム 556mg 628mg カリウム 556mg 628mg カリウム 556mg 628mg カリウム 556mg 628mg カリウム 556mg 628mg カリウム 767mg 244mg スカリウム 556mg 628mg カリウム 556mg 628mg	★ごはん180g 赤魚の竜田揚 卵白あんかけ ピーマンソテー 里芋のそぼろ煮 かぼきんサラダ ト おかず ご飯セット I エネルギー 307kcal 597kcal たんぱく質 14.3g 19.2g 脂質 14.6g 15.3g 炭水化物 28.3g 91.2g ボルヤウム 688mg 764mg フリン 180mg 257mg 食塩相当量 1.7g 1.8g トリウム 180mg 257mg 食塩相当量 1.7g 1.8g トレカボー 815kcal 1685kcal たんぱく質 39.7g 54.4g	★ごはん180g 鶏肉のごま焼き スパソテー きんぴられんこん もずくとなめこの三杯酢 ボかず ご飯セット エネルギー 298kcal 588kcal たんぱく質 16.7g 21.6g 脂質 15.0g 15.7g 炭水化物 22.0g 84.9g ナトリウム 611mg 612mg カリウム 426mg 498mg リン 215mg 292mg 食塩相当量 1.6g 1.6g おかず ご飯セット エネルギー 825kcal 1695kcal たんぱく質 42.6g 57.3g		
夕食	★ごはん180g 鯖の磯辺焼き スナップえんどう 高野豆腐と法蓮草の含め煮 人参と春雨のサラダ おかず ご飯セツ エネルギー 263kca 553kca たんぱく質 13.5g 18.4g 脂質 16.5g 17.2g 炭水化物 14.5g 77.4g ナトリウム 661mg 662mg カリウム 351mg 423mg リン 199mg 276mg 食塩相当量 1.7g 1.7g まかず ご飯セツ エネルギー 818kca 1688kca たんぱく質 44.0g 58.7g 脂質 47.3g 49.4g	★ごはん180g 煮込みタンドリーチキン ブロッコリー 野菜のバジルチーズ焼き 野菜サラダ ドレッシング(小袋) ト おかず ご飯 I エネルギー 254kcal 544k たんぱく質 12.0g 16. 脂質 14.2g 14. 炭水化物 19.7g 82. ナトリウム 327mg 328 カリウム 485mg 557 リン 134mg 557 14.6g 40.9g 55. 脂質 40.9g 55. 脂質 40.9g 55.	★ごはん180g 牛肉の柳川風煮 大豆の肉ジャガ煮 野菜サラダ ドレッシング(小袋) ************************************	★ごはん180g 赤魚の竜田揚 卵白あんかけ ピーマンソテー 里芋のそぼろ煮 かぼきんサラダ ト おかず ご飯セット I エネルギー 307kcal 597kcal たんぱく質 14.3g 19.2g 脂質 14.6g 15.3g 炭水化物 28.3g 91.2g ナトリウム 688mg 689mg カリウム 692mg 764mg リン 180mg 257mg 大のよりでは、15.3g 大のよりでは、15.3g 大のよりでは、15.3g 大りウム 688mg 689mg カリウム 180mg 257mg 大のよりでは、15.3g 大のよりでは、15.3g 大りでする 15.3g 15.3g 15.3g 15.3g 15.3g 15.3g 15.3g 15.3g 15.3g 15.3g 15.3g 16.8g 17.4mg 18.7mg 16.8g 17.8g 18.7mg 16.8g 18.7mg 16.8g 17.8g 18.7mg 16.8g 18.7mg 16.8g 19.2	★ごはん180g 鶏肉のごま焼き スパソテー きんぴられんこん もずくとなめこの三杯酢 おかず ご飯セット エネルギー 298kcal 588kcal たんぱく質 16.7g 21.6g 脂質 15.0g 15.7g 炭水化物 22.0g 84.9g ナトリウム 611mg 612mg カリウム 426mg 498mg リン 215mg 292mg 食塩相当量 1.6g 1.6g おかず ご飯セット エネルギー 825kcal 1695kcal たんぱく質 42.6g 57.3g 脂質 42.5g 44.6g	
夕食	★ごはん180g 鯖の磯辺焼き スナップえんどう 高野豆腐と法蓮草の含め煮 人参と春雨のサラダ おかず ご飯セッ エネルギー 263kca 553kca たんぱく質 13.5g 18.4g 脂質 16.5g 17.2g 炭水化物 14.5g 77.4g ナトリウム 661mg 662mg カリウム 351mg 423mg リン 199mg 276mg 食塩相当量 1.7g 1.7g エネルギー 818kca 1688kca たんぱく質 44.0g 58.7g 脂質 47.3g 49.4g 炭水化物 51.4g 240.1g	★ごはん180g 煮込みタンドリーチキン ブロッコリー 野菜のバジルチーズ焼き 野菜サラダ ドレッシング (小袋) ト	★ごはん180g 牛肉の柳川風煮 大豆の肉ジャガ煮 野菜サラダ ドレッシング(小袋) ************************************	★こはん180g 赤魚の竜田揚 卵白あんかけ ピーマンソテー 里芋のそぼろ煮 かぼきんサラダ ト おかず ご飯セット I エネルギー 307kcal 597kcal たんぱく質 14.3g 19.2g 脂質 14.6g 15.3g 炭水化物 28.3g 91.2g ナトリウム 688mg 689mg カリウム 692mg 764mg リン 180mg 257mg 食塩相当量 1.7g 1.8g おかず ご飯セット 1 エネルギー 815kcal 1685kcal たんぱく質 39.7g 54.4g 脂質 43.7g 45.8g 炭水化物 63.5g 252.2g	★ごはん180g 鶏肉のごま焼き スパソテー きんぴられんこん もずくとなめこの三杯酢 おかず ご飯セット エネルギー 298kcal 588kcal たんぱく質 16.7g 21.6g 脂質 15.0g 15.7g 炭水化物 22.0g 84.9g ナトリウム 611mg 612mg カリウム 426mg 498mg リン 215mg 292mg 食塩相当量 1.6g 1.6g おかず ご飯セット エネルギー 825kcal 1695kcal たんぱく質 42.6g 57.3g 脂質 42.5g 44.6g 炭水化物 67.4g 256.1g	
夕食	★ごはん180g 鯖の磯辺焼き スナップえんどう 高野豆腐と法蓮草の含め煮 人参と春雨のサラダ おかず ご飯セツ エネルギー 263kca 553kca たんぱく質 13.5g 18.4g 脂質 16.5g 17.2g 炭水化物 14.5g 77.4g ナトリウム 661mg 662mg カリウム 351mg 423mg リン 199mg 276mg 食塩相当量 1.7g 1.7g おかず ご飯セツ エネルギー 818kca 1688kca たんぱく質 44.0g 58.7g 脂質 47.3g 49.4g 炭水化物 51.4g 240.1g ナトリウム 2212mg 2215mg	★ごはん180g 煮込みタンドリーチキン ブロッコリー 野菜のバジルチーズ焼き 野菜サラダ ドレッシング(小袋) ト おかず ご飯 エネルギー 254kcal 544k たんぱく質 12.0g 16. 脂質 14.2g 14. 炭水化物 19.7g 82. ナトリウム 327mg 3228 カリウム 485mg 557 リン 134mg 557 リン 485mg 557 リン 134mg 557 リン 485mg 557 リン 134mg 557 リン 327mg 3228 カリウム 485mg 557 リン 134mg 557 リン 327mg 327mg 328 大んぱく質 40.9g 55. 脂質 47.6g 49. 1 エネルギー 766kcal 16366 たんぱく質 40.9g 55. 脂質 47.6g 49. 1 エネルギー 766kcal 16366 たんぱく質 40.9g 55. 脂質 47.6g 49. 1 大りウム 1562mg 1568	★ごはん180g 牛肉の柳川風煮 大豆の肉ジャガ煮 野菜サラダ ドレッシング(小袋) 27h おかず ご飯セッ 27h おかず ご飯セッ 27h おかず ご飯セッ 27h おかず ご飯セッ 27h 20 16.9g 19.2g 19.9g 19.2g 19.9g 19.2g 19.9g 19.2g 19.9g 19.2g 19.9g 19.2g 19.9g 20.8g 83.7g 19.71 716mg 717mg 717mg 10 カリウム 556mg 628mg 10 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	★ごはん180g 赤魚の竜田揚 卵白あんかけ ピーマンソテー 里芋のそぼろ煮 かぼきんサラダ ト おかず ご飯セット I エネルギー 307kcal 597kcal たんぱく質 14.3g 19.2g 脂質 14.6g 15.3g 炭水化物 28.3g 91.2g ナトリウム 688mg 689mg カリウム 692mg 764mg カリウム 692mg 764mg カリウム 180mg 257mg 食塩相当量 1.7g 1.8g トルばく質 39.7g 54.4g 脂質 43.7g 45.8g 炭水化物 63.5g 252.2g ナトリウム 1933mg 1936mg	★ごはん180g 鶏肉のごま焼き スパソテー きんぴられんこん もずくとなめこの三杯酢 おかず ご飯セット エネルギー 298kcal 588kcal たんぱく質 16.7g 21.6g 脂質 15.0g 15.7g 炭水化物 22.0g 84.9g ナトリウム 611mg 612mg カリウム 426mg 498mg リン 215mg 292mg カリウム 426mg 498mg リン 215mg 292mg 食塩相当量 1.6g 1.6g エネルギー 825kcal 1695kcal たんぱく質 42.6g 57.3g 脂質 42.5g 44.6g 炭水化物 67.4g 256.1g ナトリウム 1797mg 1800mg	
夕食	★ごはん180g 鯖の磯辺焼き スナップえんどう 高野豆腐と法蓮草の含め煮 人参と春雨のサラダ おかず ご飯セツ エネルギー 263kca 553kca たんぱく質 13.5g 18.4g 脂質 16.5g 17.2g 炭水化物 14.5g 77.4g ナトリウム 661mg 662mg カリウム 351mg 423mg カリウム 351mg 423mg カリウム 199mg 276mg 食塩相当量 1.7g 1.7g エネルギー 818kca 1688kca たんぱく質 44.0g 58.7g 脂質 47.3g 49.4g 炭水化物 51.4g 240.1g ナトリウム 2212mg 2215mg カリウム 1374mg 1590mg カリウム 1374mg 1590mg	★ごはん180g 煮込みタンドリーチキン ブロッコリー 野菜のバジルチーズ焼き 野菜サラダ ドレッシング(小袋) ト	★ごはん180g 牛肉の柳川風煮 大豆の肉ジャガ煮 野菜サラダ ドレッシング(小袋) 27h おかず ご飯セツ 28 たんぱく質 12.0g 16.9g 19.2g 19.9g 19.2g 19.9g 19.2g 19.9g 19.2g 19.9g 19.2g 19.9g 19.2g 19.9g 19.2g 19.9g 10.8g 83.7g 10.8g 717mg 10.8g 628mg 10.8g 628mg 10.8g 1.8g 1.8g 1.8g 1.8g 1.8g 1.8g 244mg 1.8g 1.8g 244mg 1.8g 244mg 1.8g 244mg 1.8g 244mg 1.8g 244mg 1.8g 244mg 29h おかず ご飯セツ 201 エネルギー 788kcal 1658kca 1.8g 1.8g 244.4g 1.8g 46.1g 54.8g 1.8g 244.4g 1.8g 244.4g 1.8g 244.4g 1.8g 1.8g 244.4g 1.8g 1.8g 244.4g 1.8g 244.0g 46.1g 1.8g 1.8g 244.4g 1.8g 1.8g 1.8g 244.4g 1.8g 1.8g 1.8g 244.4g 1.8g 1.8g 1.8g 1.8g 244.4g 1.8g 1.8g 1.8g 1.8g 1.8g 1.8g 29h 1.8g 1.8g 1.8g 1.8g 1.8g 1.8g 1.8g 1.8g	★こはん180g 赤魚の竜田揚 卵白あんかけ ピーマンソテー 里芋のそぼろ煮 かぼきんサラダ ト おかず ご飯セット I エネルギー 307kcal 597kcal たんぱく質 14.3g 19.2g 脂質 14.6g 15.3g 炭水化物 28.3g 91.2g 大トリウム 688mg 689mg カリウム 692mg 764mg リン 180mg 257mg 食塩相当量 1.7g 1.8g トトリウム 815kcal 1685kcal たんぱく質 39.7g 54.4g 脂質 43.7g 45.8g たんぱく質 39.7g 54.4g 脂質 43.7g 45.8g に炭水化物 63.5g 252.2g ナトリウム 1933mg 1936mg カリウム 1603mg 1819mg リン 1603mg 738mg	★ごはん180g 鶏肉のごま焼き スパソテー きんぴられんこん もずくとなめこの三杯酢 おかず ご飯セット エネルギー 298kcal 588kcal たんぱく質 16.7g 21.6g 脂質 15.0g 15.7g 炭水化物 22.0g 84.9g ナトリウム 611mg 612mg カリウム 426mg 498mg リン 215mg 292mg 食塩相当量 1.6g 1.6g おかず ご飯セット エネルギー 825kcal 1695kcal たんぱく質 42.6g 57.3g 脂質 42.5g 44.6g たんぱく質 42.6g 57.3g 脂質 42.5g 44.6g 炭水化物 67.4g 256.1g ナトリウム 1797mg 1800mg カリウム 1491mg 1707mg リン 592mg 823mg	
夕食	★ごはん180g 鯖の磯辺焼き スナップえんどう 高野豆腐と法蓮草の含め煮 人参と春雨のサラダ おかず ご飯セッ エネルギー 263kcal 553kcal たんぱく質 13.5g 18.4g 脂質 16.5g 17.2g 炭水化物 14.5g 77.4g ナトリウム 661mg 662mg カリウム 351mg 423mg リン 199mg 276mg 食塩相当量 1.7g 1.7g おかず ご飯セッ エネルギー 818kcal 1688kcal たんぱく質 44.0g 58.7g 脂質 47.3g 49.4g 炭水化物 51.4g 240.1g ナトリウム 2212mg 2215mg カリウム 1374mg 1590mg リン 583mg 814mg 食塩相当量 5.6g 5.6g	★ごはん180g 煮込みタンドリーチキン ブロッコリー 野菜のバジルチーズ焼き 野菜サラダ ドレッシング(小袋) トレッシング(小袋) 1 エネルギー 254kcal 544k たんぱく質 12.0g 16. 脂質 14.2g 14. 炭水化物 19.7g 82. ナトリウム 327mg 328 カリウム 485mg 557 リン 134mg 211 食塩相当量 0.8g 0.8 トルばく質 40.9g 55. 脂質 47.6g 49. たんぱく質 40.9g 55. 脂質 47.6g 49. たんぱく質 40.9g 55. 脂質 47.6g 49. たんぱく質 40.9g 55. 脂質 47.6g 49. 1562mg 1566 大トリウム 1562mg 1566 大りウム 1562mg 1566 カリウム 1562mg 1566 大りウム 1562mg 1566 カリウム 1562mg 1566	★ごはん180g 中肉の柳川風煮 大豆の肉ジャガ煮 野菜サラダ ドレッシング(小袋) 201 エネルギー 305kcal 595kcal 202 16.9g 203 16.9g 204 16.9g 205 16.9g 207 16.9g 208 19.9g 208 10.9g 208 10.9g 207 10.9g	★こはん180g 赤魚の竜田揚 卵白あんかけ ピーマンソテー 里芋のそぼろ煮 かぼきんサラダ ト おかず ご飯セット I エネルギー 307kcal 597kcal たんぱく質 14.3g 19.2g 脂質 14.6g 15.3g 炭水化物 28.3g 91.2g ナトリウム 688mg 689mg カリウム 692mg 764mg リン 180mg 257mg 食塩相当量 1.7g 1.8g ト おかず ご飯セット I エネルギー 815kcal 1685kcal たんぱく質 39.7g 54.4g 脂質 43.7g 45.8g よカリウム 1933mg 1936mg 「大いウム 1933mg 1936mg は、炭水化物 63.5g 252.2g ・ナトリウム 1933mg 1936mg ・カリウム 1603mg 1819mg リン 507mg 738mg 食塩相当量 4.9g 4.9g	★ごはん180g 鶏肉のごま焼き スパソテーきんぴられんこん もずくとなめこの三杯酢 おかず ご飯セット エネルギー 298kcal 588kcal 588kcal 588kcal 15.0g 15.7g 15.0g 15.7g 15.0g 15.7g 15.0g 15.7g 15.0g 15.7g 15.0g 16.0g 1.0g	
夕食合計	★ごはん180g 鯖の磯辺焼き スナップえんどう 高野豆腐と法蓮草の含め煮 人参と春雨のサラダ	★ごはん180g 煮込みタンドリーチキン ブロッコリー 野菜のバジルチーズ焼き 野菜サラダ ドレッシング (小袋) ト	★ごはん180g 中肉の柳川風煮 大豆の肉ジャガ煮 野菜サラダ ドレッシング(小袋) 201 エネルギー 305kcal 595kcal 202 たんぱく質 12.0g 16.9g 203 たんぱく質 12.0g 19.9g 204 脂質 19.2g 19.9g 205 炭水化物 20.8g 83.7g 167mg 717mg 167mg 244mg 167mg 244mg 167mg 244mg 167mg 244mg 167mg 244mg 167mg 244mg 167mg 2444mg 167mg 175mg	★ こはん180g 赤魚の竜田揚 卵白あんかけ ピーマンソテー 里芋のそぼろ煮 かぼきんサラダ トルボー 307kcal 597kcal 1 エネルギー 307kcal 597kcal たんぱく質 14.3g 19.2g 脂質 14.6g 15.3g 炭水化物 28.3g 91.2g ナトリウム 688mg 689mg カリウム 692mg 764mg リン 180mg 257mg 食塩相当量 1.7g 1.8g トルばく質 39.7g 1.8g トルばく質 39.7g 54.4g 脂質 43.7g 45.8g 炭水化物 63.5g 252.2g ナトリウム 1933mg 1936mg カリウム 1603mg 1819mg リン 507mg 738mg 食塩相当量 4.9g 4.9g	★ごはん180g 鶏肉のごま焼き スパソテーきんぴられんこん もずくとなめこの三杯酢 おかず ご飯セット エネルギー 298kcal 588kcal 588kcal 15.0g 15.7g 15.0g 15.7g 15.0g 15.7g 15.0g 15.7g 15.0g 15.7g 15.0g 15.0g 15.7g 15.0g 1.6g 1.0g 1.	
夕食	★ごはん180g 鯖の磯辺焼き スナップえんどう 高野豆腐と法蓮草の含め煮 人参と春雨のサラダ おかず ご飯セッ 工ネルギー 263kcal 553kcal 553kcal 553kcal 16.5g 17.2g 17.2g 16.5g 17.2g 14.5g 17.4g 14.5g 17.4g 14.5g 17.4g 14.5g 17.4g 14.3mg 199mg 276mg ★ごはん180g 煮込みタンドリーチキン ブロッコリー 野菜のバジルチーズ焼き 野菜サラダ ドレッシング(小袋) トレッシング(小袋) トレッシング(小袋) トルギー 254kcal 544k たんぱく質 12.0g 14. たんぱく質 12.0g 14. たんぱく質 12.0g 327mg 328 カリウム 485mg 557 リン 134mg 211 食塩相当量 0.8g 0.8 トレばく質 40.9g 55. 脂質 47.6g 49. たんぱく質 40.9g 55. 脂質 47.6g 49. たんぱく質 43.0g 231. ナトリウム 1562mg 1568 たんぱく質 451mg 1650 リン 451mg 682 食塩相当量 4.0g 4.0 1 エネルギー 892kcal 17621 たんぱく質 41.5g 56.	★ごはん180g 中肉の柳川風煮 大豆の肉ジャガ煮 野菜サラダ ドレッシング(小袋) 27h おかず ご飯セッ 28 たんぱ質 12.0g 16.9g 19.2g 19.9g 19.2g 19.9g 19.2g 19.9g 19.2g 19.9g 167mg 717mg 167mg 244mg 167mg 244mg 207cal エネルギー 788kcal 1658kca 168kcal 1658kca 178kcal 1786kca 178mg 100 46.1g 178mg 178mg 2076mg 178mg 100 46.1g 178mg 100 46.1g 178mg 178mg 2076mg 178mg 100 46.1g 178mg 178mg 2076mg 178mg 100 46.1g 178mg 178mg 2076mg 178mg 178mg 2076mg 178mg 178mg 2076mg 178mg 178mg 2076mg 178mg 178mg 2076mg 178mg 2076mg 2076mg 178mg 2076mg 2076mg 178mg 2076mg 2076mg 178mg 2076mg 2076mg 178mg 2076mg 2076mg 2076mg 178mg 2076mg 2076mg 2076mg 178mg 2076mg	★ こはん180g 赤魚の竜田揚 卵白あんかけ ピーマンソテー 里芋のそぼろ煮 かぼきんサラダ トルばく質 14.3g 19.2g たんぱく質 14.3g 19.2g 一方のはなりでする。 15.3g 一方のはなりでする。 15.3g 一方のはなりでする。 15.3g 一方のはなりでする。 15.3g 一方のはなりでする。 15.3g 一方のはなりでする。 15.3g 一方のはなりでする。 180mg 257mg 日本ルギー 815kcal 1685kcal たんぱく質 39.7g 54.4g 一方のはなりでする。 180mg 1836mg 上のばく質 39.7g 54.4g 一方のはなりでする。 1936mg 「大トリウム」 1933mg 1936mg 「カリウム」 1933mg 1936mg 「カリウム」 1603mg 1819mg 「カリウム」 1603mg 1819mg	★ごはん180g 鶏肉のごま焼き スパソテーきんぴられんこん もずくとなめこの三杯酢 おかず ご飯セット エネルギー 298kcal 588kcal 75.7g 脂質 15.7g 21.6g 脂質 15.7g 21.7g 炭水化物 22.0g 84.9g ナトリウム 611mg 612mg カリウム 426mg 498mg リン 215mg 292mg 食塩相当量 1.6g 1.6g おかず ご飯セット エネルギー 825kcal 1695kcal 75.7g 脱水化物 67.4g 256.1g ナトリウム 1797mg 1800mg カリウム 1491mg 1707mg リン 1797mg 1800mg カリウム 1491mg 1707mg リン 592mg 823mg 食塩相当量 4.6g 4.6g エネルギー 951kcal 1821kcal 75.7gg 1821kcal 1821kcal 1821kcal 1821kcal 15.7gg 1821kcal 15.7gg 15.7gg 1821kcal 15.7gg 15		
夕食 合計 合計(★ごはん180g 鯖の磯辺焼き スナップえんどう 高野豆腐と法蓮草の含め煮 人参と春雨のサラダ	★ごはん180g 煮込みタンドリーチキン ブロッコリー 野菜のバジルチーズ焼き 野菜サラダ ドレッシング(小袋) トレッシング(小袋) トレッシング(小袋) トたんぱく質 12.0g 16. 一度水化物 19.7g 82. ナトリウム 327mg 328 カリウム 485mg 557 リン 134mg 211 食塩相当量 0.8g 0.8 トレばく質 40.9g 55. 脂質 47.6g 49. たんぱく質 47.6g 49. にたんぱく質 43.0g 231. ナトリウム 1562mg 1568 カリウム 1563mg 1568 カリウム 451mg 682 食塩相当量 4.0g 4.0 リン 451mg 682 食塩相当量 4.0g 4.0 カリウム 1762mg 1568 カリウム 1762mg 1682 大トリウム 1762mg 1682 食塩相当量 4.0g 4.0 カリウム 451mg 682 食塩相当量 4.0g 4.0 カリン 451mg 682	★ごはん180g 中肉の柳川風煮 大豆の肉ジャガ煮 野菜サラダ ドレッシング(小袋) 27h おかず ご飯セッ 28g たんぱく質 12.0g 16.9g 19.2g 19.9g 19.2g 19.9g 19.2g 19.9g 19.2g 19.9g 19.2g 19.9g 19.7d 716mg 717mg 19.7d 716mg 717mg 19.7d 716mg 717mg 167mg 244mg 167mg 244mg 207smg 1.8g 244.0g 46.1g 7g 炭水化物 555.7g 244.4g 1756mg	★ごはん180g 赤魚の竜田揚 卵白あんかけ ピーマンソテー 里芋のそぼろ煮 かぼきんサラダ ト	★ごはん180g 鶏肉のごま焼き スパソテーきんぴられんこん もずくとなめこの三杯酢 おかず ご飯セット エネルギー 298kcal 588kcal 588kcal 15.0g 15.7g 15.0g 15.7g 15.0g 15.7g 15.0g 15.7g 15.0g 15.7g 15.0g 15.0g 15.7g 15.0g 1.6g 1.0g 1.	
夕食 合計 合計(間)	★ごはん180g 鯖の磯辺焼き スナップえんどう 高野豆腐と法蓮草の含め煮 人参と春雨のサラダ おかず ご飯セッ エネルギー 263kcal 553kca たんぱく質 13.5g 18.4g 脂質 16.5g 17.2g 炭水化物 14.5g 77.4g ナトリウム 661mg 662mg カリウム 351mg 423mg リン 199mg 276mg 食塩相当量 1.7g 1.7g おかず ご飯セッ エネルギー 818kcal 1688kca たんぱく質 44.0g 58.7g 脂質 47.3g 49.4g 炭水化物 51.4g 240.1g ナトリウム 1374mg 1590mg リン 1374mg 1590mg カリウム 1374mg 1590mg カリウム 1374mg 1590mg カリウム 1374mg 1590mg カリウム 1374mg 1590mg カリウム 1374mg 1590mg カリウム 1374mg 1590mg 大んぱく質 44.8g 59.5g 脂質 47.5g 49.6g 炭水化物 74.4g 263.1g ナトリウム 2218mg 2221mg	★ごはん180g 煮込みタンドリーチキン ブロッコリー 野菜のバジルチーズ焼き 野菜サラダ ドレッシング(小袋) トレッシング(小袋) トルギー 254kcal 544k たんぱく質 12.0g 16. 脂質 14.2g 14.2g 14. 炭水化物 19.7g 82. ナトリウム 327mg 328 カリウム 485mg 557 リン 134mg 211 食塩相当量 0.8g 0.8 トレばく質 40.9g 55. 脂質 47.6g 49. たんぱく質 40.9g 55. 脂質 47.6g 49. たんぱく質 43.0g 231. ナトリウム 1562mg 15636 カリウム 1434mg 1650 リン 451mg 682 大んぱく質 41.5g 56. 脂質 47.8g 49. たんぱく質 41.5g 56. 脂質 47.8g 49.	★ごはん180g 中肉の柳川風煮 大豆の肉ジャガ煮 野菜サラダ ドレッシング(小袋) 27h おかず ご飯セッ 305kcal 595kca 19 12 0g 16.9g 19 12 18 19.9g 19 18 19.2g 19.9g 19 18 19.2g 19.9g 19 18 19.2g 19.9g 167mg 717mg 167mg 244mg 167mg 244mg 24mg 167mg 244mg 167mg 244mg 167mg 244mg 167mg 244mg 167mg 244mg 167mg 244mg 167mg 244mg 167mg 244mg 167mg 1.8g 1756mg 1776mg 177	★こはん180g 赤魚の竜田揚 卵白あんかけ ピーマンソテー 里芋のそぼろ煮 かぼきんサラダ ト	★ごはん180g 鶏肉のごま焼き スパソテーきんぴられんこん もずくとなめこの三杯酢 おかず ご飯セット エネルギー 298kcal 588kcal 588kcal 588kcal 588kcal 588kcal 588kcal 15.7g 21.6g 15.7g 21.6g 15.7g 21.6g 15.7g 21.5mg 292mg 612mg 496mg 42.6g 57.3g 1695kcal 1695kcal 1695kcal 1695kcal 1695kcal 1695kcal 1707mg 1800mg 42.5g 44.6g 46.6g 1707mg 1800mg 1900mg 1491mg 1707mg 1707mg 1707mg 1806mg 1807mg 1807mg 1802mg	
夕食 合計 合計(間食	★ごはん180g 鯖の磯辺焼き スナップえんどう 高野豆腐と法蓮草の含め煮 人参と春雨のサラダ おかず ご飯セッ エネルギー 263kcal 553kca たんぱく質 13.5g 18.4g 脂質 16.5g 17.2g 炭水化物 14.5g 77.4g ナトリウム 661mg 662mg カリウム 351mg 423mg リン 199mg 276mg 食塩相当量 1.7g 1.7g おかず ご飯セッ エネルギー 818kcal 1688kca たんぱく質 44.0g 58.7g 脂質 47.3g 49.4g 炭水化物 51.4g 240.1g ナトリウム 2212mg 2215mg カリウム 1374mg 1590mg リン 583mg 814mg 食塩相当量 5.6g 5.6g たんぱく質 44.8g 59.5g 脂質 47.5g 49.6g 炭水化物 74.4g 263.1g ナトリウム 2218mg 2221mg カリウム 1487mg 1703mg	★ごはん180g 煮込みタンドリーチキン ブロッコリー 野菜のバジルチーズ焼き 野菜サラダ ドレッシング(小袋) トレッシング(小袋) トレッシング(小袋) トたんぱく質 12.0g 16. 脂質 14.2g 14.2g 14.2g 14.2g 14.2g 14.2g 14.2g 14.2g 14.2g 14.2g 14.2g 14.2g 14.2g 15.57 12.2g 14.2g 14.2g 15.57 12.2g 15.2g 15.	★ごはん180g 中肉の柳川風煮 大豆の肉ジャガ煮 野菜サラダ ドレッシング(小袋) 20g 大点にはく質 12.0g 16.9g 19.2g 16.9g 19.2g 16.9g 19.2g 19.9g 19.2g 19.9g 19.2g 19.9g 19.2g 19.9g 19.2g 19.9g 19.2g 19.9g 10.2g 19.9g 10.2g 19.2g 19.2g 19.2g 10.2g 19.2g 19.2g 19.2g 19.2g 10.2g 19.2g	★こはん180g 赤魚の竜田揚 卵白あんかけ ピーマンソテー 里芋のそぼろ煮 かぼきんサラダ ト	★ごはん180g 鶏肉のごま焼き スパソテーきんぴられんこん もずくとなめこの三杯酢 おかず ご飯セット エネルギー 298kcal 588kcal 588kcal 55.7g 上たんぱく質 16.7g 21.6g 脱炭水化物 22.0g 84.9g ナトリウム 611mg 612mg カリウム 426mg 498mg リン 215mg 292mg 食塩相当量 1.6g 1.6g おかず ご飯セット エネルギー 825kcal 1695kcal たんぱく質 42.6g 57.3g 脂質 42.5g 44.6g 炭水化物 67.4g 256.1g ナトリウム 1797mg 1800mg カリウム 1491mg 1707mg リン 592mg 823mg 食塩相当量 4.6g 4.6g ナトリウム 1797mg 1800mg カリウム 1491mg 1707mg リン 592mg 823mg 食塩相当量 4.6g 4.6g エネルギー 951kcal 1821kcal たんぱく質 43.2g 57.9g 脂質 42.7g 44.8g 炭水化物 97.9g 286.6g ナトリウム 1799mg 1802mg カリウム 1799mg 1802mg カリウム 1799mg 1802mg カリウム 1799mg 1802mg	
夕食 合計 合計(間)	★ごはん180g 鯖の磯辺焼き スナップえんどう 高野豆腐と法蓮草の含め煮 人参と春雨のサラダ おかず ご飯セッ エネルギー 263kcal 553kca たんぱく質 13.5g 18.4g 脂質 16.5g 17.2g 炭水化物 14.5g 77.4g ナトリウム 661mg 662mg カリウム 351mg 423mg リン 199mg 276mg 食塩相当量 1.7g 1.7g おかず ご飯セッ エネルギー 818kcal 1688kca たんぱく質 44.0g 58.7g 脂質 47.3g 49.4g 炭水化物 51.4g 240.1g ナトリウム 1374mg 1590mg リン 1374mg 1590mg カリウム 1374mg 1590mg カリウム 1374mg 1590mg カリウム 1374mg 1590mg カリウム 1374mg 1590mg カリウム 1374mg 1590mg カリウム 1374mg 1590mg 大んぱく質 44.8g 59.5g 脂質 47.5g 49.6g 炭水化物 74.4g 263.1g ナトリウム 2218mg 2221mg	★ごはん180g 煮込みタンドリーチキン ブロッコリー 野菜のバジルチーズ焼き 野菜サラダ ドレッシング(小袋) トレッシング(小袋) トたんぱく質 12.0g 16. たんぱく質 12.0g 16. 炭水化物 19.7g 82. ナトリウム 327mg 328 カリウム 485mg 557 リン 134mg 211 食塩相当量 0.8g 0.8 トレばく質 40.9g 55. 脂質 47.6g 49. 大たんぱく質 40.9g 55. 脂質 47.6g 49. 大たんぱく質 43.0g 231. ナトリウム 1562mg 1568 カリウム 1434mg 1650 大たんぱく質 41.5g 56. 1 エネルギー 892kcal 1762kc たんぱく質 41.5g 56. 脂質 47.8g 49. 大たんぱく質 41.5g 56. 1 エネルギー 892kcal 1762kc たんぱく質 41.5g 56. 1 エネルギー 1564mg 156. 大たんぱく質 41.5g 56.	★ごはん180g 中肉の柳川風煮 大豆の肉ジャガ煮 野菜サラダ ドレッシング(小袋) 27h おかず ご飯セッ 305kcal 595kca 12 0g 16.9g 19 19 2g 16.9g 19 18 8g 83.7g 19 19 19 9g 10 167mg 244mg 167mg 1.8g 244mg 167mg 244mg 167mg 244mg 167mg 244mg 167mg 1.8g 187mg 1.8g 187mg 768mg 1876mg 1876mg 1876mg 1876mg 1880mg 1756mg 1890mg br>1890mg 1890mg	★こはん180g 赤魚の竜田揚 卵白あんかけ ピーマンソテー 里芋のそぼろ煮 かぼきんサラダ ト	★ごはん180g 鶏肉のごま焼き スパソテーきんぴられんこん もずくとなめこの三杯酢 おかず ご飯セット エネルギー 298kcal 588kcal 588kcal 588kcal 588kcal 588kcal 588kcal 15.7g 21.6g 15.7g 21.6g 15.7g 21.6g 15.7g 21.5mg 292mg 612mg 496mg 42.6g 57.3g 1695kcal 1695kcal 1695kcal 1695kcal 1695kcal 1695kcal 1707mg 1800mg 42.5g 44.6g 46.6g 1707mg 1800mg 1900mg 1491mg 1707mg 1707mg 1707mg 1806mg 1807mg 1807mg 1802mg	

※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、商品は使用日に限定して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。

変更は9月19日(火)までにご連絡下さい。 9月30日(土)お届け分より反映します。

お食事の作り方



1食ずつ包装されて ますので、開封して 惣菜袋を取り出します



温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



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



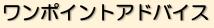
電子レンジで温める 場合は、お皿に移し、 ラップをして、



ココに表示

X温め不可

封を切って、 お皿に盛付けて 下さい。 (火傷に注意!)



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





ごはんなどをつけて、 1膳の完成です

生活協同組合おおさかパルコープ

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