【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25日	コ (日)	0 E 26 E	ヨ(火)	9月27日	コ (ァk)	9月28日	(太)	9月29日	コ (全)	
								*やわらかる				
								さわら塩		豚肉と厚排		
					けのおひたし					がヘニンの		
		スパトマ			りたら子				10/0 - /0	なめこ昆		
		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		
ᆂᄆ				▼ 小 恒 / 1								
朝												
	兴美 压	4. 1. 45 o z	→A=>1.4/	4. 1. 4° 0. 7	→A=>1.4/	1, 1, 1, 0, 1	→A=>1.4/	h, 115 o z	>A=>1.4/	1. 1. 15 a z	→A=>1.4/	兴美压
食	栄養価							おかずのみ				
尺	エネルギー					91kcal					402kcal	エネルギー
	蛋白質		13. 4g	8. 7g	14. 6g	5. 7g	_	_	_	_	11. 4g	蛋白質
	脂質	_		_	_	_	3. 7g	_		_	8. 2g	脂質
	炭水化物	_	_	_	_	_	_	_	_	_	67. 2g	炭水化物
	ナトリウム	_	1125mg	_	1093mg	_	1182mg	_	_	_	1095mg	ナトリウム
	塩 分	_	2.9g	1. 6g	_	1. 9g	3. 0g	_		1. 6g	2.8g	塩 分
								★やわらかこ チキンカし				
								ナキンカレ 青菜とカリフラ				
				金時豆煮				白菜の生				
		★味噌汁		並时立法				★味噌汁		春雨の中		
=				×950	71	★味噌汁				★味噌汁		
昼						★ 小 1				▼ 小		
	栄養価	むかざのひ	一、今日:土地かり、	むかざのひ	一个会员:土地加上,。上	むかざのひ	一・合同に上州加上。」し	おかずのみ	一会に (土 地面 ねっぱ	むかざのひ	一会に上 地上っし	学 姜価
食	エネルギー	312kcal					こ版が初むが 517kcal	257kcal			こ版バ初でド 506kcal	エネルギー
100	蛋白質		15. 7g				18. 1g			14. 3g	20. 4g	蛋白質
	脂 質	_			_	_	10. 1g			_	10. 1g	脂質
	炭水化物		95. 3g		_	_	80. 2g				80. 6g	炭水化物
	ナトリウム		1234mg		_	_	1362mg				1360mg	ナトリウム
	塩 分	1. 9g	3. 1g		_	2. 2g	3. 5g	_	_	2. 3g	_	塩 分
						_		★やわらかる	_	_	_	//
		鮭の青じ			トロガノフ							
								キャベツと豚肉の				
		豚肉ジャ						レモンか		オクラの		
				★味噌汁		菜の花の	おひたし	★味噌汁		★味噌汁		
夕		★味噌汁				★味噌汁						
<u>^</u>	栄養価	おかずのみ						おかずのみ				
食	エネルギー					202kcal	472kcal				457kcal	エネルギー
	蛋白質	15. 7g	22. 3g			13. 0g	18. 8g			10. 3g	16. 1g	蛋白質
	脂質	14. 6g	16. 2g			9. 9g	10.8g			6. 8g	7. 7g	脂質
	炭水化物		69. 7g	_	_	16. 3g	73. 3g		_	22. 8g	79. 7g	炭水化物
	ナトリウム		1234mg	909mg		846mg	1298mg			984mg	1484mg	ナトリウム
	塩 分	2. 0g	3. 1g	2. 3g	3. 5g	2. 2g	3. 3g		3. 1g	2. 5g	3. 8g	塩分
	栄養価				ご飯汁物セット			おかずのみ				
	エネルギー		1633kcal		1566kcal		1346kcal		1544kca1		1365kcal	エネルギー
	蛋白質		51. 4g	39. 3g		31. 1g	48. 4g				47. 9g	蛋白質
	脂質	_	47. 9g			24. 2g	26. 9g			23. 2g	26. 0g	脂質
	炭水化物		238. 5g	68. 6g		52. 6g	222. 0g			56. 9g	227. 5g	炭水化物
	ナトリウム	ZIÖÖMĞ	3593mg	2512mg	3837mg	2456mg	3842mg			2531mg	3939mg	ナトリウム
	塩 分	5. 6g	9. 1g	6. 4g	9.8g	6. 2g	9.8g	6. 5g	10. 0g	6. 4g	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26日(火)までにご連絡下さい。 10月7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、



封を切って、

下さい。

お皿に盛付けて

(火傷に注意!)

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25日		9月26日		9月27日		9月28日		9月29日		
		★全粥24		★全粥24		★全粥24		★全粥24		★全粥24	_	
								さわら塩		豚肉と厚搾		
		キャベツといん	げんのソテー	若芽としらす	つおひたし	切昆布煮		きんぴら	れんこん	ベーコンの	ごま酢和え	
		スパトマ	ト炒め	人参の炒	りたら子	一夜漬(白	菜・人参)	黒豆煮		なめこ昆	布	
		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		
朝												
773												
	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物ヤット	おかずのみ	ご飯汁物ヤット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物ヤット	栄養価
食	エネルギー						249kcal			134kcal		エネルギー
	蛋白質					5. 7g			13. 2g			蛋白質
		15. 8g		6. 5g				5. 7g		_	8. 0g	脂質
	炭水化物							15. 6g		10. 6g		炭水化物
	ナトリウム			639mg			1179mg			640mg	_	ナトリウム
							3. 0g	0. 9g			2. 8g	塩分
	-m /J	★全粥24		+ 全粥24		+ 全粥24		★全粥24		+ 全粥24		~m /J
								チキンカし				
								ナヤンガレ 青菜とカリフラ				
		人参と春雨						白菜の生				
			引いりフタ					★味噌汁				
		★味噌汁		★味噌汁				★ 味噌 汀		春雨の中		
昼						★味噌汁				★味噌汁		
	₩ ¥ /π	1. 18		1. 1 1%		1. 1 1%		1. 1. 18		1. 1. 18		₩ ¥ /π
合	栄養価	おかすのみ	ご飯汁物セット					おかずのみ				
R	エネルギー	312kca1	4/Ukcal					257kcal				エネルギー
	蛋白質	_										蛋白質
		_				_			_		9. 8g	脂質
	炭水化物						56.7g		51. 0g		56. 2g	炭水化物
	ナトリウム		1184mg				1333mg		1887mg		1358mg	ナトリウム
	塩 分	1.9g ★全粥24	3. 0g	2. 5g ★☆₩24	3. 6g		3. 4g 0g		4. 8g	2. 3g ★全粥24	3. 5g	塩 分
		鮭の青じ	Ug スh本	東土が24	Ug . m +i / m	東土州24 白色名の	は除去	揚げ豆腐の	Ug N声亦づけ	大田 はつく	Ug / かの老姉	
		証の目し スナップ	て、比	ヒーノ人「	\ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \	日夕思の	が 信 想	あり 豆腐 0 キャベッと豚肉の	川角金フロ	人依とうく	るの点物	
		豚肉ジャ						レモンか				
夕		ハムの和	風リフタ	黄味帽汀				★味噌汁		★味噌汁		
		★味噌汁				★味噌汁						
_	栄養価	むかざのユ	一会によりかられ	むかぜの 2	一会に (土地加上。)	むかぜの ね	一合に土地を見し	おかずのみ	一会に土地のよった	むかざのユ	一合に土地を見	学 姜/
食	エネルギー						360kcal		466kcal		345kcal	エネルギー
	蛋白質						16. 7g		12. 9g	10.3g	14. 0g	蛋白質
	脂質						10. 6g		19. 0g		7. 5g	脂質
	炭水化物						49. 0g	26. 5g	59. 2g	22. 8g	55. 5g	炭水化物
	ナトリウム		1233mg			846mg	1297mg		1208mg	984mg	1435mg	ナトリウム
	塩 分		3. 1g			2. 2g	3. 3g		3. 1g	2. 5g	3. 6g	塩 分
	栄養価							おかずのみ				
	エネルギー		1276kcal			543kcal	1017kcal		1191kcal		1028kcal	エネルギー
	蛋白質脂 質						42. 2g 26. 3g		42. 7g 41. 1g	30. 4g 23. 2g	41. 5g 25. 3g	蛋白質脂 質
							20. sg 150. 7g			23. 2g 56. 9g	25. 5g 155. 0g	_旧 貝 炭水化物
	ナトリウム		3541mg				3809mg		3916mg	2531mg	3884mg	ナトリウム
	塩 分		9. 0g				9. 7g		10. 0g	6. 4g	9. 9g	塩 分
	★はフルセ							J				

★はフルセットのメニューです。おかす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26日(火)までにご連絡下さい。 10月7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、



電子レンジで温める 場合は、お皿に移し、 ラップをして、

袋を取り出すまで 鍋に蓋をしておきます。 (約70~80℃)



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】

生活協同組合おおさかパルコープ

	_		J (B)		J (14)			0 = 00 r	 □ (±)	0 = 00 =	コ (会)				-
		サ月251	ヨ (月) ೧๓	★全粥24	∃ (火) Na	サラカ 9月271 ★全粥24	∃ (水) ೧σ	9月28日 ★全粥24		サラカ サラカ サラカ サラ	∃ (金) Na				-
			og 菜の煮物				og 玉子とじ			★ 土 3/024	_				
			マ酢和え				ムのマリーネ								
									 (とろみ)		ウロニサラダ (L Z 21)				
		★ 味噌汁	(こつ の)	★ 怀惜 / 1	(こつ の)	★味噌川	(こつ の)	★味噌川	(こつ の)	★味噌川	(こつ の)				
ᆂᄆ															
朝															
	兴美压	カムギのユ		カムギの 7.	>>C \ 1.4E	カムギのユ		カルギの 7.		カルギの 7.	>A=>1.4E+++++	兴美压		③ラ^	ベルに
合	栄養価	おかずのみ		おかすのみ 87kcal					ご飯汁物セット						
尺	エネルギー	121KGa1				98kcal 4. 6g					302kcal 7. 0g	エネルギー			Oi
	蛋白質脂質			4. 5g 3. 6g		4. 0g 4. 3g	8. 3g		9. 3g	_	7. 0g 9. 1g	蛋白質脂質		-	
			_	_	_	_	5. 0g	_	_	_	_	_旧 貝 炭水化物			-
		_			_	11. 0g 622mg	49. 1g	_		_	49. 0g			-	
	ナトリウム	_			_	_	1181mg	_	_	_	1119mg	ナトリウム			
	塩 分	1.2g ★全粥24		1.3g ★全粥24	_	1.6g ★全粥24	3. 0g	1.7g ★全粥24	_	_		塩 分			
		★宝炳24	_	★宝炳24	_		_		_	★全粥24				④温め	方法门
									イタルタル						5) 湯t
									の花の煮物						い 電
									フキの煮物 (とろみ)						湯せん
B		大 小帽厂	(こつか)	大小帽厂	(こつか)	大小 帽厂	(こつか)	其外帽厂	(こつか)	其吟唱江	(こつか)				6 0°C
昼															ムー
															学かべる
	栄養価	む かぎの2	一合品に上北州は、、	むかぎのひ	一个会員に上北州は、、「	むかぎの な	一・合匠に上が加上・・・	むかざのひ	ご飯汁物セット	セかぎのひ	一・合同に上またし、」	学 姜価		2 2 13	
食	木食仙エネルギー	175kcal		おかりのみ 198kcal		おかりのみ 169kcal		211kcal			こ販汁物セット 336kcal	木食仙エネルギー		1	
T/C	蛋白質					6. 6g	10. 3g				9. 4g	蛋白質			1
	五口貝 脂 質					8. 0g	8. 7g	_	_		9. 4g 8. 5g	五口貝 脂 質			
	_{旧 貝} 炭水化物					o. ug 17. 9g	56. 0g	_	_		54. 9g	_旧 貝 炭水化物		1	18
	大トリウム					656mg	1215mg		_			大トリウム		Yel T	フタを
	塩 分			920ilig 2. 3g		1. 7g	3. 1g			2. 3g		塩 分			ます。 i
	-m /J	★全粥24		★全粥24		★全粥24		★全粥24		★全粥24		-m /J		ません	
		赤魚の生		ナスと鶏肉					一風味焼き					5. 57	
			メニノース炒め					鶏大根の		菜の花の					
			パゲティ						野豆腐の煮物						電子
									(とろみ)					お皿に	二移し、
夕		スット日ハ	(-) ()	スット日ハ	(C.50F)	スット日ハ	(八小山口	(- 50)	スット目	(C .JUF)			してか	15. E
														に入れ	レラップ
														レンジ	シにかり
	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			216kcal		157kcal					340kca1	エネルギー			1
	蛋白質			7. 5g		7. 9g	11. 6g		10. 6g		11. 0g	蛋白質			1
	脂 質		_	12. 2g		7. 1g	7. 8g			8. 3g	9. 0g	脂 質		100	V
	炭水化物			19. 3g	_	15. 5g	53. 6g		53. 2g		54. 5g	炭水化物		100	Tills.
	ナトリウム			869mg	_	904mg	1463mg			800mg		ナトリウム			
	塩 分		3. 6g	2. 2g		2. 3g	3. 7g	_	3. 4g	2. 0g	3. 5g	塩 分		27.742	トレンシ
	栄養価								ご飯汁物セット					10000000	W 20~
	エネルギー		1057kcal		1017kcal		940kcal				978kcal	エネルギー		200	W 40~
	蛋白質			20. 8g		19. 1g	30. 2g					蛋白質			
				25. 3g		19. 4g	21. 5g			_	_	脂 質			
				48. 9g		44. 4g	158. 7g	_	_	_	_	炭水化物			Г
	ナトリウム			2318mg		2182mg	3859mg				_	ナトリウム			
			9. 8g	5. 9g		5. 5g	9. 8g					塩 分			
	★はフルセ								_	_	_	(嚥下用難者	用食品)	ではあり	ませ
												但今14車前1-			

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お受け取り後は冷蔵庫で保管ください



③ラベルに書いてある「○温め可」と「×温め不可」を確認

○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。

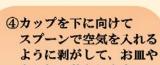


次にフタをして15分程 温めます。追加で火はかけ ません。

(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







【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 生 9:00~17:00 携帯電話からは…0570-001-911

二 (土 (土) 6 お日 届け(火) 分ま よで りに 反ご 映 連 し絡 ま下

1 変 0 更

月は

7 9 日月

(カロリー1440調整食)

生活協同組合おおさかパルコープ

									-					/ 4	
	9月	25日(月	1)	9月	26日(火	()	9月	27日(水	()	9月	28日(木	₹)	l 9月	29日(金	•)
	★ごはん12	Ωø		★ごはん12			★ごはん12	Ωø	-	★ごはん12	Ωø		★ごはん12	Ωø	
	青菜の玉子			高野豆腐イ			大豆の肉ジ			目玉焼き	0 6		プレーンオ		
											+				
	ひじきと大			豚肉となめ			竹輪の五色			白菜と挽肉			ホワイトソ		
	バンサンス	_		青菜のおか	かマヨネ-	ーズ和え	人参と春雨	のサラダ		さつま芋の	レモン煮		トマトビー	ンズ	
													野菜サラダ		
													ドレッシン		
朝	ı	10. 1. 12		ı	La L 18			1. 1. 12		ł	La 1 18		トレッシン		
食		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
100	エネルギー		344kcal	エネルギー	164kcal	357kcal	エネルギー	197kcal	390kcal	エネルギー	195kcal	388kcal	エネルギー	204kcal	397kcal
	たんぱく質	10.3g	13.6g	たんぱく質	10.4g	13.7g	たんぱく質	10.1g	13.4g	たんぱく質	9. 7g	13.0g	たんぱく質	12.7g	16. 0g
	脂質	4. 7g		脂質	9. 5g	10. 0g		8. 3g		脂質	8. 9g		脂質	9. 4g	9. 9g
															9. 9g
	炭水化物	18. 6g		炭水化物	10.3g	5Z. Zg	炭水化物	19.3g		炭水化物	17.8g		炭水化物	17.5g	59. 4g
	ナトリウム			ナトリウム	656mg		ナトリウム			ナトリウム	339mg		ナトリウム	563mg	564mg
	食塩相当量	2. 0g	2. 0g	食塩相当量	1.7g	1. 7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	0. 9g	0.9g	食塩相当量	1. 4g	1.4g
	★ごはん12	0g		★ ごはん12	0g		★ごはん12	0g		★ごはん12	0g		★ ごはん12	0g	
	手作りハン	-		ホッケの磯			照焼チキン			白身魚の柚			鶏肉のマー	-	峇
	特製デミグ			ボックの臓 ブロッコリ			スナップえ			キヌサヤ					π.
													ボイル野菜		,
	食べるトマ			バンバンジ	ーサラダ		野菜の味噌			豚肉豆腐			春雨としめ		勿
	ブロッコリ	一のサラ	ダ	きんぴら			若芽の酢の	物		煮生酢			春菊のおか	か和え	
	マヨネーズ	(小袋)													
		(1 20)													
昼食															
食	1								**=				<u> </u>		
		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	251kcal		エネルギー	198kcal	391kcal	エネルギー	231kcal		エネルギー			エネルギー		416kcal
	たんぱく質	17. 6g	20.9g	たんぱく質	15. 5g	18. 8g	たんぱく質	16. 4g	19.7g	たんぱく質	14. 9g	18. 2g	たんぱく質	13. 4g	16.7g
	脂質	12. 0g		脂質	7. 4g		脂質	11. 4g		脂質	6.8g		脂質	10.7g	11. 2g
	炭水化物	19. 4g	61.3g	炭水化物	17. 8g	50 7g	炭水化物	14. 5g		炭水化物	13. 2g	55 1 g	炭水化物	18. 7g	60. 6g
		13.4g	01. Jg	灰小儿物		09. /g	火水1640			灰小儿初		75. Ig	火水1670		70.0g
	ナトリウム			ナトリウム	698mg		ナトリウム	708mg		ナトリウム	754mg		ナトリウム	723mg	724mg
	A 14 15 11 D	, -	,												
	食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量		1.8g	食塩相当量		1.9g	食塩相当量		1.8g
四名	、◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g		1.9g	◎牛乳180g		1.8g
間重	○生到 120 g											1.9g			1.8g
間 間 ま	◎牛乳180g ◎バナナ90	g		◎牛乳180g ◎グレープ	フルーツ2		◎牛乳180g◎牛ウイフ	ルーツ150		◎牛乳180g ◎オレンジ	200g	1.9g	◎牛乳180g ◎りんご15	0g	1.8g
間重	◎牛乳180g◎バナナ90★ごはん12	g		◎牛乳180g ◎グレープ ★ごはん12	フルーツ2 0g		◎牛乳180g◎キウイフ★ごはん12	ルーツ150 0g		◎牛乳180g ◎オレンジ ★ごはん12	200g 0g	1.9g	◎牛乳180g ◎りんご15 ★ごはん12	0g 0g	1.8g
間重	●牛乳180g ●バナナ90 ★ごはん12 ブリ大根	g		○牛乳180g○グレープ★ごはん12鶏肉の香草	フルーツ2 0g 焼	200g	◎牛乳180g◎キウイフ★ごはん12赤魚のカレ	ルーツ150 0g		◎牛乳180g◎オレンジ★ごはん12味噌ハンバ	200g 0g ーグ	1.9g	◎牛乳180g◎りんご15★ごはん12鮭の幽庵焼	0g 0g	1. 8g
間重	◎牛乳180g◎バナナ90★ごはん12ブリ大根中華野菜	g Og		◎牛乳180g◎グレープ★ごはん12鶏肉の香草ミックスマ	フルーツ2 0g 焼 カロニソ -	200g	◎牛乳180g◎牛ウイフ★ごはん12赤魚のカレ塩枝豆	ルーツ150 0g 一焼)g	◎牛乳180g◎オレンジ★ごはん12味噌ハンバインゲンの	200g 0g ーグ ごま和え		◎牛乳180g◎りんご15★ごはん12鮭の幽庵焼 人参グラッ	0g 0g 1z	1. 8g
間食	●牛乳180g ●バナナ90 ★ごはん12 ブリ大根	g Og		◎牛乳180g◎グレープ★ごはん12鶏肉の香草ミックスマ里芋と人参	フルーツ2 0g 焼 カロニソ ⁻ の味噌煮	200g	◎牛乳180g◎牛ウイフ★ごはん12赤魚のカレ塩枝豆豚肉と卵白	ルーツ150 0g 一焼 のトマト炸)g	◎牛乳180g◎オレンジ★ごはん12味噌ハンバインの蒸し鶏と切	200g 0g ーグ ごま和え 干大根の	ミルク煮	◎牛乳180g◎りんご15★ごはん12鮭の幽庵焼 人参グラッ 竹輪と菜の	0g 0g 0g セ 花の煮物	1. 8g
間宜	◎牛乳180g◎バナナ90★ごはん12ブリ大根中華野菜	g Og		◎牛乳180g◎グレープ★ごはん12鶏肉の香草ミックスマ	フルーツ2 0g 焼 カロニソ ⁻ の味噌煮	200g	◎牛乳180g◎牛ウイフ★ごはん12赤魚のカレ塩枝豆	ルーツ150 0g 一焼 のトマト炸)g	◎牛乳180g◎オレンジ★ごはん12味噌ハンバインゲンの	200g 0g ーグ ごま和え 干大根の	ミルク煮	◎牛乳180g◎りんご15★ごはん12鮭の幽庵焼 人参グラッ	0g 0g 0g セ 花の煮物	1.8g
間企	◎牛乳180g◎バナナ90★ごはん12ブリ大根中華野菜	g Og		◎牛乳180g◎グレープ★ごはん12鶏肉の香草ミックスマ里芋と人参	フルーツ2 0g 焼 カロニソ ⁻ の味噌煮	200g	◎牛乳180g◎牛ウイフ★ごはん12赤魚のカレ塩枝豆豚肉と卵白	ルーツ150 0g 一焼 のトマト炸)g	◎牛乳180g◎オレンジ★ごはん12味噌ハンバインの蒸し鶏と切	200g 0g ーグ ごま和え 干大根の	ミルク煮	◎牛乳180g◎りんご15★ごはん12鮭の幽庵焼 人参グラッ 竹輪と菜の	0g 0g 0g セ 花の煮物	1.8g
	◎牛乳180g◎バナナ90★ごはん12ブリ大根中華野菜	g Og		◎牛乳180g◎グレープ★ごはん12鶏肉の香草ミックスマ里芋と人参	フルーツ2 0g 焼 カロニソ ⁻ の味噌煮	200g	◎牛乳180g◎牛ウイフ★ごはん12赤魚のカレ塩枝豆豚肉と卵白	ルーツ150 0g 一焼 のトマト炸)g	◎牛乳180g◎オレンジ★ごはん12味噌ハンバインの蒸し鶏と切	200g 0g ーグ ごま和え 干大根の	ミルク煮	◎牛乳180g◎りんご15★ごはん12鮭の幽庵焼 人参グラッ 竹輪と菜の	0g 0g 0g セ 花の煮物	1.8g
B	◎牛乳180g◎バナナ90★ごはん12ブリ大根中華野菜	g Og		◎牛乳180g◎グレープ★ごはん12鶏肉の香草ミックスマ里芋と人参	フルーツ2 0g 焼 カロニソ ⁻ の味噌煮	200g	◎牛乳180g◎牛ウイフ★ごはん12赤魚のカレ塩枝豆豚肉と卵白	ルーツ150 0g 一焼 のトマト炸)g	◎牛乳180g◎オレンジ★ごはん12味噌ハンバインの蒸し鶏と切	200g 0g ーグ ごま和え 干大根の	ミルク煮	◎牛乳180g◎りんご15★ごはん12鮭の幽庵焼 人参グラッ 竹輪と菜の	0g 0g 0g セ 花の煮物	1.8g
	◎牛乳180g◎バナナ90★ごはん12ブリ大根中華野菜	g Og ・ 味噌和え		◎牛乳180g◎ゲレープ★ごはん12鶏肉のス草里芋とひじ大根とひじ	フルーツ2 Og 焼 カロニソ ⁻ の味噌煮 きの煮物	200g 7 —	◎牛乳180g◎牛ウイフ★ごはん12赤魚のカレ塩枝豆豚肉と卵白	ルーツ150 0g 一焼 のトマト! 味噌和え	g 少め	◎牛乳180g◎オレンジ★ごはん12味噌ハンバイング蒸し場と切点瓜サラダ	200g 0g ーグ ごま和え 干大根の	ミルク煮	◎牛乳180g◎りんご15★ごはん12鮭の幽庵焼 人参グラッ 竹輪と菜の れんこんサ	0g 0g セ 花の煮物 ラダ	
B	●牛乳180g ◎バナナ90 ★ごはん12 ブリ華野菜 なめこの酢	g 0g で味噌和え	ご飯セット	◎牛乳180g ◎ゲレープ ★ごはん12 鶏肉のス草 ミックと サ根とひじ	フルーツ2 0g 焼 カロニソ ⁻ の味噌煮 きの煮物	200g テー ご飯セット	◎牛乳180g◎キウイフ★ごはん12赤魚のカレ塩塩皮の原内京のごま	ル―ツ150 0g 一焼 のトマト! 味噌和え	g 少め ご飯セット	◎牛乳180g◎オレンジ★ごはん12味噌ハンバインバス蒸し場蒸し場素しまする素しまする素しまするまずまするまずまするまずまするまずまするまずまするまずまするまずまするまずまするまずまするまずまするまずまするまずまするまずまするまずまするまずまするまずまするまずまするまずまするまずまするまずまするまずまするまずまするまずまするまずまするまずまするまずまするまずまするまずまするまずまするまずまするまずまするまずまするまずまするまずまするまずまするまずまするまずまするまずまするまずまするまずまするまずまするまずまするまずまするまずまするまずまするまずまするまずまするまずまするまずまするまずままするまずままするまずままするまずまままするまずままままままままままままままままままままままままままままままままままま	200g 0g ーグ ごま和え 干大根の	ミルク煮	◎牛乳180g◎りんご15★ごはん12鮭の幽庵焼人参グラッケ竹輪と菜のれんこんサ	0g 0g セ 花の煮物 ラダ	ご飯セット
B	●牛乳180g ◎バナナ90 ★ごはん12 ブリ大根 中華野菜 なめこの酢	g 0g で味噌和え	ご飯セット	◎牛乳180g ◎ゲレープ ★ごはん12 鶏肉のス草 ミックと サ根とひじ	フルーツ2 0g 焼 カロニソ ⁻ の味噌煮 きの煮物	200g テー ご飯セット	◎牛乳180g◎キウイフ★ごはん12赤魚のカレ塩塩皮の原内京のごま	ル―ツ150 0g 一焼 のトマト! 味噌和え	g 少め ご飯セット 408kcal	◎牛乳180g◎オレンジ★ごはん12味噌バンの蒸し、サラダエネルギー	200g 0g ーグ ごま和え 干大根の おかず 260kcal	ミルク煮 ご飯セット 453kcal	◎牛乳180g◎りんご15★ごはん12鮭の幽庵焼人参グラッケ竹輪と菜のれんこんサエネルギー	0g 0g セ 花の煮物 ラダ おかず 216kcal	ご飯セット 409kcal
B	●牛乳180g ●牛乳180g ★バナナ90 ★ごはん12 ブリ華野 なめこの酢 エハルギく たんぱく	g 0g ・味噌和え おかず 235kcal 15.9g	ご飯セット 428kcal 19.2g	◎牛乳180g◎ゲレム12★肉クとひり土木根とひじエネルばくエたんぱく	フルーツ2 0g 焼 カロニソー の味噌煮 きの煮物 よかず 289kcal 16.6g	ご飯セット 482kcal 19.9g	◎牛乳180g◎キウイフ★ごはん12赤魚豆の豆卵のごまエネルばく質	ルーツ150 0g 一焼 のトマト! 味噌和え 215kcal 18.1g	g 少め ご飯セット 408kcal 21.4g	◎牛乳180g◎オレンジ★ごはん12味噌ゲンス蒸 瓜サラダエネルギーたんぱく質	200g 0g ーグ ごま和え 干大根の おかず 260kcal 14, 2g	ミルク煮 ご飯セット 453kcal 17.5g	◎牛乳180g◎りんご15★ごはん12鮭の幽庵焼人参グ菜のれんこんサエネルギーたんぱく質	0g 0g セ 花の煮物 ラダ <u>おかず 216kcal</u> 16.2g	ご飯セット 409kcal 19.5g
B	●牛乳180g ●牛乳180g ★バナナ90 ★ごはん12 ブリ華野 なめこの酢 エハルギく たんぱく	g 0g ・味噌和え おかず 235kcal 15.9g	ご飯セット	◎牛乳180g◎ゲレム12★肉クとひり土木根とひじエネルばくエたんぱく	フルーツ2 0g 焼 カロニソー の味噌煮 きの煮物 よかず 289kcal 16.6g	ご飯セット 482kcal 19.9g	◎牛乳180g◎キウイフ★ごはん12赤魚豆の豆卵のごまエネルばく質	ルーツ150 0g 一焼 のトマト! 味噌和え 215kcal 18.1g	g 少め ご飯セット 408kcal 21.4g	◎牛乳180g◎オレンジ★ごはん12味噌バンの蒸し、サラダエネルギー	200g 0g ーグ ごま和え 干大根の おかず 260kcal 14, 2g	ミルク煮 ご飯セット 453kcal	◎牛乳180g◎りんご15★ごはん12鮭の幽庵焼人参グ菜のれんこんサエネルギーたんぱく質	0g 0g セ 花の煮物 ラダ おかず 216kcal	ご飯セット 409kcal 19.5g 9.3g
B	● 牛乳180g ● 牛乳180g ● バナナ90 ★ ごはん12 ブリ華野のの酢 エんば 上れば 上に質	g 0g 0g 味噌和え 235kcal 15.9g	ご飯セット 428kcal 19.2g 10.6g	◎牛乳180g◎ゲレム12※大大※内のクとひりボーンボーンボーンボーンボーンボーンボーンガーガーガーガーガーガーガーガーガーガーガーガーガーガーガーガーガーガーガーガーガーガーガーガーガーガーガーガーガーガーガーガーガーガーガーガーガーガーガーガーガーガーガーガーガーガーガーガーガーガーガーガーガーガーガーガーガーガーガーガーガーガーガーガーガーガーガーガーガーガーガーガーガーガーガーガーガーガーガーガーガーガーガーガーガーガーガーガーガーガーガーガーガーガーガーガーガーガーガーガーガーガーガーガーガーガーガーガーガーガーガーガーガーガーガーガーガーガーガーガーガーガーガーガーガーガーガーガーガーガーガーガーガーガーガーガーガーガーガーガーガーガーガーガーガーガーガーガーガーガーガーガーガーガーガーガーガーガーガーガーガーガーガーガーガーガーガーガーガーガーガーガーガー<l< th=""><th>フルーツ2 0g 焼 カロニソーの味煮 きの素物 289kcal 16.6g 13.3g</th><th>ご飯セット 482kcal 19.9g 13.8g</th><th>◎牛乳180g◎キウイン★ごはん12赤魚枝豆原京のごまエネルばく脂質</th><th>ルーツ150 0g 一焼 のトマト! 味噌和え 215kcal 18.1g 9.3g</th><th>g 少め ご飯セット 408kcal 21.4g 9.8g</th><th>◎牛乳180g◎オレンジ★ごいん12味噌ゲ鶏の蒸瓜サラダエネルギーたんぱく脂質</th><th>200g 0g ーグ ごま和え 干大根の 260kcal 14.2g -12.0g</th><th>ミルク煮 ご飯セット 453kcal 17.5g 12.5g</th><th>◎牛乳180g◎りんご15★ごはん12鮭の幽ララック木の地を売り木のよりエネルギーたんぱく質脂質</th><th>0g 0g セ 花の煮物 ラダ <u>おかず 216kcal</u> 16.2g 8.8g</th><th>ご飯セット 409kcal 19.5g 9.3g</th></l<>	フルーツ2 0g 焼 カロニソーの味煮 きの素物 289kcal 16.6g 13.3g	ご飯セット 482kcal 19.9g 13.8g	◎牛乳180g◎キウイン★ごはん12赤魚枝豆原京のごまエネルばく脂質	ルーツ150 0g 一焼 のトマト! 味噌和え 215kcal 18.1g 9.3g	g 少め ご飯セット 408kcal 21.4g 9.8g	◎牛乳180g◎オレンジ★ごいん12味噌ゲ鶏の蒸瓜サラダエネルギーたんぱく脂質	200g 0g ーグ ごま和え 干大根の 260kcal 14.2g -12.0g	ミルク煮 ご飯セット 453kcal 17.5g 12.5g	◎牛乳180g◎りんご15★ごはん12鮭の幽ララック木の地を売り木のよりエネルギーたんぱく質脂質	0g 0g セ 花の煮物 ラダ <u>おかず 216kcal</u> 16.2g 8.8g	ご飯セット 409kcal 19.5g 9.3g
B	● 180g ● 17 + 180g ● 17 + 190 ★ ブリ 本 12 + 17 + 190 ★ ブリ 本 2 + 17 + 190 エ たん質 ルば、物	g 0g 0g 味噌和え 235kcal 15.9g 10.1g 20.1g	ご飯セット 428kcal 19.2g 10.6g 62.0g	● 牛乳180g● ケース 180g● ケース 180g● ケース 12 中央 180g中央 180g中央 180g中央 180g中の 180g中の	フルーツ2 0g 焼 カロニソーの味煮 きの素物 289kcal 16.6g 13.3g 21.8g	ご飯セット 482kcal 19 9g 13 8g 63 7g	○牛乳180g○牛乳180g○牛ごかける○牛ごかり○牛ごかり○牛ごかり○牛ごかり○牛乳180g○牛乳180g○牛乳180g○牛乳180g○牛乳180g○牛乳180g○牛乳180g○牛乳180g○牛乳180g○牛乳180g○牛乳180g○牛乳180g○牛乳180g○牛乳180g○牛乳180g○牛乳180g○牛乳180g○牛乳180g○牛乳180g○牛乳180g○牛乳180g○牛乳180g○牛乳180g○牛乳180g○牛乳180g○牛乳180g○牛乳180g○牛乳180g○牛乳180g○牛乳180g○牛乳180g○牛乳180g○牛乳180g○牛乳180g○牛乳180g○牛乳180g○牛乳180g○牛乳180g○牛乳180g○牛乳180g○牛乳180g○牛乳180g○牛乳180g○牛乳180g○牛乳180g○牛乳180g○牛乳180g○牛乳180g○牛乳180g○牛乳180g○牛乳180g○牛乳180g○牛乳180g○牛乳180g○牛乳180g○牛乳180g○牛乳180g○牛乳180g○牛乳180g○牛乳180g○牛乳180g○牛乳180g○牛乳180g○牛乳180g○牛乳180g○牛乳180g○牛乳180g○牛乳180g○牛乳180g○牛乳180g○牛乳180g○牛乳180g○牛乳180g○牛乳180g○牛乳180g○牛乳180g○牛乳180g○牛乳180g○牛乳180g○牛乳180g○牛乳180g○牛乳180g○牛乳180g○牛乳180g○牛乳180g○牛乳180g○牛乳180g○牛乳180g○牛乳180g○牛乳180g○牛乳180g○牛乳180g○牛乳180g○牛乳180g○牛乳180g○牛乳180g○牛乳180g○牛乳180g○牛乳180g○牛乳180g○牛乳180g○牛乳180g○牛乳180g○牛乳180g○牛乳180g○牛乳180g○牛乳180g○牛乳180g○牛乳180g○牛乳180g○牛乳180g○牛乳180g○牛乳180g○牛乳180g○牛乳180g○牛乳180g○牛乳180g○牛乳180g○牛乳180g○牛乳180g○牛乳180g	ルーツ150 0g 一焼 のトマト! 味噌和え 215kcal 18. 1g 9. 3g 14. 5g	g 少め ご飯セット 408kcal 21. 4g 9. 8g 56. 4g	 ◎牛乳180g ◎オレン12 味噌が鶏の 素噌がいる 素点の 本ではいいの 素点の 本の 本の たん質 化物 	200g 0g ーグ ごま和え 干大根の 260kcal 14.2g - 12.0g - 24.1g	ミルク煮 ご飯セット 453kcal 17.5g 12.5g 66.0g	 ◎牛乳180g ◎りんご15 ★ごはん12 鮭の幽ララス 村輪とよんサ エネルばく 上がして ボルばく ボルボー 炭水化物 	0g 0g セ 花の煮物 ラダ 216kcal 16.2g - 8.8g - 17.3g	ご飯セット 409kca1 19.5g 9.3g 59.2g
B	● 180g ● 17 + 180g ● 17 + 17 + 190g ★ 17 + 10 + 12 + 12 + 12 + 12 + 12 + 12 + 12	g 0g 0g 味噌和え 235kcal 15.9g 10.1g 20.1g 889mg	ご飯セット 428kcal 19.2g 10.6g 62.0g 890mg	● 牛乳180g● ゲース は かっとと● ボール は ままります。エル は ままります。エル は ままります。エル は ままります。・ 本 が ままりまする。・ 本 が ままります。・ 本 が ままります。・ 本 が ままりまする。・ 本 が ままります。・ 本 が ままります。・ 本 が ままりまする。・ 本 が ままりままりまする。・ 本 が ままりままりまする。・ 本 が ままりままりままりまする。・ 本 はまりままりままりままりままする。<th>フルーツ2 0g 焼 カロニソーの味煮 きの素物 289kcal 16.6g 13.3g 21.8g 704mg</th><th>ご飯セット 482kcal 19.9g 13.8g 63.7g</th><th>○牛乳180g○牛乳170g○牛売11○牛売11○牛売11○牛売11○キー質○キー質・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・</th><th>ルーツ150 0g 一焼 のトマト! 味噌和え 215kcal 18.1g 9.3g 14.5g 646mg</th><th>g 少め ご飯セット 408kcal 21. 4g 9. 8g 56. 4g 647mg</th><th> ○牛乳180g ○オレル12 味噌が鶏の 本ごさいいる 本ではいいる 本ではいいる 本ではいる 本ではいる 本のはずる エネルばく 本のはまする エネルばく 大りまする </th><th>200g Og ーグ ごま和え 干大根の おかず 260kcal 14.2g 12.0g 24.1g -614mg</th><th>ミルク煮 ご飯セット 453kcal 17.5g 12.5g 66.0g 615mg</th><th> ○牛乳180g ○りんご15 ★ごはん12 鮭の幽グラ菜のれることをは、 土木が煮ります。 エネルばります。 上たい質します。 大トリウム </th><th>0g 0g セ 花の煮物 ラダ <u>おかず 216kcal</u> 16.2g 8.8g 17.3g 691mg</th><th>ご飯セット 409kcal 19.5g 9.3g 59.2g 692mg</th>	フルーツ2 0g 焼 カロニソーの味煮 きの素物 289kcal 16.6g 13.3g 21.8g 704mg	ご飯セット 482kcal 19.9g 13.8g 63.7g	○牛乳180g○牛乳170g○牛売11○牛売11○牛売11○牛売11○キー質○キー質・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	ルーツ150 0g 一焼 のトマト! 味噌和え 215kcal 18.1g 9.3g 14.5g 646mg	g 少め ご飯セット 408kcal 21. 4g 9. 8g 56. 4g 647mg	 ○牛乳180g ○オレル12 味噌が鶏の 本ごさいいる 本ではいいる 本ではいいる 本ではいる 本ではいる 本のはずる エネルばく 本のはまする エネルばく 大りまする 	200g Og ーグ ごま和え 干大根の おかず 260kcal 14.2g 12.0g 24.1g -614mg	ミルク煮 ご飯セット 453kcal 17.5g 12.5g 66.0g 615mg	 ○牛乳180g ○りんご15 ★ごはん12 鮭の幽グラ菜のれることをは、 土木が煮ります。 エネルばります。 上たい質します。 大トリウム 	0g 0g セ 花の煮物 ラダ <u>おかず 216kcal</u> 16.2g 8.8g 17.3g 691mg	ご飯セット 409kcal 19.5g 9.3g 59.2g 692mg
B	● 180g ● 17 + 180g ● 17 + 190 ★ ブリ 本 12 + 17 + 190 ★ ブリ 本 2 + 17 + 190 エ たん質 ルば、物	g 0g 0g 味噌和え 235kcal 15.9g 10.1g 20.1g 889mg 2.3g	ご飯セット 428kcal 19.2g 10.6g 62.0g 890mg 2.3g	● 牛乳180g● ケース 180g● ケース 180g● ケース 12 中央 180g中央 180g中央 180g中央 180g中の 180g中の	フルーツ2 0g 焼 カロニソーの味煮 きの素物 289kcal 16.6g 21.8g 704mg 1.8g	ご飯セット 482kcal 19.9g 13.8g 63.7g 705mg 1.8g	○牛乳180g○牛乳180g○牛ごかける○牛ごかり○牛ごかり○牛ごかり○牛ごかり○牛乳180g○牛乳180g○牛乳180g○牛乳180g○牛乳180g○牛乳180g○牛乳180g○牛乳180g○牛乳180g○牛乳180g○牛乳180g○牛乳180g○牛乳180g○牛乳180g○牛乳180g○牛乳180g○牛乳180g○牛乳180g○牛乳180g○牛乳180g○牛乳180g○牛乳180g○牛乳180g○牛乳180g○牛乳180g○牛乳180g○牛乳180g○牛乳180g○牛乳180g○牛乳180g○牛乳180g○牛乳180g○牛乳180g○牛乳180g○牛乳180g○牛乳180g○牛乳180g○牛乳180g○牛乳180g○牛乳180g○牛乳180g○牛乳180g○牛乳180g○牛乳180g○牛乳180g○牛乳180g○牛乳180g○牛乳180g○牛乳180g○牛乳180g○牛乳180g○牛乳180g○牛乳180g○牛乳180g○牛乳180g○牛乳180g○牛乳180g○牛乳180g○牛乳180g○牛乳180g○牛乳180g○牛乳180g○牛乳180g○牛乳180g○牛乳180g○牛乳180g○牛乳180g○牛乳180g○牛乳180g○牛乳180g○牛乳180g○牛乳180g○牛乳180g○牛乳180g○牛乳180g○牛乳180g○牛乳180g○牛乳180g○牛乳180g○牛乳180g○牛乳180g○牛乳180g○牛乳180g○牛乳180g○牛乳180g○牛乳180g○牛乳180g○牛乳180g○牛乳180g○牛乳180g○牛乳180g○牛乳180g○牛乳180g○牛乳180g○牛乳180g○牛乳180g○牛乳180g○牛乳180g○牛乳180g○牛乳180g○牛乳180g○牛乳180g○牛乳180g○牛乳180g○牛乳180g○牛乳180g○牛乳180g○牛乳180g○牛乳180g○牛乳180g○牛乳180g○牛乳180g○牛乳180g○牛乳180g○牛乳180g○牛乳180g○牛乳180g○牛乳180g○牛乳180g○牛乳180g○牛乳180g	ルーツ150 0g 一焼 のトマト! 味噌和え 215kcal 18. 1g 9. 3g 14. 5g 646mg 1. 6g	が ご飯セット 408kcal 21.4g 9.8g 56.4g 647mg 1.6g	 ◎牛乳180g ◎オレン12 味噌が鶏の 素噌がいる 素点の 本ではいいの 素点の 本の 本の たん質 化物 	200g 0g ーグ ごま和え 干大根の 14.2g - 12.0g - 24.1g - 614mg 1.6g	ミルク煮 ご飯セット 453kcal 17.5g 12.5g 66.0g 615mg 1.6g	 ○牛乳180g ○りはん12 鮭のが立り 鮭のが立り 柱のがります 上のでは、 上のできます 上のできます	0g 0g セ 花の煮物 ラダ 216kcal 16.2g - 8.8g - 17.3g - 691mg 1.8g	ご飯セット 409kcal 19.5g 9.3g 59.2g 692mg 1.8g
B	● 180g ● 17 + 180g ● 17 + 190g ★ 17 + 100g ★ 17 +	g 00g 00g 味噌和え 235kcal 15.9g 10.1g 20.1g 889mg 2.3g おかず	ご飯セット 428kcal 19.2g 10.6g 62.0g 890mg 2.3g ご飯セット	● 牛乳180g● ケース 180g● ケース 12 中 18 中 19 中 18 中 19 中 18 中 19 中 19 中 19	フルーツ2 0g 焼 カロニソーの味煮 きの素物 289kcal 16.6g 13.3g 21.8g 704mg 1.8g	ご飯セット 482kcal 19.9g 13.8g 63.7g 705mg 1.8g	○牛乳180g○牛乳180g○牛ごかける○牛ごかり○牛ごかり○牛売り○キウンション○キウンション○キウンション○キウンション○キウンション○キウンション○キランション○キウンション○キランション○キランション○キランション○キランション○キランション○キランション○キランション○キランション○キランション○キランション○キランション○キランション○キランション○キランション○キランション○キランション○キランション○キランション○キランション○キランション○キランション○キランション○キランション○キランション○キランション○キランション○キランション○キランション○キランション○キランション○キランション○キランション○キランション○キランション○キランション○キランション○キランション○キランション○キランション○キランション○キランション○キランション○キランション○キランション○キランション○キランション○キランション○キランション○キランション○キランション○キランション○キランション○キランション○キランション○キランション○キランション○キランション○キランション○キランション○キランション○キランション○キランション○キランション○キランション○キランション○キランション○キランション○キランション○キランション○キランション○キランション○キランション○キランション○キランション○キランション○キランション○キランション○キランション○キランション○キランション○キランション○キランション○キランション○キランション○キランション○キランション○キランション○キランション○キランション○キランション○キランション○キランション○キランション○キランション○キランション○キランション○キランション○キランション○キランション○キランション○キランション○キランション○キランション○キランション○キランション○キランション○キランション○キランション○キランション○キランション○キランション○キランション○キランション○キランション<th>ルーツ150 0g 一焼 のトマト! 味噌和え 215kcal 18. 1g 9. 3g 14. 5g 646mg 1. 6g</th><th>で が が が が が が が が が が が が が</th><th> ○牛乳180g ○オンは12 味かける 味かり 本ではいかり 本ではいかり 本のはます 本のはます 本のはます 大り はない はない<!--</th--><th>200g 0g ーグ ごま和え 干大根の 14.2g 12.0g 24.1g 614mg 1.6g</th><th>ミルク煮 ご飯セット 453kcal 17.5g 12.5g 66.0g 615mg 1.6g ご飯セット</th><th> ◎牛乳180g ◎りんご15 ★ごはん12 鮭のグラ菜の 木ん質 大トリリ当 食塩 </th><th>0g 0g 0g セ 花の煮物 ラダ <u>おかず 216kcal</u> 16.2g 8.8g 17.3g 691mg 1.8g</th><th>ご飯セット 409kcal 19.5g 9.3g 59.2g 692mg 1.8g ご飯セット</th></th>	ルーツ150 0g 一焼 のトマト! 味噌和え 215kcal 18. 1g 9. 3g 14. 5g 646mg 1. 6g	で が が が が が が が が が が が が が	 ○牛乳180g ○オンは12 味かける 味かり 本ではいかり 本ではいかり 本のはます 本のはます 本のはます 大り はない はない<!--</th--><th>200g 0g ーグ ごま和え 干大根の 14.2g 12.0g 24.1g 614mg 1.6g</th><th>ミルク煮 ご飯セット 453kcal 17.5g 12.5g 66.0g 615mg 1.6g ご飯セット</th><th> ◎牛乳180g ◎りんご15 ★ごはん12 鮭のグラ菜の 木ん質 大トリリ当 食塩 </th><th>0g 0g 0g セ 花の煮物 ラダ <u>おかず 216kcal</u> 16.2g 8.8g 17.3g 691mg 1.8g</th><th>ご飯セット 409kcal 19.5g 9.3g 59.2g 692mg 1.8g ご飯セット</th>	200g 0g ーグ ごま和え 干大根の 14.2g 12.0g 24.1g 614mg 1.6g	ミルク煮 ご飯セット 453kcal 17.5g 12.5g 66.0g 615mg 1.6g ご飯セット	 ◎牛乳180g ◎りんご15 ★ごはん12 鮭のグラ菜の 木ん質 大トリリ当 食塩 	0g 0g 0g セ 花の煮物 ラダ <u>おかず 216kcal</u> 16.2g 8.8g 17.3g 691mg 1.8g	ご飯セット 409kcal 19.5g 9.3g 59.2g 692mg 1.8g ご飯セット
B	● 180g ● 190g ● 1	g 0g 0g はかず 235kcal 15.9g 10.1g 20.1g 889mg 2.3g おかず 637kcal	ご飯セット 428kcal 19. 2g 10. 6g 62. 0g 890mg 2. 3g ご飯セット 1216kcal	● 牛乳180g● ケース 180g● ケース 180g● ケース 12 12 12 12 12 12 12 12 12 12 12 12 12	フルーツ2 0g 焼 カロニソーの味煮物 さの素物 289kcal 16.6g 13.3g 21.8g 704mg 1.8g おかず	ご飯セット 482kcal 19.9g 13.8g 63.7g 705mg 1.8g ご飯セット	○牛乳180g○牛二12○牛ごかり○牛ごかり○牛ごかり○牛ごかり○牛ごかり○牛ごかり○キング・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	ルーツ150 0g 一焼 のトマト! 味噌和え 18.1g 9.3g 14.5g 646mg 1.6g おかず 643kcal	で が が が が が が が が が が が が が	 ○牛乳180g ○オンは12 味った12 味った12 味った12 ホールポー 上た15 大り当 エネルギー 	200g 0g ーグ ごま和え 干大根の 14.2g 12.0g 24.1g 614mg 1.6g おかず 635kcal	ご飯セット 453kcal 17.5g 12.5g 66.0g 615mg 1.6g ご飯セット 1214kcal	 ◎牛乳180g ◎りんご15 ★ごめ12 鮭のが発とんり 木の質 大いり当 大いり当 エネルギー エネルギー 	0g 0g 0g セ 花の煮物 ラダ <u>おかず 216kcal</u> 16.2g 8.8g 17.3g 691mg 1.8g おかず 643kcal	ご飯セット 409kcal 19.5g 9.3g 59.2g 692mg 1.8g ご飯セット 1222kcal
B	● 180g ● 17 + 180g ● 17 + 190g ★ 17 + 100g ★ 17 +	g 0g 0g はかず 235kcal 15.9g 10.1g 20.1g 889mg 2.3g おかず 637kcal	ご飯セット 428kcal 19. 2g 10. 6g 62. 0g 890mg 2. 3g ご飯セット 1216kcal	● 牛乳180g● ケース 180g● ケース 12 中 18 中 19 中 18 中 19 中 18 中 19 中 19 中 19	フルーツ2 0g 焼 カロニソーの味煮 きの素物 289kcal 16.6g 13.3g 21.8g 704mg 1.8g	ご飯セット 482kcal 19.9g 13.8g 63.7g 705mg 1.8g ご飯セット	○牛乳180g○牛乳180g○牛ごかける○牛ごかり○牛ごかり○牛売り○キウント○キウント○キウント○キウント○キウント○キウント○キウント○キウント○キウント○キウント○キウント○キウント○キウント○キウント○キウント○キウント○キウント○キウント○キウント○キウント○キウント○キウント○キウント○キウント○キウント○キウント○キウント○キウント○キウント○キウント○キウント○キウント○キウント○キウント○キウント○キウント○キウント○キウント○キウント○キウント○キウント○キウント○キウント○キウント○キウント○キウント○キウント○キウント○キウント○キウント○キウント○キウント○キウント○キウント○キウント○キウント○キウント○キウント○キウント○キウント○キウント○キウント○キウント○キウント○キウント○キウント○キウント○キウント○キウント○キウント○キウント○キウント○キウント○キウント○キウント○キウント○キウント○キウント○キウント○キウント○キウント○キウント○キウント○キウント○キウント○キウント○キウント○キウント○キウント○キウント○キウント○キウント○キウント○キウント○キウント○キウント○キウント○キウント○キウント○キウント○キウント○キウント○キウント○キウント○キウント○キウント○キウント○キウント○キウント○キウント○キウント○キウント○キウント○キウント○キウント○キウント○キウント○キウント○キウント○キウント○キウント○キウント○キウント○キウント○キウント○キウント○キウント○キウント○キウント○キウント○キウント○キウント○キウント○キウント○キウント○キウント○キウント○キウント○キウント○	ルーツ150 0g 一焼 のトマト! 味噌和え 18.1g 9.3g 14.5g 646mg 1.6g おかず 643kcal	で が が が が が が が が が が が が が	 ○牛乳180g ○オンは12 味かける 味かり 本ではいかり 本ではいかり 本のはます 本のはます 本のはます 大り はない はない<!--</th--><th>200g 0g ーグ ごま和え 干大根の 14.2g 12.0g 24.1g 614mg 1.6g</th><th>ご飯セット 453kcal 17.5g 12.5g 66.0g 615mg 1.6g ご飯セット 1214kcal</th><th> ◎牛乳180g ◎りんご15 ★ごはん12 鮭のグラ菜の 木ん質 大トリリ当 食塩 </th><th>0g 0g 0g セ 花の煮物 ラダ <u>おかず 216kcal</u> 16.2g 8.8g 17.3g 691mg 1.8g</th><th>ご飯セット 409kcal 19.5g 9.3g 59.2g 692mg 1.8g ご飯セット</th>	200g 0g ーグ ごま和え 干大根の 14.2g 12.0g 24.1g 614mg 1.6g	ご飯セット 453kcal 17.5g 12.5g 66.0g 615mg 1.6g ご飯セット 1214kcal	 ◎牛乳180g ◎りんご15 ★ごはん12 鮭のグラ菜の 木ん質 大トリリ当 食塩 	0g 0g 0g セ 花の煮物 ラダ <u>おかず 216kcal</u> 16.2g 8.8g 17.3g 691mg 1.8g	ご飯セット 409kcal 19.5g 9.3g 59.2g 692mg 1.8g ご飯セット
夕食	● 180g ● 190g ● 1	g 0g 0g 味噌和え 235kcal 15.9g 10.1g 20.1g 889mg 2.3g おかず 637kcal 43.8g	ご飯セット 428kcal 19. 2g 10. 6g 62. 0g 890mg 2. 3g ご飯セット 1216kcal 53. 7g	● 牛乳180g● サンプ は は は は かっとと また は また は また は な な は また は な な は な な は な な な また は な な な また は な な な は な な な また な は な な な な また な は な な な また な は な な な な な な な な な な な な な な な な な	フルーツ2 Og 焼 カロニソーの味煮物 おかず 289kcal 16.6g 13.3g 21.8g 704mg 1.8g おかず 651kcal 42.5g	ご飯セット 482kcal 19.9g 13.8g 63.7g 705mg 1.8g ご飯セット 1230kcal 52.4g	 ○牛乳180g ○牛ごれ120g ○牛式の豆との 上水塩豚菜 土水水質 木ルは 木ルは 木・塩 エネルば エネルば エネルば エネルば エネルば エネルば エネルば 	ルーツ150 0g 一焼 のトマト炉 味噌和え 215kcal 18.1g 9.3g 14.5g 646mg 1.6g おかず 643kcal 44.6g	で が が が が が が が が が が が が が	 ○牛乳180g ○オンは12 味ったいでは、 味ったいでは、 中間では、 中間には、 中間にはははは、<	200g 0g ーグ ごま和え 干大根の おかず 260kcal 14.2g 12.0g 24.1g 614mg 1.6g おかず 635kcal 38.8g	ご飯セット 453kcal 17.5g 66.0g 615mg 1.6g ご飯セット 1214kcal 48.7g	 ◎牛乳180g ◎りはい15 ★ごい215 ★のりはいから ★のから 大きないます できないます できないます<th>0g 0g 0g セ 花の煮物 ラダ <u>おかず 216kcal</u> 16.2g 8.8g 17.3g 691mg 1.8g おかず 643kcal 42.3g</th><th>ご飯セット 409kcal 19.5g 9.3g 59.2g 692mg 1.8g ご飯セット 1222kcal 52.2g</th>	0g 0g 0g セ 花の煮物 ラダ <u>おかず 216kcal</u> 16.2g 8.8g 17.3g 691mg 1.8g おかず 643kcal 42.3g	ご飯セット 409kcal 19.5g 9.3g 59.2g 692mg 1.8g ご飯セット 1222kcal 52.2g
夕食	● 180g ● 190g ● 1	g 0g 0g は で 10 235 235 235 20 11 20 11 20 11 20 11 20 20 38 20 38 38 38 43 43 88 26 88 26 88 88 88 88 88 88 88 88 88 88 88 88 88	ご飯セット 428kcal 19. 2g 10. 6g 62. 0g 890mg 2. 3g ご飯セット 1216kcal 53. 7g 28. 3g	● 牛乳180g● サンプ は は は は また	フルーツ2 0g 焼 カロニソーの味煮物 おかず 289kcal 16.6g 13.3g 21.8g 704mg 1.8g おかず 651kcal 42.5g 30.2g	ご飯セット 482kcal 19.9g 13.8g 63.7g 705mg 1.8g ご飯セット 1230kcal 52.4g 31.7g	○牛ご180g○牛ご14○牛ご15○牛ご16○牛ご16○牛ご16○牛ご16○牛ご16○牛ご16○牛ご16○牛ご16○牛ご16○牛ご16○牛ご16○牛ご16○牛ご16○牛ご16○牛ご16○牛ご16○牛ご16○牛ご16○牛ご16○牛ご16○牛ご16○牛ご16○牛ご16○牛ご16○牛ご16○牛ご16○牛ご16○牛ご16○牛ご16○牛ご16○牛ご16○牛ご16○牛ご16○牛ご16○牛ご16○牛ご16○牛ご16○牛ご16○牛ご16○牛ご16○牛ご16○牛ご16○牛ご16○牛ご16○牛ご16○牛ご16○牛ご16○牛ご16○牛ご16○牛ご16○牛ご16○牛ご16○牛ご16○牛ご16○牛ご16○牛ご16○牛ご16○牛ご16○牛ご16○牛ご16○牛ご16○牛ご16○牛ご16○牛ご16○牛ご16○牛ご16○牛ご16○牛ご16○牛ご16○牛ご16○牛ご16○牛ご16○牛ご16○牛ご16○牛ご16○牛ご16○牛ご16○牛ご16○牛ご16○牛ご16○牛ご16○牛ご16○牛ご16○牛ご16○牛ご16○牛ご16○牛ご16○牛ご16○牛ご16○牛ご16○牛ご16○牛ご16○牛ご16○牛ご16○牛ご16○牛ご16○牛ご16○牛ご16○牛ご16○牛ご16○牛ご16○牛ご16○牛ご16○牛ご16○牛ご16○牛ご16○牛ご16○牛ご16○牛ご16○牛ご16○牛ご16○牛ご16○牛ご16○牛ご16○牛ご16○牛ご16○牛ご16○牛ご16○牛ご16○牛ご16○牛ご16○牛ご16○牛ご16○牛ご16○牛ご16○牛ご16○牛ご16○牛ご16○牛ご16○牛ご16○牛ご16○牛ご16○牛ご16○牛ご16○牛ご16○牛ご16○牛ご16○牛ご16○牛ご16○牛ご16○牛ご16○牛ご16○牛ご	ルーツ150 0g 一焼 のトマト炉 味噌和え 18. 1g 9. 3g 14. 5g 646mg 1. 6g おかず 643kcal 44. 6g 29. 0g	で が が が が が が が が が が が が が	 ○牛乳180g ○オごはハンション 「本書」 「本書」 「本書」 「本記」 「本記」<!--</th--><th>200g 0g ーグ ごま和え 干大根の おかず 260kcal 14.2g 12.0g 24.1g 614mg 1.6g おかず 635kcal 38.8g 27.7g</th><th>ご飯セット 453kcal 17.5g 12.5g 66.0g 615mg 1.6g ご飯セット 1214kcal 48.7g 29.2g</th><th> ◎牛乳180g ◎りはん12 鮭のが立れた 鮭のから 本ごと 一たんぱ 上を エネルばく 上を エネルばく 上を エネルばく 上を エネルばく 上を エネルばく 上を エネルばく 脂質 </th><th>0g 0g 0g セ 花の煮物 ラダ 216kcal 16.2g 8.8g 17.3g 691mg 1.8g おかず 643kcal 42.3g 28.9g</th><th>ご飯セット 409kca1 19.5g 9.3g 59.2g 692mg 1.8g ご飯セット 1222kca1 52.2g 30.4g</th>	200g 0g ーグ ごま和え 干大根の おかず 260kcal 14.2g 12.0g 24.1g 614mg 1.6g おかず 635kcal 38.8g 27.7g	ご飯セット 453kcal 17.5g 12.5g 66.0g 615mg 1.6g ご飯セット 1214kcal 48.7g 29.2g	 ◎牛乳180g ◎りはん12 鮭のが立れた 鮭のから 本ごと 一たんぱ 上を エネルばく 上を エネルばく 上を エネルばく 上を エネルばく 上を エネルばく 上を エネルばく 脂質 	0g 0g 0g セ 花の煮物 ラダ 216kcal 16.2g 8.8g 17.3g 691mg 1.8g おかず 643kcal 42.3g 28.9g	ご飯セット 409kca1 19.5g 9.3g 59.2g 692mg 1.8g ご飯セット 1222kca1 52.2g 30.4g
夕食	● (************************************	g 0g 0g 味噌和え 235kcal 15.9g 10.1g 20.1g 889mg 2.3g おかず 637kcal 43.8g 26.8g 58.1g	ご飯セット 428kcal 19.2g 10.6g 62.0g 890mg 2.3g ご飯セット 1216kcal 53.7g 28.3g 183.8g	● ★鶏ミ里大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ボッカーエた脂炭ナカーエた脂炭ナカーエた脂炭ナカーエた脂炭ナカー質水エた脂炭ナカー質水エた脂炭ナカー質水エた脂炭ナカー型エた脂炭ナカー型エた脂炭ナカー型エた脂炭ナカー型エた脂炭ナカー型エた脂炭ナカー型エた脂炭ナカー型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型<th>フルーツ2 0g 焼 カロニソーの味煮物 おかず 289kcal 16.6g 13.3g 21.8g 704mg 1.8g おかず 651kcal 42.5g 30.2g 49.9g</th><th>ご飯セット 482kcal 19.9g 13.8g 63.7g 705mg 1.8g ご飯セット 1230kcal 52.4g 31.7g 175.6g</th><th>○ 牛ご魚 大 塩 豚 白○ 十 ご 魚 枝 肉 菜○ 木 ご 魚 枝 肉 菜○ 木 心 質 水 し り 当・ 本 い ぱ い り 当・ 本 れ ぱ で り 当・ 本 れ ぱ で い か し 当・ 本 れ ぱ で い か し 当・ 本 れ ぱ で い か し 量・ 工 た 脂 炭 水 り 当・ 工 た 脂 炭 水 り 当・ で 下 に い か し 量</th><th>ルーツ150 0g 一焼 のトマト炉 味噌和え 18.1g 9.3g 14.5g 646mg 1.6g おかず 643kcal 44.6g 29.0g 48.3g</th><th>で が が が が が が が が が が が が が</th><th> ○牛乳 180g ○十式 18</th><th>200g 0g ーグ ごま和え 干大根の おかず 260kcal 14.2g 12.0g 24.1g 614mg 1.6g おかず 635kcal 38.8g 27.7g 55.1g</th><th>ご飯セット 453kcal 17.5g 66.0g 615mg 1.6g ご飯セット 1214kcal 48.7g 29.2g 180.8g</th><th> ○牛乳180g ○りはいた ○りはいた 上のがら 上のが 上のが 上のが 上のが 上の <</th><th>0g 0g 0g セ 花の煮物 ラダ 216kcal 16.2g 8.8g 17.3g 691mg 1.8g おかず 643kcal 42.3g 28.9g 53.5g</th><th>ご飯セット 409kcal 19.5g 9.3g 59.2g 692mg 1.8g ご飯セット 1222kcal 52.2g 30.4g 179.2g</th>	フルーツ2 0g 焼 カロニソーの味煮物 おかず 289kcal 16.6g 13.3g 21.8g 704mg 1.8g おかず 651kcal 42.5g 30.2g 49.9g	ご飯セット 482kcal 19.9g 13.8g 63.7g 705mg 1.8g ご飯セット 1230kcal 52.4g 31.7g 175.6g	○ 牛ご魚 大 塩 豚 白○ 十 ご 魚 枝 肉 菜○ 木 ご 魚 枝 肉 菜○ 木 心 質 水 し り 当・ 本 い ぱ い り 当・ 本 れ ぱ で り 当・ 本 れ ぱ で い か し 当・ 本 れ ぱ で い か し 当・ 本 れ ぱ で い か し 量・ 工 た 脂 炭 水 り 当・ 工 た 脂 炭 水 り 当・ で 下 に い か し 量	ルーツ150 0g 一焼 のトマト炉 味噌和え 18.1g 9.3g 14.5g 646mg 1.6g おかず 643kcal 44.6g 29.0g 48.3g	で が が が が が が が が が が が が が	 ○牛乳 180g ○十式 18	200g 0g ーグ ごま和え 干大根の おかず 260kcal 14.2g 12.0g 24.1g 614mg 1.6g おかず 635kcal 38.8g 27.7g 55.1g	ご飯セット 453kcal 17.5g 66.0g 615mg 1.6g ご飯セット 1214kcal 48.7g 29.2g 180.8g	 ○牛乳180g ○りはいた ○りはいた 上のがら 上のが 上のが 上のが 上のが 上の <	0g 0g 0g セ 花の煮物 ラダ 216kcal 16.2g 8.8g 17.3g 691mg 1.8g おかず 643kcal 42.3g 28.9g 53.5g	ご飯セット 409kcal 19.5g 9.3g 59.2g 692mg 1.8g ご飯セット 1222kcal 52.2g 30.4g 179.2g
夕食	● (180g × 190d × 190	g 00g 00g は いず 235kcal 15.9g 10.1g 20.1g 889mg 2.3g おかず 637kcal 43.8g 26.8g 58.1g 2253mg	ご飯セット 428kcal 19. 2g 10. 6g 62. 0g 890mg 2. 3g ご飯セット 1216kcal 53. 7g 28. 3g 183. 8g 2256mg	 ● 牛乳180g ● グご肉ッ芋根 エた脂炭ナト塩 エた脂炭ナト塩 エた脂炭ナト塩 エた脂炭水ト塩 エた脂炭水トリカム量 エた脂炭ナトリカム 	フルーツ2 0g 焼 カロニソーの味煮 きの素物 おかず 289kcal 16.6g 13.3g 21.8g 704mg 1.8g おかず 651kcal 42.5g 30.2g 49.9g 2058mg	ご飯セット 482kcal 19.9g 13.8g 63.7g 705mg 1.8g ご飯セット 1230kcal 52.4g 31.7g 175.6g 2061mg	○ 牛ご魚 大 塩 豚 白○ 十 ご 魚 枝 肉 菜○ 木 心質 水 り 当○ 木 心質 水 り 当○ 木 心質 水 り 当○ 本 心質 水 り 当一 質 本 へ は 切 力 当一 質 本 へ し す○ 本 へ は 切 力 当一 質 本 へ し 力 」	ルーツ150 0g 一焼 のトマト炉 味噌和え 18. 1g 9. 3g 14. 5g 646mg 1. 6g おかず 643kcal 44. 6g 29. 0g 48. 3g 1958mg	で が が が が が が が が が が が が が	 ○牛乳 180g ○十式 180g ○十式 180g ○十式 180g ○十式 180g ○十式 180g ○十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二	200g Og ーグ ごま和え 干大根の おかず 260kcal 14.2g 12.0g 24.1g 614mg 1.6g おかず 635kcal 38.8g 27.7g 55.1g 1707mg	ご飯セット 453kcal 17.5g 12.5g 66.0g 615mg 1.6g ご飯セット 1214kcal 48.7g 29.2g 180.8g 1710mg	 ◎牛乳180g ◎りはいた ★ごいた ★にいた はいた はいま <li< th=""><th>0g 0g 0g セ 花の煮物 ラダ 216kcal 16.2g 8.8g 17.3g 691mg 1.8g おかず 643kcal 42.3g 28.9g 53.5g 1977mg</th><th>ご飯セット 409kcal 19.5g 9.3g 59.2g 692mg 1.8g ご飯セット 1222kcal 52.2g 30.4g 179.2g 1980mg</th></li<>	0g 0g 0g セ 花の煮物 ラダ 216kcal 16.2g 8.8g 17.3g 691mg 1.8g おかず 643kcal 42.3g 28.9g 53.5g 1977mg	ご飯セット 409kcal 19.5g 9.3g 59.2g 692mg 1.8g ご飯セット 1222kcal 52.2g 30.4g 179.2g 1980mg
夕食	● (a) 180g ● (a) 180g ● (a) 180g ● (b) 180g ★ブリ華め	g 00g 00g 味噌和え 235kcal 15.9g 10.1g 20.1g 889mg 2.3g おかず 637kcal 43.8g 26.8g 58.1g 2253mg 5.7g	ご飯セット 428kcal 19.2g 10.6g 62.0g 890mg 2.3g ご飯セット 1216kcal 53.7g 28.3g 183.8g 2256mg 5.7g	● 生 180g● 大 180g● 大 180g● 大 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2	フルーツ2 0g 焼 カロニソーの味煮物 さの素物 289kcal 10.6g 13.3g 21.8g 704mg 1.8g おかず 651kcal 42.5g 30.2g 49.9g 2058mg 5.2g	ご飯セット 482kcal 19.9g 13.8g 63.7g 705mg 1.8g ご飯セット 1230kcal 52.4g 31.7g 175.6g 2061mg 5.2g	 ○牛ご魚大 □ 大 □ □ <	ルーツ150 0g 一焼 のトマト炉 味噌和え 215kcal 18.1g 9.3g 14.5g 646mg 1.6g おかず 643kcal 44.6g 29.0g 48.3g 1958mg 5.0g	で が と か と が と が と が と が と が と が と が と が と	 ○牛乳180g ○オご門 180g ○オごの 180	200g Og ーグ ごま和え 干大根の おかず 260kcal 14.2g 12.0g 24.1g 614mg 1.6g おかず 635kcal 38.8g 27.7g 55.1g 1707mg 4.3g	ご飯セット 453kcal 17.5g 66.0g 615mg 1.6g ご飯セット 1214kcal 48.7g 29.2g 180.8g 1710mg 4.3g	 ◎牛乳180g ◎りょご15 ★このがは、 ★にのからますが、 本にのからますが、 本には、 本には、 本には、 大き塩 エネルは、 エネルは、 大き塩 エネルは、 エネルは、 大き塩 エネルは、 大き塩 エネルは、 大き塩 大り、 大き塩 大り、 大き塩 大り、 大き塩 大り、 大き塩 大き塩 大り、 大き塩 大きむ 大きむ<	0g 0g 0g セ花の煮物 ラダ 216kcal 16.2g 8.8g 17.3g 691mg 1.8g おかず 643kcal 42.3g 28.9g 53.5g 1977mg 5.0g	ご飯セット 409kcal 19.5g 9.3g 59.2g 692mg 1.8g ご飯セット 1222kcal 52.2g 30.4g 179.2g 1980mg 5.0g
夕食	● (************************************	g 00g 00g 30g 30g 30g 310 3235kcal 15.9g 10.1g 20.1g 889mg 2.3g 337kcal 43.8g 26.8g 26.8g 2253mg 5.7g 835kcal	ご飯セット 428kcal 19.2g 10.6g 62.0g 890mg 2.3g ご飯セット 1216kcal 53.7g 28.3g 183.8g 2256mg 5.7g	 ● ★鶏ミ里大 エた脂炭ナ食 エた脂炭ナ食 エた脂炭ナウ エた脂炭ナウ エた脂炭ナウ エた脂炭ナウ エた脂炭ナウ エた脂炭ナウ エた脂炭ナウ エた脂炭ナウ エた脂炭ナウ エカー質 マウェー エカー質 マウェー エカー質 マウェー エカー質 エカーで エカーで エカーで エカーで エカーで エカーで エカーで エカーで エカーで<th>フルーツ2 0g 焼 カロニソーの味煮物 さの素物 289kcal 10.6g 13.3g 21.8g 704mg 1.8g おかず 651kcal 42.5g 30.2g 49.9g 2058mg 5.2g</th><th>ご飯セット 482kcal 19.9g 13.8g 63.7g 705mg 1.8g ご飯セット 1230kcal 52.4g 31.7g 175.6g 2061mg 5.2g</th><th>○ 牛ご魚 大 塩 豚 白○ 十 ご 魚 枝 肉 菜○ 木 心質 水 り 当○ 木 心質 水 り 当○ 木 心質 水 り 当○ 本 心質 水 り 当一 質 本 へ は 切 力 当一 質 本 へ し す○ 本 へ は 切 力 当一 質 本 へ し 力 」</th><th>ルーツ150 0g 一焼 のトマト炉 味噌和え 215kcal 18. 1g 9. 3g 14. 5g 646mg 1. 6g おかず 643kcal 44. 6g 29. 0g 48. 3g 1958mg 5. 0g</th><th>で飯セット 408kcal 21. 4g 9. 8g 56. 4g 647mg 1. 6g ご飯セット 1222kcal 54. 5g 30. 5g 174. 0g 1961mg 5. 0g</th><th> ○ 牛 180g ○ オご 120g ○ オご 120g ○ オご 120g ○ オンはハンンとラ エ 120g エ 120g</th><th>200g Og ーグ ごま和え 干大根の おかず 260kcal 14. 2g 12. 0g 24. 1g 614mg 1. 6g おかず 635kcal 38. 8g 27. 7g 55. 1g 1707mg 4. 3g 834kcal</th><th>ご飯セット 453kcal 17.5g 12.5g 66.0g 615mg 1.6g ご飯セット 1214kcal 48.7g 29.2g 180.8g 1710mg 4.3g</th><th> ○ 牛乳180g ○ りょこ15 ★このがは、 ★にのがられる エネルは エネ</th><th>0g 0g 0g セ 花の煮物 ラダ 216kcal 16.2g 8.8g 17.3g 691mg 1.8g 3かず 643kcal 42.3g 28.9g 53.5g 1977mg 5.0g</th><th>ご飯セット 409kcal 19.5g 9.3g 59.2g 692mg 1.8g ご飯セット 1222kcal 52.2g 30.4g 179.2g 1980mg 5.0g</th>	フルーツ2 0g 焼 カロニソーの味煮物 さの素物 289kcal 10.6g 13.3g 21.8g 704mg 1.8g おかず 651kcal 42.5g 30.2g 49.9g 2058mg 5.2g	ご飯セット 482kcal 19.9g 13.8g 63.7g 705mg 1.8g ご飯セット 1230kcal 52.4g 31.7g 175.6g 2061mg 5.2g	○ 牛ご魚 大 塩 豚 白○ 十 ご 魚 枝 肉 菜○ 木 心質 水 り 当○ 木 心質 水 り 当○ 木 心質 水 り 当○ 本 心質 水 り 当一 質 本 へ は 切 力 当一 質 本 へ し す○ 本 へ は 切 力 当一 質 本 へ し 力 」	ルーツ150 0g 一焼 のトマト炉 味噌和え 215kcal 18. 1g 9. 3g 14. 5g 646mg 1. 6g おかず 643kcal 44. 6g 29. 0g 48. 3g 1958mg 5. 0g	で飯セット 408kcal 21. 4g 9. 8g 56. 4g 647mg 1. 6g ご飯セット 1222kcal 54. 5g 30. 5g 174. 0g 1961mg 5. 0g	 ○ 牛 180g ○ オご 120g ○ オご 120g ○ オご 120g ○ オンはハンンとラ エ 120g エ 120g	200g Og ーグ ごま和え 干大根の おかず 260kcal 14. 2g 12. 0g 24. 1g 614mg 1. 6g おかず 635kcal 38. 8g 27. 7g 55. 1g 1707mg 4. 3g 834kcal	ご飯セット 453kcal 17.5g 12.5g 66.0g 615mg 1.6g ご飯セット 1214kcal 48.7g 29.2g 180.8g 1710mg 4.3g	 ○ 牛乳180g ○ りょこ15 ★このがは、 ★にのがられる エネルは エネ	0g 0g 0g セ 花の煮物 ラダ 216kcal 16.2g 8.8g 17.3g 691mg 1.8g 3かず 643kcal 42.3g 28.9g 53.5g 1977mg 5.0g	ご飯セット 409kcal 19.5g 9.3g 59.2g 692mg 1.8g ご飯セット 1222kcal 52.2g 30.4g 179.2g 1980mg 5.0g
夕食	● ○ 180g ● ○ 170g ● ○ 170g ● 170	g 00g 00g 30g 30g 30g 310 3235kcal 15.9g 10.1g 20.1g 889mg 2.3g 337kcal 43.8g 26.8g 26.8g 2253mg 5.7g 835kcal	ご飯セット 428kcal 19.2g 10.6g 62.0g 890mg 2.3g ご飯セット 1216kcal 53.7g 28.3g 183.8g 2256mg 5.7g	 ● ★鶏ミ里大 エた脂炭ナ食 エた脂炭ナ食 エた脂炭ナウ エた脂炭ナウ エた脂炭ナウ エた脂炭ナウ エた脂炭ナウ エた脂炭ナウ エた脂炭ナウ エた脂炭ナウ エた脂炭ナウ エカー質 マウェー エカー質 マウェー エカー質 マウェー エカー質 エカーで エカーで エカーで エカーで エカーで エカーで エカーで エカーで エカーで<th>フルーツ2 0g 焼 カロニソーの味着 きの素物 おかず 289kcal 16.6g 13.3g 21.8g 704mg 1.8g おかず 651kcal 42.5g 30.2g 49.9g 2058mg 5.2g</th><th>ご飯セット 482kcal 19.9g 13.8g 63.7g 705mg 1.8g ご飯セット 1230kcal 52.4g 31.7g 175.6g 2061mg 5.2g</th><th> ○ ★ 塩豚白 エた脂炭ナ食 エた脂炭ナウ エー質 エルポー エルポー エルポー エルポー エルポー エルポー エー質 エルポー エルポー エルポー エルポー エルポー エルポー エルボー エルポー エルボー エルボー</th><th>ルーツ150 0g 一焼 のトマト炉 味噌和え 215kcal 18. 1g 9. 3g 14. 5g 646mg 1. 6g おかず 643kcal 44. 6g 29. 0g 48. 3g 1958mg 5. 0g</th><th>で飯セット 408kcal 21. 4g 9. 8g 56. 4g 647mg 1. 6g ご飯セット 1222kcal 54. 5g 30. 5g 174. 0g 1961mg 5. 0g</th><th> ○ 牛 180g ○ オご 120g ○ オご 120g ○ オご 120g ○ オンはハンンとラ エ 120g エ 120g</th><th>200g Og ーグ ごま和え 干大根の おかず 260kcal 14. 2g 12. 0g 24. 1g 614mg 1. 6g おかず 635kcal 38. 8g 27. 7g 55. 1g 1707mg 4. 3g 834kcal</th><th>ご飯セット 453kcal 17.5g 12.5g 66.0g 615mg 1.6g ご飯セット 1214kcal 48.7g 29.2g 180.8g 1710mg 4.3g</th><th> ○ 牛乳180g ○ りょこ15 ★このがは、 ★にのがられる エネルは エネ</th><th>0g 0g 0g セ 花の煮物 ラダ 216kcal 16.2g 8.8g 17.3g 691mg 1.8g 3かず 643kcal 42.3g 28.9g 53.5g 1977mg 5.0g</th><th>ご飯セット 409kcal 19.5g 9.3g 59.2g 692mg 1.8g ご飯セット 1222kcal 52.2g 30.4g 179.2g 1980mg 5.0g</th>	フルーツ2 0g 焼 カロニソーの味着 きの素物 おかず 289kcal 16.6g 13.3g 21.8g 704mg 1.8g おかず 651kcal 42.5g 30.2g 49.9g 2058mg 5.2g	ご飯セット 482kcal 19.9g 13.8g 63.7g 705mg 1.8g ご飯セット 1230kcal 52.4g 31.7g 175.6g 2061mg 5.2g	 ○ ★ 塩豚白 エた脂炭ナ食 エた脂炭ナウ エー質 エルポー エルポー エルポー エルポー エルポー エルポー エー質 エルポー エルポー エルポー エルポー エルポー エルポー エルボー エルポー エルボー エルボー	ルーツ150 0g 一焼 のトマト炉 味噌和え 215kcal 18. 1g 9. 3g 14. 5g 646mg 1. 6g おかず 643kcal 44. 6g 29. 0g 48. 3g 1958mg 5. 0g	で飯セット 408kcal 21. 4g 9. 8g 56. 4g 647mg 1. 6g ご飯セット 1222kcal 54. 5g 30. 5g 174. 0g 1961mg 5. 0g	 ○ 牛 180g ○ オご 120g ○ オご 120g ○ オご 120g ○ オンはハンンとラ エ 120g エ 120g	200g Og ーグ ごま和え 干大根の おかず 260kcal 14. 2g 12. 0g 24. 1g 614mg 1. 6g おかず 635kcal 38. 8g 27. 7g 55. 1g 1707mg 4. 3g 834kcal	ご飯セット 453kcal 17.5g 12.5g 66.0g 615mg 1.6g ご飯セット 1214kcal 48.7g 29.2g 180.8g 1710mg 4.3g	 ○ 牛乳180g ○ りょこ15 ★このがは、 ★にのがられる エネルは エネ	0g 0g 0g セ 花の煮物 ラダ 216kcal 16.2g 8.8g 17.3g 691mg 1.8g 3かず 643kcal 42.3g 28.9g 53.5g 1977mg 5.0g	ご飯セット 409kcal 19.5g 9.3g 59.2g 692mg 1.8g ご飯セット 1222kcal 52.2g 30.4g 179.2g 1980mg 5.0g
夕食合計合計(合計)	● ○ 180g ● ○ 170g ● ○ 170g ● 170	g 00g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 10.12 235kcal 15.9g 10.1g 20.1g 889mg 2.3g 637kcal 43.8g 26.8g 58.1g 2253mg 5.7g 835kcal	ご飯セット 428kcal 19. 2g 10. 6g 62. 0g 890mg 2. 3g ご飯セット 1216kcal 53. 7g 28. 3g 183. 8g 2256mg 5. 7g 1414kcal 60. 6g	● ★鶏ミ里大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食エた脂炭ナ食エた脂炭・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	フルーツ2 Og 焼 カロニソーの味煮物 おかず 289kcal 10.6g 13.3g 21.8g 704mg 1.8g おかず 651kcal 42.5g 30.2g 49.9g 2058mg 5.2g 848kcal 50.2g	ご飯セット 482kcal 19.9g 13.8g 63.7g 705mg 1.8g ご飯セット 1230kcal 52.4g 31.7g 175.6g 2061mg 5.2g 1427kcal 60.1g	 ○ ★ 塩豚白 エた脂炭ナ食 エた脂炭ナ食 エた脂炭ナウ エた脂炭ウ エた脂炭ナウ エた脂炭ナウ エた脂炭ナウ エた脂炭ナウ<th>ルーツ150 0g 一焼 のトマト炉 味噌和え 215kcal 18.1g 9.3g 14.5g 646mg 1.6g おかず 643kcal 44.6g 29.0g 48.3g 1958mg 5.0g</th><th>で が が が が が が が が が が が が が</th><th>◎●オご贈ンの 180g ●オご贈ンんンンとう 本の質がより相が、 本の質が、 本の質が、 本の質が、 本の質が、 本の質が、 ないが</th><th>200g Og ーグ ごま和え 干大根の おかず 260kcal 14. 2g 12. 0g 24. 1g 614mg 1. 6g おかず 635kcal 38. 8g 27. 7g 55. 1g 1707mg 4. 3g 834kcal 46. 7g</th><th>ご飯セット 453kcal 17.5g 12.5g 66.0g 615mg 1.6g ご飯セット 1214kcal 48.7g 29.2g 180.8g 1710mg 4.3g 1413kcal 56.6g</th><th> ○ 牛乳 180g ○ りょこ 15 ★こ の 4 ★ こ かっと 15 ★ こ かっと 15 ★ こ かっと 15 ★ 1 に</th><th>のg Og Og セ 花の煮物 ラダ おかず 216kcal 16.2g 8.8g 17.3g 691mg 1.8g おかず 643kcal 42.3g 28.9g 53.5g 1977mg 5.0g 850kcal 48.4g</th><th>ご飯セット 409kca1 19.5g 9.3g 59.2g 692mg 1.8g ご飯セット 1222kca1 52.2g 30.4g 179.2g 1980mg 5.0g 1429kca1 58.3g</th>	ルーツ150 0g 一焼 のトマト炉 味噌和え 215kcal 18.1g 9.3g 14.5g 646mg 1.6g おかず 643kcal 44.6g 29.0g 48.3g 1958mg 5.0g	で が が が が が が が が が が が が が	◎●オご贈ンの 180g ●オご贈ンんンンとう 本の質がより相が、 本の質が、 本の質が、 本の質が、 本の質が、 本の質が、 ないが	200g Og ーグ ごま和え 干大根の おかず 260kcal 14. 2g 12. 0g 24. 1g 614mg 1. 6g おかず 635kcal 38. 8g 27. 7g 55. 1g 1707mg 4. 3g 834kcal 46. 7g	ご飯セット 453kcal 17.5g 12.5g 66.0g 615mg 1.6g ご飯セット 1214kcal 48.7g 29.2g 180.8g 1710mg 4.3g 1413kcal 56.6g	 ○ 牛乳 180g ○ りょこ 15 ★こ の 4 ★ こ かっと 15 ★ こ かっと 15 ★ こ かっと 15 ★ 1 に	のg Og Og セ 花の煮物 ラダ おかず 216kcal 16.2g 8.8g 17.3g 691mg 1.8g おかず 643kcal 42.3g 28.9g 53.5g 1977mg 5.0g 850kcal 48.4g	ご飯セット 409kca1 19.5g 9.3g 59.2g 692mg 1.8g ご飯セット 1222kca1 52.2g 30.4g 179.2g 1980mg 5.0g 1429kca1 58.3g
夕食合計合計(間	● (180g) ★ 180g (190g) ★ 190g (190g) ★ 19	g 00g 00g 味噌和え 235kcal 15.9g 10.1g 20.1g 889mg 2.3g 637kcal 43.8g 26.8g 58.1g 2253mg 5.7g 835kcal 50.7g 33.8g	ご飯セット 428kcal 19.2g 10.6g 62.0g 890mg 2.3g ご飯セット 1216kcal 53.7g 28.3g 183.8g 2256mg 5.7g 1414kcal 60.6g 35.3g	 ● 大鶏ミ里大 エた脂炭ナ食 エた脂炭ナ食 エた脂炭ナウ エた脂炭ナウ ボト塩 ボルポート ボルリ相 ルポート ボート ボート<	フルーツ2 Og 焼 カロニソーの味煮物 おかず 289kcal 10.6g 13.3g 21.8g 704mg 1.8g おかず 651kcal 42.5g 30.2g 49.9g 2058mg 5.2g 848kcal 50.2g 37.2g	ご飯セット 482kcal 19.9g 13.8g 63.7g 705mg 1.8g ご飯セット 1230kcal 52.4g 31.7g 175.6g 2061mg 5.2g 1427kcal 60.1g 38.7g	 ○ 牛ご魚枝肉菜 本 土 た 脂炭ナ 食 工 た 脂炭ナ 食 工 た 脂炭ナ し エ た に エ	ルーツ150 0g 一焼 のトマト炉 味噌和え 215kcal 18.1g 9.3g 14.5g 646mg 1.6g おかず 643kcal 44.6g 29.0g 48.3g 1958mg 5.0g 844kcal 52.0g 36.0g	でしています。 ではない。 ではない。 ではない。 ではない。 ではない。 ではない。 ではない。 ではない。 「はない。 「ない。」 「ない、これ、これ、これ、これ、これ、これ、これ、これ、これ、これ、これ、これ、これ、	 ○ 牛 180g ○ 十 180g ○ 18	200g Og 一グ ごま和え 干大根の おかず 260kcal 14. 2g 12. 0g 24. 1g 614mg 1. 6g おかず 635kcal 38. 8g 27. 7g 55. 1g 1707mg 4. 3g 834kcal 46. 7g 34. 7g	ご飯セット 453kcal 17.5g 12.5g 66.0g 615mg 1.6g ご飯セット 1214kcal 48.7g 29.2g 180.8g 1710mg 4.3g 1413kcal 56.6g 36.2g	 ○ 牛乳180g ○ りょこ15 ★こかは というでは、 ★には というでは、 本には というでは、 本には できる。 ないまする。 ないまする。<th>のg Og Og で で で で で を で で で で で で で で で で で で で</th><th>ご飯セット 409kcal 19.5g 9.3g 59.2g 692mg 1.8g ご飯セット 1222kcal 52.2g 30.4g 179.2g 1980mg 5.0g 1429kcal 58.3g 37.5g</th>	のg Og Og で で で で で を で で で で で で で で で で で で で	ご飯セット 409kcal 19.5g 9.3g 59.2g 692mg 1.8g ご飯セット 1222kcal 52.2g 30.4g 179.2g 1980mg 5.0g 1429kcal 58.3g 37.5g
夕食合計(間食	● (************************************	g 00g 00g は いず 235kcal 15.9g 10.1g 20.1g 889mg 2.3g おかず 637kcal 43.8g 26.8g 58.1g 2253mg 5.7g 835kcal 50.7g 33.8g 87.0g	ご飯セット 428kcal 19. 2g 10. 6g 62. 0g 890mg 2. 3g ご飯セット 1216kcal 53. 7g 28. 3g 183. 8g 2256mg 5. 7g 1414kcal 60. 6g 35. 3g 212. 7g	 ● ★鶏ミ里大 エた脂炭ナ食 エた脂炭ナなり エた脂炭・なり エた脂炭・なり エた脂炭・なり エた脂炭・なり エた脂炭・なり エた脂炭・なり エ	フルーツ2 0g 焼 カロニソーの味煮物 おかず 289kcal 16.6g 13.3g 21.8g 704mg 1.8g おかず 651kcal 42.5g 30.2g 49.9g 2058mg 5.2g 848kcal 50.2g 848kcal	ご飯セット 482kcal 19.9g 13.8g 63.7g 705mg 1.8g ご飯セット 1230kcal 52.4g 31.7g 175.6g 2061mg 5.2g 1427kcal 60.1g 38.7g 203.4g	 ● 本 塩豚白 エた脂炭ナ食 エた脂炭ナ食 エた脂炭ナウ エた脂炭ナウ<th>ルーツ150 0g 一焼 のトマト炉 味噌和え 18. 1g 9. 3g 14. 5g 646mg 1. 6g おかず 643kcal 44. 6g 29. 0g 48. 3g 1958mg 5. 0g 844kcal 52. 0g 844kcal 52. 0g 844kcal</th><th>で が で が が が が が が が が が が が が が</th><th> ○●オご贈ンれる ○●オご贈ンして 本に買水と 本に質水と 本に質水と 本に関水と 本に関水と 本に関水と 本に関水と 本に関水と 本に関水と 本に関水と 本に関水と 本に 上度 上</th><th>200g Og ーグ ごま和え 干大根の おかず 260kcal 14.2g 12.0g 24.1g 614mg 1.6g おかず 635kcal 38.8g 27.7g 55.1g 1707mg 4.3g 834kcal 46.7g 34.7g 83.3g</th><th>ご飯セット 453kcal 17.5g 66.0g 615mg 1.6g ご飯セット 1214kcal 48.7g 29.2g 180.8g 1710mg 4.3g 1413kcal 56.6g 36.2g 200.0g</th><th> ○ 牛乳 180g ○ サンプ 180g ○ サンド 180g</th><th>0g 0g 0g せ花の煮物 ラダ 216kcal 16.2g 8.8g 17.3g 691mg 1.8g 35かず 643kcal 42.3g 28.9g 53.5g 1977mg 5.0g 850kcal 48.4g 36.0g 85.4g</th><th>ご飯セット 409kcal 19.5g 9.3g 59.2g 692mg 1.8g ご飯セット 1222kcal 52.2g 30.4g 179.2g 1980mg 5.0g 1429kcal 58.3g 37.5g 211.1g</th>	ルーツ150 0g 一焼 のトマト炉 味噌和え 18. 1g 9. 3g 14. 5g 646mg 1. 6g おかず 643kcal 44. 6g 29. 0g 48. 3g 1958mg 5. 0g 844kcal 52. 0g 844kcal 52. 0g 844kcal	で が で が が が が が が が が が が が が が	 ○●オご贈ンれる ○●オご贈ンして 本に買水と 本に質水と 本に質水と 本に関水と 本に関水と 本に関水と 本に関水と 本に関水と 本に関水と 本に関水と 本に関水と 本に 上度 上	200g Og ーグ ごま和え 干大根の おかず 260kcal 14.2g 12.0g 24.1g 614mg 1.6g おかず 635kcal 38.8g 27.7g 55.1g 1707mg 4.3g 834kcal 46.7g 34.7g 83.3g	ご飯セット 453kcal 17.5g 66.0g 615mg 1.6g ご飯セット 1214kcal 48.7g 29.2g 180.8g 1710mg 4.3g 1413kcal 56.6g 36.2g 200.0g	 ○ 牛乳 180g ○ サンプ 180g ○ サンド 180g	0g 0g 0g せ花の煮物 ラダ 216kcal 16.2g 8.8g 17.3g 691mg 1.8g 35かず 643kcal 42.3g 28.9g 53.5g 1977mg 5.0g 850kcal 48.4g 36.0g 85.4g	ご飯セット 409kcal 19.5g 9.3g 59.2g 692mg 1.8g ご飯セット 1222kcal 52.2g 30.4g 179.2g 1980mg 5.0g 1429kcal 58.3g 37.5g 211.1g
夕食合計合計(間	● (180g) ★ 180g (190g) ★ 190g (190g) ★ 19	g 0g 0g はいず 235kcal 15.9g 10.1g 20.1g 889mg 2.3g おかず 637kcal 43.8g 26.8g 58.1g 2253mg 5.7g 835kcal 50.7g 835kcal	ご飯セット 428kcal 19. 2g 10. 6g 62. 0g 890mg 2. 3g ご飯セット 1216kcal 53. 7g 28. 3g 183. 8g 2256mg 5. 7g 1414kcal 60. 6g 35. 3g 212. 7g 2330mg	 ● 大鶏ミ里大 エた脂炭ナ食 エた脂炭ナ食 エた脂炭ナウ エた脂炭ナウ ボト塩 ボルポート ボルリ相 ルポート ボート ボート<	フルーツ2 0g 焼 カロニソーの味煮物 おかず 289kcal 16.6g 13.3g 21.8g 704mg 1.8g おかず 651kcal 42.5g 30.2g 49.9g 2058mg 5.2g 848kcal 50.2g 848kcal	ご飯セット 482kcal 19.9g 13.8g 63.7g 705mg 1.8g ご飯セット 1230kcal 52.4g 31.7g 175.6g 2061mg 5.2g 1427kcal 60.1g 38.7g 203.4g 2137mg	 ○ 牛ご魚枝肉菜 本 土 た 脂炭ナ 食 工 た 脂炭ナ 食 工 た 脂炭ナ し エ た に エ	ルーツ150 0g 一焼 のトマト炉 味噌和え 18. 1g 9. 3g 14. 5g 646mg 1. 6g おかず 643kcal 44. 6g 29. 0g 48. 3g 1958mg 5. 0g 844kcal 52. 0g 844kcal 52. 0g 844kcal 52. 0g 805 805 805 805 805 805 805 805	でしています。 ではなり、 ではなりますないではないではないではないではないではないではないではないではないではないでは	 ○ 牛 180g ○ 十 180g ○ 18	200g Og 一グ ごま和え 干大根の おかず 260kcal 14. 2g 12. 0g 24. 1g 614mg 1. 6g おかず 635kcal 38. 8g 27. 7g 55. 1g 1707mg 4. 3g 834kcal 46. 7g 34. 7g	ご飯セット 453kcal 17.5g 66.0g 615mg 1.6g ご飯セット 1214kcal 48.7g 29.2g 180.8g 1710mg 4.3g 1413kcal 56.6g 36.2g 209.0g 1786mg	 ○ 牛乳180g ○ りょこ15 ★こかは というでは、 ★には というでは、 本には というでは、 本には できる。 ないまする。 ないまする。<th>0g 0g 0g せ花の煮物 ラダ 216kcal 16.2g 8.8g 17.3g 691mg 1.8g 35かず 643kcal 42.3g 28.9g 53.5g 1977mg 5.0g 850kcal 48.4g 36.0g 85.4g</th><th>ご飯セット 409kcal 19.5g 9.3g 59.2g 692mg 1.8g ご飯セット 1222kcal 52.2g 30.4g 179.2g 1980mg 5.0g 1429kcal 58.3g 37.5g</th>	0g 0g 0g せ花の煮物 ラダ 216kcal 16.2g 8.8g 17.3g 691mg 1.8g 35かず 643kcal 42.3g 28.9g 53.5g 1977mg 5.0g 850kcal 48.4g 36.0g 85.4g	ご飯セット 409kcal 19.5g 9.3g 59.2g 692mg 1.8g ご飯セット 1222kcal 52.2g 30.4g 179.2g 1980mg 5.0g 1429kcal 58.3g 37.5g

※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26日(火)までにご連絡下さい。 10月7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 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℃)

ラップをして、 温めて下さい。



電子レンジで温める 場合は、お皿に移し、



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!)



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 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

	****		7-1-3151-		
	9月25日(月)	9月26日(火)	9月27日(水)	9月28日(木)	9月29日(金)
	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g
	青菜の玉子あんかけ	高野豆腐インゲン煮	大豆の肉ジャガ煮	目玉焼き	プレーンオムレツ
	ひじきと大豆の煮物	豚肉となめこのカレー炒め	竹輪の五色きんぴら	白菜と挽肉の旨煮	ホワイトソース
	バンサンスー	青菜のおかかマヨネーズ和え	一夜漬(大根・昆布)	野菜のごま和え	トマトビーンズ
	★味噌汁(揚げ・白菜)	★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)	★味噌汁(巻麩・えのき)	野菜サラダ・ドレッシング(小袋)
±n					★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)
朝金	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	
食	エネルギー 151kcal 427kcal				エネルギー 204kcal 465kcal
	たんぱく質 10.3g 16.5g	たんぱく質 10.4g 15.5g			たんぱく質 12.7g 18.2g
	脂質 4.7g 7.2g	脂質 9.5g 10.1g	脂質 8.3g 9.6g		脂質 9.4g 10.7g
	炭水化物 18.6g 73.1g	炭水化物 10.3g 64.8g	炭水化物 15.5g 70.1g	炭水化物 8.1g 63.6g	炭水化物 17.5g 72.1g
		ナトリウム 656mg 803mg	ナトリウム 683mg 858mg		ナトリウム 563mg 738mg
1	食塩相当量 2.0g 2.6g	食塩相当量 1.7g 2.0g			食塩相当量 1.4g 1.9g
	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g
	手作りハンバーグ	ホッケの磯辺焼	照焼チキン	白身魚の柚香煮	鶏肉のマーマレード煮
	特製デミグラスソース	ブロッコリー	スナップえんどう	キヌサヤ	ボイル野菜
	食べるトマトスープ	バンバンジーサラダ	野菜の味噌風味	豚肉豆腐	春雨としめじの炒め物
	ブロッコリーのサラダ	きんぴら	若芽の酢の物	煮生酢	春菊のおかか和え
	マヨネーズ(小袋)	★味噌汁(揚げ・なめこ)	★味噌汁(豆腐・しめじ)		
	★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	本外間 (1例1) なのに	大学 一 一 一 一 一 一 一 一 一		
昼					
食	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
	エネルギー 251kcal 511kcal				エネルギー 223kcal 480kcal
	たんぱく質 17.6g 23.0g	エネルギー 196kCa1 475kCa1 たんぱく質 15.5g 21.8g	たんぱく質 16.4g 22.0g		たんぱく質 13.4g 18.5g
	<u> </u>		たんぱく質 16.4g 22.0g 脂質 11.4g 12.5g	指質 14.9g 20.0g 指質 6.8g 7.6g	指質 10.7g 11.5g
	<u> </u>		<u>順員 </u>		<u>間員 </u>
	灰が16物 19.4g 73.0g ナトリウム 576mg 751mg		灰水化物 14.5g 69.5g ナトリウム 708mg 934mg		灰水化物 10.7g 73.0g ナトリウム 723mg 951mg
	大りウム 576mg 75 mg 食塩相当量 1.5g 1.9g				
	長塩柏ヨ里 1.5g 1.9g ◎牛乳180g	食塩相当量	艮塩怕ヨ里 1.0g 2.4g ◎牛乳180g	良塩柏ヨ里 1.9g 2.5g ◎牛乳180g	食塩相当量 1.8g 2.4g ◎牛乳180g
間食	⊚キ乳100g ◎バナナ90g	◎グレープフルーツ200g	◎キウイフルーツ150g	◎ キ乳100g ◎オレンジ200g	◎ 中孔160g ◎ りんご150g
_	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g
	ブリ大根	鶏肉の香草焼	赤魚のカレー焼	味噌ハンバーグ	鮭の幽庵焼
	中華野菜	ミックスマカロニソテー	塩枝豆	インゲンのごま和え	歴の四尾虎 人参グラッセ
	なめこの酢味噌和え	法蓮草としめじのおひたし	豚肉と卵白のトマト炒め		
	★味噌汁(若芽·豆腐)	大根とひじきの煮物	白菜のごま味噌和え		れんこんサラダ
		★味噌汁(巻麩・キャベツ)	★味噌汁(小松菜・切干)		★味噌汁(若芽・豆腐)
				大学など川(石子・33 列9処)	
タ					
食	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
	エネルギー 235kcal 495kcal		エネルギー 215kcal 473kcal		エネルギー 216kcal 476kcal
	k				たんぱく質 16.2g 21.7g
		たんぱく質 17.1g 22.8g 脂質 13.1g 14.0g	指質 9.3g 10.1g		
	脂質 10.1g 11.2g 炭水化物 20.1g 74.7g	脂質 13.1g 14.0g 炭水化物 12.5g 68.6g	<u>脂質 9.3g 10.1g</u> 炭水化物 14.5g 69.7g	過長	脂質 8.8g 9.9g 炭水化物 17.3g 71.9g
					炭水化物 17.3g 71.9g ナトリウム 691mg 965mg
1					食塩相当量 1.8g 2.5g
	食塩相当量 2.3g 3.0g おかずのみ ご飯汁物セッ				
					エネルギー 643kcal 1421kcal
					
_					たんぱく質 42.3g 58.4g
	脂質 26.8g 31.7g 炭水化物 58.1g 221.4g	脂質 30.0g 34.0g 炭水化物 40.6g 205.7g	脂質 29.0g 32.2g 炭水化物 44.5g 209.1g	脂質 29.8g 32.2g 炭水化物 45.4g 210.7g	脂質 28.9g 32.1g 炭水化物 53.5g 217.6g
ēΙ					
					ナトリウム 1977mg 2654mg
	<u>食塩相当量 5.7g 7.4g</u>				食塩相当量 5.0g 6.8g
合計		エネルギー 808kca 1601kca t / ぱく舞 50.7~ 67.0~			
					たんぱく質 48.4g 64.5g
間	脂質 33.8g 38.7g				
食				炭水化物 73.6g 238.9g	炭水化物 85.4g 249.5g
込					ナトリウム 2051mg 2728mg
	食塩相当量 5.9g 7.6g → 7.6g → 7.6g			食塩相当量 4.8g 6.5g 当費者庁許可の特別田途食品(食塩相当量 5.2g 6.9g
\#/ ± !:					

※献立は予告無く変更することがあります。

※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。

※お召上がりについて、商品は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26日(火)までにご連絡下さい。 10月7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 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

9:00~17:00



生活協同組合おおさかパルコープ

	9月25日(月)	9月26日(火)	9月27日(水)	9月28日(木)	9月29日(金)
	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g
	油揚げの玉子とじ		れんこんと鶏団子のトマトあん		かに玉
	大根とひじきの煮物	ゴロゴロ野菜の塩炒め	ナスのごまタレ煮	梅肉ソース	天津あん ジャガ芋の中華炒め
	白菜の梅マヨネーズ	マカロニトマト炒め	大根サラダ	さつま芋のコンソメ煮 キャベツの白ドレ和え	シャガチの中華炒め 野菜のピーナッツ和え
				イヤハノの日ドレ和え	野来のに一方りり和え
+0	┃おかず ┃ご飯セット	おかず ご飯セット	おかず【ご飯セット	おかず ご飯セット	おかず ご飯セット
朝食		エネルギー 298kcal 541kcal	エネルギー 316kcal 559kcal	エネルギー 286kcal 529kcal	エネルギー 256kcal 499kcal
艮	エネルギー 223kcal 466kcal たんぱく質 6.7g 10.8g	たんぱく質 7.5g 11.6g	たんぱく質 5.4g 9.5g	たんぱく質 6.3g 10.4g	たんぱく質 8.6g 12.7g
	脂質 14.2g 14.8g	脂質 19.3g 19.9g	脂質 21.2g 21.8g	脂質 18.1g 18.7g	脂質 8.7g 9.3g
	炭水化物 18.6g 71.4g	炭水化物 24.5g 77.3g	炭水化物 25.8g 78.6g	炭水化物 24.6g 77.4g	炭水化物 36.0g 88.8g
	ナトリウム 696mg 697mg カリウム 486mg 547mg	ナトリウム 661mg 662mg カリウム 423mg 484mg	ナトリウム 542mg 543mg カリウム 488mg 549mg	ナトリウム 588mg 589mg カリウム 382mg 443mg	ナトリウム 710mg 711mg カリウム 387mg 448mg
	カリウム 486mg 547mg リン 129mg 194mg	カリウム 423mg 484mg リン 107mg 172mg	リン 113mg 178mg	リン 111mg 176mg	リン 122mg 187mg
	食塩相当量	食塩相当量 1.7g 1.7g			食塩相当量 1.8g 1.8g
	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g
	カレイのカレー焼	きのこの玉子とじ	赤魚の磯辺揚げ	手作り豆腐バーグ	チキンクリームシチュー
		ジャーマンポテト	スナップえんどう	人参シャトー	春雨のマヨネーズ炒め
	れんこんと竹の子のおかか煮	法蓮草とさつま芋の和風味	豚バラのすき焼き煮	パスタのトマトカレー炒め	チンゲン菜とピーマンのソテー
	かぼちゃのクリームサラダ		ミックスマカロニサラダ	さっぱりポテトサラダ	
	┃ おかず ┃ ご飯セット	 おかず ┃ ご飯セット	おかず ご飯セット	! ┃ おかず ┃ ご飯セット	 おかず ┃ ご飯セット
昼				エネルギー 326kcal 569kcal	エネルギー 424kcal 667kcal
食	たんぱく質 10.1g 14.2g	たんぱく質 8.0g 12.1g	たんぱく質 12.6g 16.7g	たんぱく質 10.9g 15.0g	たんぱく質 9.2g 13.3g
	脂質 19.1g 19.7g	脂質 20.6g 21.2g	脂質 23.2g 23.8g	脂質 16.7g 17.3g	脂質 28.9g 29.5g
	炭水化物 32.9g 85.7g	炭水化物 32.8g 85.6g	炭水化物 19.7g 72.5g	炭水化物 32.8g 85.6g	炭水化物 31.6g 84.4g
	ナトリウム 568mg 569mg	ナトリウム 671mg 672mg	ナトリウム 417mg 418mg	ナトリウム 552mg 553mg カリウム 669mg 730mg	ナトリウム 685mg 686mg
	カリウム 594mg 655mg リン 190mg 255mg	カリウム 631mg 692mg リン 180mg 245mg	カリウム 360mg 421mg リン 157mg 222mg		カリウム 561mg 622mg リン 159mg 224mg
			食塩相当量 1.1g 1.1g		食塩相当量 1.7g 1.7g
88 A					
間食	◎パイナッブル(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	◎パイナップル(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	◎黄桃(缶) 75g
间筤	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g
间食	★ごはん150g さつま芋と鶏肉の炒め物	★ごはん150g 鮭の竜田揚げ	★ごはん150g カルビ丼(具)	★ごはん150g 豚ばら肉炒め	★ごはん150g 白身魚の和風あん
间筤	★ごはん150g さつま芋と鶏肉の炒め物 ナスと麩の炒め煮	★ごはん150g 鮭の竜田揚げ ミックスソテー	★ごはん150g カルビ丼 (具) 炒り煮	★ごはん150g 豚ばら肉炒め 春雨とじゃが芋の明太炒め	★ごはん150g 白身魚の和風あん キヌサヤ
间食	★ごはん150g さつま芋と鶏肉の炒め物	★ごはん150g 鮭の竜田揚げ ミックスソテー たら子マヨネーズソース	★ごはん150g カルビ丼(具)	★ごはん150g 豚ばら肉炒め	★ごはん150g 白身魚の和風あん キヌサヤ 五目中華炒め
间度	★ごはん150g さつま芋と鶏肉の炒め物 ナスと麩の炒め煮	★ごはん150g 鮭の竜田揚げ ミックスソテー たら子マヨネーズソース きんぴら	★ごはん150g カルビ丼 (具) 炒り煮	★ごはん150g 豚ばら肉炒め 春雨とじゃが芋の明太炒め	★ごはん150g 白身魚の和風あん キヌサヤ
	★ごはん150g さつま芋と鶏肉の炒め物 ナスと麩の炒め煮 ビーフンの中華和え 「おかず ご飯セット	★ごはん150g 鮭の竜田揚げ ミックスソテー たら子マヨネーズソース きんぴら 若芽と春雨のサラダ おかず 【ご飯セット	★ごはん150g カルビ丼 (具) 炒り煮 もずくの酢の物 おかず ご飯セット	★ごはん150g 豚ばら肉炒め 春雨とじゃが芋の明太炒め 法蓮草のごまマヨネーズ	★ごはん150g 白身魚の和風あん キヌサヤ 五目中華炒め
9	★ごはん150g さつま芋と鶏肉の炒め物 ナスと麩の炒め煮 ビーフンの中華和え	★ごはん150g 鮭の竜田揚げ ミックスソテー たら子マヨネーズソース きんぴら 若芽と春雨のサラダ おかず ご飯セット エネルギー 352kcal 595kcal	★ごはん150g カルビ丼(具) 炒り煮 もずくの酢の物 	★ごはん150g 豚ばら肉炒め 春雨とじゃが芋の明太炒め 法蓮草のごまマヨネーズ おかず ご飯セット エネルギー 409kcal 652kcal	★ごはん150g 白身魚の和風あん キヌサヤ 五目中華炒め 南瓜サラダ おかず ご飯セット エネルギー 326kcal 569kcal
	★ごはん150g さつま芋と鶏肉の炒め物 ナスと麩の炒め煮 ビーフンの中華和え	★ごはん150g 鮭の竜田揚げ ミックスソテー たら子マヨネーズソース きんぴら 若芽と春雨のサラダ おかず ご飯セット エネルギー 352kcal 595kcal	★ごはん150g カルビ丼(具) 炒り煮 もずくの酢の物 <u>おかず ご飯セット</u> エネルギー 322kcal 565kcal たんぱく質 10.9g 15.0g	★ごはん150g 豚ばら肉炒め 春雨とじゃが芋の明太炒め 法蓮草のごまマヨネーズ おかず ご飯セット エネルギー 409kcal 652kcal たんぱく質 10.5g 14.6g	★ごはん150g 白身魚の和風あん キヌサヤ 五目中華炒め 南瓜サラダ ************************************
9	★ごはん150g さつま芋と鶏肉の炒め物 ナスと麩の炒め煮 ビーフンの中華和え	★ごはん150g 鮭の竜田揚げ ミックスソテー たら子マヨネーズソース きんぴら 若芽と春雨のサラダ	★ごはん150g カルビ丼(具) 炒り煮 もずくの酢の物 <u>おかず ご飯セット</u> エネルギー 322kcal 565kcal たんぱく質 10.9g 15.0g 脂質 17.2g 17.8g	★ごはん150g 豚ばら肉炒め 春雨とじゃが芋の明太炒め 法蓮草のごまマヨネーズ おかず ご飯セット エネルギー 409kcal 652kcal たんぱく質 10.5g 14.6g 脂質 28.8g 29.4g	★ごはん150g 白身魚の和風あん キヌサヤ 五目中華炒め 南瓜サラダ ************************************
9	★ごはん150g さつま芋と鶏肉の炒め物 ナスと麩の炒め煮 ビーフンの中華和え	★ごはん150g 鮭の竜田揚げ ミックスソテー たら子マヨネーズソース きんぴら 若芽と春雨のサラダ ぶかず ご飯セット エネルギー 352kcal 595kcal たんぱく質 12.4g 16.5g 脂質 18.7g 19.3g 炭水化物 32.4g 85.2g	★ごはん150g カルビ丼(具) 炒り煮 もずくの酢の物 おかず ご飯セット エネルギー 322kcal 565kcal たんぱく質 10.9g 15.0g 脂質 17.2g 17.8g 炭水化物 31.2g 84.0g	★ごはん150g 豚ばら肉炒め 春雨とじゃが芋の明太炒め 法蓮草のごまマヨネーズ おかず ご飯セット エネルギー 409kcal 652kcal たんぱく質 10.5g 14.6g 脂質 28.8g 29.4g 炭水化物 24.2g 77.0g	★ごはん150g 白身魚の和風あん キヌサヤ 五目中華炒め 南瓜サラダ ボかず ご飯セット エネルギー 326kcal 569kcal たんぱく質 10.4g 14.5g 脂質 16.9g 17.5g 炭水化物 33.0g 85.8g
9	★こはん150g さつま芋と鶏肉の炒め物 ナスと麩の炒め煮 ビーフンの中華和え ************************************	★ごはん150g 鮭の竜田揚げ ミックスソテー たら子マヨネーズソース きんぴら 若芽と春雨のサラダ ぶかず ご飯セット エネルギー 352kcal 595kcal たんぱく質 12.4g 16.5g 脂質 18.7g 19.3g 炭水化物 32.4g 85.2g ナトリウム 638mg 639mg	★ごはん150g カルビ丼(具) 炒り煮 もずくの酢の物 <u>おかず ご飯セット</u> エネルギー 322kcal 565kcal たんぱく質 10.9g 15.0g 脂質 17.2g 17.8g 炭水化物 31.2g 84.0g ナトリウム 898mg 899mg	★ごはん150g 豚ばら肉炒め 春雨とじゃが芋の明太炒め 法蓮草のごまマヨネーズ おかず ご飯セット エネルギー 409kcal 652kcal たんぱく質 10.5g 14.6g 脂質 28.8g 29.4g 炭水化物 24.2g 77.0g ナトリウム 797mg 798mg	★ごはん150g 白身魚の和風あん キヌサヤ 五目中華炒め 南瓜サラダ ボかず ご飯セット エネルギー 326kcal 569kcal たんぱく質 10.4g 14.5g 脂質 16.9g 17.5g 炭水化物 33.0g 85.8g ナトリウム 636mg 637mg
9	★ごはん150g さつま芋と鶏肉の炒め物 ナスと麩の炒め煮 ビーフンの中華和え おかず ご飯セット エネルギー 416kcal 659kcal たんぱく質 11.4g 15.5g 脂質 21.1g 21.7g 炭水化物 42.6g 95.4g ナトリウム 539mg 540mg カリウム 488mg 549mg	★ごはん150g 鮭の竜田揚げ ミックスソテー たら子マヨネーズソース きんぴら 若芽と春雨のサラダ ぶかず ご飯セット エネルギー 352kcal 595kcal たんぱく質 12.4g 16.5g 脂質 18.7g 19.3g 炭水化物 32.4g 85.2g	★ごはん150g カルビ丼(具) 炒り煮 もずくの酢の物 おかず ご飯セット エネルギー 322kcal 565kcal たんぱく質 10.9g 15.0g 脂質 17.2g 17.8g 炭水化物 31.2g 84.0g ナトリウム 898mg 899mg カリウム 496mg 557mg	★ごはん150g 豚ばら肉炒め 春雨とじゃが芋の明太炒め 法蓮草のごまマヨネーズ おかず ご飯セット エネルギー 409kcal 652kcal たんぱく質 10.5g 14.6g 脂質 28.8g 29.4g 炭水化物 24.2g 77.0g ナトリウム 797mg 798mg カリウム 579mg 640mg	★ごはん150g 白身魚の和風あん キヌサヤ 五目中華炒め 南瓜サラダ ボルギー 326kcal 569kcal たんぱく質 10.4g 14.5g 脂質 16.9g 17.5g 炭水化物 33.0g 85.8g ナトリウム 636mg 637mg カリウム 530mg 591mg
A	★こはん150g さつま芋と鶏肉の炒め物 ナスと麩の炒め煮 ビーフンの中華和え おかず ご飯セット エネルギー 416kcal 659kcal たんぱく質 11.4g 15.5g 脂質 21.1g 21.7g 炭水化物 42.6g 95.4g ナトリウム 539mg 540mg カリウム 488mg 549mg リン 140mg 205mg 食塩相当量 1.4g 1.4g	★ごはん150g 鮭の竜田揚げ ミックスソテー たら子マヨネーズソース きんぴら 若芽と春雨のサラダ エネルギー 352kcal 595kcal 595kcal 595kcal 10.5g 正たんぱく質 12.4g 16.5g 18.7g 19.3g 脂質 18.7g 19.3g 脂炭水化物 32.4g 85.2g ナトリウム 638mg 639mg カリウム 481mg 542mg リン 176mg 241mg	★ごはん150g カルビ丼(具) 炒り煮 もずくの酢の物 ************************************	★ごはん150g 豚ばら肉炒め 春雨とじゃが芋の明太炒め 法蓮草のごまマヨネーズ おかず ご飯セット エネルギー 409kcal 652kcal たんぱく質 10.5g 14.6g 胎質 28.8g 29.4g 炭水化物 24.2g 77.0g ナトリウム 797mg 798mg カリウム 579mg 640mg リン 147mg 212mg 食塩相当量 2.0g 2.0g	★ごはん150g 白身魚の和風あん キヌサヤ 五目中華炒め 南瓜サラダ
A	★ごはん150g さつま芋と鶏肉の炒め物 ナスと麩の炒め煮 ビーフンの中華和え おかず ご飯セット エネルギー 416kcal 659kcal たんぱく質 11.4g 15.5g 脂質 21.1g 21.7g 炭水化物 42.6g 95.4g ナトリウム 539mg 540mg カリウム 488mg 549mg リン 140mg 205mg 食塩相当量 1.4g 1.4g	★ごはん150g 鮭の竜田揚げ ミックスソテー たら子マヨネーズソース きんぴら 若芽と春雨のサラダ ぶかず ご飯セット エネルギー 352kcal 595kcal たんぱく質 12.4g 16.5g 脂質 18.7g 19.3g 炭水化物 32.4g 85.2g ナトリウム 638mg 639mg カリウム 481mg 542mg リン 176mg 241mg 食塩相当量 1.6g 1.6g	★ごはん150g カルビ丼(具) 炒り煮 もずくの酢の物 おかず ご飯セット エネルギー 322kcal 565kcal たんぱく質 10.9g 15.0g 脂質 17.2g 17.8g 炭水化物 31.2g 84.0g 炭トリウム 898mg 899mg カリウム 496mg 557mg リン 161mg 226mg 食塩相当量 2.3g 2.3g	★ごはん150g 豚ばら肉炒め 春雨とじゃが芋の明太炒め 法蓮草のごまマヨネーズ おかず ご飯セット エネルギー 409kcal 652kcal たんぱく質 10.5g 14.6g 脂質 28.8g 29.4g ナトリウム 797mg 798mg カリウム 579mg 640mg リン 147mg 212mg 食塩相当量 2.0g 2.0g	★ごはん150g 白身魚の和風あん キヌサヤ 五目中華炒め 南瓜サラダ
A	★ごはん150g さつま芋と鶏肉の炒め物 ナスと麩の炒め煮 ビーフンの中華和え おかず ご飯セット エネルギー 416kcal 659kcal たんぱく質 11.4g 15.5g 脂質 21.1g 21.7g 炭水化物 42.6g 95.4g ナトリウム 539mg 540mg カリウム 488mg 549mg カリウム 140mg 205mg 食塩相当量 1.4g 1.4g おかず ご飯セット エネルギー 988kcal 1717kcal	★ごはん150g 鮭の竜田揚げ ミックスソテー たら子マヨネーズソース きんぴら 若芽と春雨のサラダ おかず ご飯セット エネルギー 352kcal 595kcal たんぱく質 12.4g 16.5g 脂質 18.7g 19.3g 炭水化物 32.4g 85.2g ナトリウム 638mg 639mg カリウム 481mg 542mg リン 176mg 241mg 食塩相当量 1.6g 1.6g おかず ご飯セット	★ごはん150g カルビ丼(具) 炒り煮 もずくの酢の物 おかず ご飯セット エネルギー 322kcal 565kcal たんぱく質 10.9g 15.0g 脂質 17.2g 17.8g 炭水化物 31.2g 84.0g ナトリウム 898mg 899mg カリウム 496mg 557mg リン 161mg 226mg 食塩相当量 2.3g 2.3g おかず ご飯セット エネルギー 983kcal 1712kcal	★ごはん150g 豚ばら肉炒め 春雨とじゃが芋の明太炒め 法蓮草のごまマヨネーズ おかず ご飯セット エネルギー 409kcal 652kcal たんぱく質 10.5g 14.6g 脂質 28.8g 29.4g 炭水化物 24.2g 77.0g ナトリウム 797mg 798mg カリウム 579mg 640mg リン 147mg 212mg 食塩相当量 2.0g 2.0g おかず ご飯セット	★ごはん150g 白身魚の和風あん キヌサヤ 五目中華炒め 南瓜サラダ
A	★ごはん150g さつま芋と鶏肉の炒め物 ナスと麩の炒め煮 ビーフンの中華和え おかず ご飯セット エネルギー 416kcal 659kcal たんぱく質 11.4g 15.5g 脂質 21.1g 21.7g 炭水化物 42.6g 95.4g ナトリウム 539mg 540mg カリウム 488mg 549mg カリウム 488mg 549mg リン 140mg 205mg 食塩相当量 1.4g 1.4g おかず ご飯セット エネルギー 988kcal 1717kcal たんぱく質 28.2g 40.5g	★ごはん150g 鮭の竜田揚げ ミックスソテー たら子マヨネーズソース きんぴら 若芽と春雨のサラダ おかず ご飯セット エネルギー 352kcal 595kcal たんぱく質 12.4g 16.5g 脂質 18.7g 19.3g 炭水化物 32.4g 85.2g ナトリウム 638mg 639mg カリウム 481mg 542mg リン 176mg 241mg 食塩相当量 1.6g 1.6g おかず ご飯セット エネルギー 994kcal 1723kcal たんぱく質 27.9g 40.2g	★ごはん150g カルビ丼(具) 炒り煮 もずくの酢の物 おかず ご飯セット エネルギー 322kcal 565kcal たんぱく質 10.9g 15.0g 脂質 17.2g 17.8g 炭水化物 31.2g 84.0g ナトリウム 898mg 899mg カリウム 496mg 557mg リン 161mg 226mg 食塩相当量 2.3g 2.3g おかず ご飯セット エネルギー 983kcal 1712kcal たんぱく質 28.9g 41.2g	★ごはん150g 豚ばら肉炒め 春雨とじゃが芋の明太炒め 法蓮草のごまマヨネーズ おかず ご飯セット エネルギー 409kcal 652kcal たんぱく質 10.5g 14.6g 脂質 28.8g 29.4g 炭水化物 24.2g 77.0g ナ・リウム 797mg 798mg カリウム 579mg 640mg リン 147mg 212mg 食塩相当量 2.0g 2.0g おかず ご飯セット エネルギー 1021kcal 1750kcal たんぱく質 27.7g 40.0g	★ごはん150g 白身魚の和風あん キヌサヤ 五目中華炒め 南瓜サラダ
夕食	★ごはん150g さつま芋と鶏肉の炒め物 ナスと麩の炒め煮 ビーフンの中華和え おかず ご飯セット エネルギー 416kcal 659kcal たんぱく質 11.4g 15.5g 脂質 21.7g 炭水化物 42.6g 95.4g ナトリウム 53.9mg 540mg カリウム 48.8mg 54.9mg リン 140mg 20.5mg 食塩相当量 1.4g 1.4g おかず ご飯セット エネルギー 988kcal 171.7kcal たんぱく質 28.2g 40.5g 脂質 54.4g 56.2g	★ごはん150g 鮭の竜田揚げ ミックスソテー たら子マヨネーズソース きんぴら 若芽と春雨のサラダ ぶかず ご飯セット エネルギー 352kcal 595kcal たんぱく質 12.4g 16.5g 脂質 18.7g 19.3g 炭水化物 32.4g 85.2g ナトリウム 638mg 639mg カリウム 481mg 542mg カリウム 481mg 542mg カリウム 176mg 241mg 食塩相当量 1.6g 1.6g おかず ご飯セット	★ごはん150g カルビ丼(具) 炒り煮 もずくの酢の物 おかず ご飯セット エネルギー 322kcal 565kcal たんぱく質 10.9g 15.0g 脂質 17.2g 17.8g 炭水化物 31.2g 84.0g ナトリウム 898mg 899mg カリウム 496mg 557mg リン 161mg 226mg 食塩相当量 2.3g 2.3g まかず ご飯セット エネルギー 983kcal 1712kcal たんぱく質 28.9g 41.2g 脂質 61.6g 63.4g	★ごはん150g 豚ばら肉炒め 春雨とじゃが芋の明太炒め 法蓮草のごまマヨネーズ おかず ご飯セット エネルギー 409kcal 652kcal たんぱく質 10.5g 14.6g 脂質 28.8g 29.4g 炭水化物 24.2g 77.0g ナトリウム 797mg 798mg カリウム 579mg 640mg リン 147mg 212mg 食塩相当量 2.0g 2.0g おかず ご飯セット エネルギー 1021kcal 1750kcal たんぱく質 27.7g 40.0g 脂質 63.6g 65.4g	★ごはん150g 白身魚の和風あん キヌサヤ 五目中華炒め 南瓜サラダ
A	★ごはん150g さつま芋と鶏肉の炒め物 ナスと麩の炒め煮 ビーフンの中華和え おかず ご飯セット エネルギー 416kcal 659kcal たんぱく質 11.4g 15.5g 脂質 21.7g 21.7g 炭水化物 42.6g 95.4g ナトリウム 539mg 540mg カリウム 488mg 549mg カリウム 488mg 549mg カリウム 140mg 205mg 食塩相当量 1.4g 1.4g おかず ご飯セット エネルギー 988kcal 1717kcal たんぱく質 28.2g 40.5g 脂質 54.4g 56.2g 炭水化物 94.1g 252.5g	★ごはん150g 鮭の竜田揚げ ミックスソテー たら子マヨネーズソース きんぴら 若芽と春雨のサラダ 「おかず」ご飯セット エネルギー 352kcal 595kcal たんぱく質 12.4g 16.5g 脂質 18.7g 19.3g 炭水化物 32.4g 85.2g ナトリウム 638mg 639mg カリウム 481mg 542mg リン 176mg 241mg ウリン 176mg 241mg 食塩相当量 1.6g 241mg 食塩相当量 1.6g 241mg 大のよりである。 まかず ご飯セット エネルギー 994kcal 1723kcal たんぱく質 27.9g 40.2g 脂質 58.6g 60.4g 炭水化物 89.7g 248.1g	★ごはん150g カルビ丼(具) 炒り煮 もずくの酢の物 おかず ご飯セット エネルギー 322kcal 565kcal たんぱく質 10.9g 15.0g 脂質 17.2g 17.8g 炭水化物 31.2g 84.0g ナトリウム 898mg 899mg カリウム 496mg 557mg リン 161mg 226mg 食塩相当量 2.3g 2.3g まかず ご飯セット エネルギー 983kcal 1712kcal たんぱく質 28.9g 41.2g 脂質 61.6g 63.4g 炭水化物 76.7g 235.1g	★ごはん150g 豚ばら肉炒め 春雨とじゃが芋の明太炒め 法蓮草のごまマヨネーズ おかず ご飯セット エネルギー 409kcal 652kcal たんぱく質 10.5g 14.6g 脂質 28.8g 29.4g 炭水化物 24.2g 77.0g ナトリウム 797mg 798mg カリウム 579mg 640mg リン 147mg 212mg 食塩相当量 2.0g 2.0g おかず ご飯セット エネルギー 1021kcal 1750kcal たんぱく質 27.7g 40.0g 脂質 63.6g 65.4g 炭水化物 81.6g 240.0g	★ごはん150g 白身魚の和風あん キヌサヤ 五目中華炒め 南瓜サラダ
夕食	★ごはん150g さつま芋と鶏肉の炒め物 ナスと麩の炒め煮 ビーフンの中華和え おかず ご飯セット エネルギー 416kcal 659kcal たんぱく質 11.4g 15.5g 脂質 21.7g 21.7g 炭水化物 42.6g 95.4g ナトリウム 539mg 540mg カリウム 488mg 549mg リン 140mg 205mg 食塩相当量 1.4g 1.4g まかず ご飯セット ストリウム 539mg 540mg カリウム 488mg 549mg リン 140mg 205mg 食塩相当量 1.717kcal たんぱく質 28.2g 40.5g 脂質 54.4g 56.2g 炭水化物 94.1g 252.5g ナトリウム 1803mg 1806mg	★ごはん150g 鮭の竜田揚げ ミックスソテー たら子マヨネーズソース きんぴら 若芽と春雨のサラダ ボかず ご飯セット エネルギー 352kcal 595kcal たんぱく質 12.4g 16.5g 脂質 18.7g 19.3g 炭水化物 32.4g 85.2g ナトリウム 638mg 639mg カリウム 481mg 542mg リン 176mg 241mg 食塩相当量 1.6g 1.6g エネルギー 994kcal 1723kcal たんぱく質 27.9g 40.2g 脂質 58.6g 60.4g 炭水化物 89.7g 248.1g ナトリウム 1970mg 1973mg カリウム 1535mg 1718mg	★ごはん150g カルビ丼(具) 炒り煮 もずくの酢の物 おかず ご飯セット エネルギー 322kcal 565kcal たんぱく質 10.9g 15.0g 脂質 17.2g 17.8g 炭水化物 31.2g 84.0g ナトリウム 898mg 899mg カリウム 496mg 557mg リン 161mg 226mg 食塩相当量 2.3g 2.3g まかず ご飯セット エネルギー 983kcal 1712kcal たんぱく質 28.9g 41.2g 脂質 61.6g 63.4g 炭水化物 76.7g 235.1g ナトリウム 1857mg 1860mg	★ごはん150g 豚ばら肉炒め 春雨とじゃが芋の明太炒め 法蓮草のごまマヨネーズ おかず ご飯セット エネルギー 409kcal 652kcal たんぱく質 10.5g 14.6g 脂質 28.8g 29.4g 炭水化物 24.2g 77.0g ナトリウム 797mg 798mg カリウム 579mg 640mg リン 147mg 212mg 食塩相当量 2.0g 2.0g 上ネルギー 1021kcal 1750kcal たんぱく質 27.7g 40.0g 脂質 63.6g 65.4g 炭水化物 81.6g 240.0g ナトリウム 1937mg 1940mg カリウム 1630mg 1813mg	★ごはん150g 白身魚の和風あん キヌサヤ 五目中華炒め 南瓜サラダ
夕食	★ごはん150g さつま芋と鶏肉の炒め物 ナスと麩の炒め煮 ビーフンの中華和え おかず ご飯セット エネルギー 416kcal 659kcal たんぱく質 11.4g 15.5g 脂質 21.7g 21.7g 炭水化物 42.6g 95.4g ナトリウム 539mg 540mg カリウム 488mg 549mg リン 140mg 205mg 食塩相当量 1.4g 1.4g まかず ご飯セット エネルギー 988kcal 1717kcal たんぱく質 28.2g 40.5g 脂質 54.4g 56.2g 炭水化物 94.1g 252.5g ナトリウム 1803mg 1806mg カリウム 1568mg 1751mg リン 459mg 654mg	★ごはん150g 鮭の竜田揚げ ミックスソテー たら子マヨネーズソース きんぴら 若芽と春雨のサラダ ボかず ご飯セット エネルギー 352kcal 595kcal たんぱく質 12.4g 16.5g 脂質 18.7g 19.3g 炭水化物 32.4g 85.2g ナトリウム 638mg 639mg カリウム 481mg 542mg リン 176mg 241mg 食塩相当量 1.6g 1.6g は相当量 1.6g 1.6g まかず ご飯セット フリウム 481mg 542mg リン 176mg 241mg 食塩相当量 1.6g 1.6g まかず ご飯セット エネルギー 994kcal 1723kcal たんぱく質 27.9g 40.2g 脂質 58.6g 60.4g 炭水化物 89.7g 248.1g ナトリウム 1970mg 1973mg カリウム 1535mg 1718mg	★ごはん150g カルビ丼(具) 炒り煮 もずくの酢の物 おかず ご飯セット エネルギー 322kcal 565kcal たんぱく質 10.9g 15.0g 脂質 17.2g 17.8g 炭水化物 31.2g 84.0g ナトリウム 898mg 899mg カリウム 496mg 557mg リン 161mg 226mg 食塩相当量 2.3g 2.3g 食塩相当量 2.3g 2.3g まかず ご飯セット エネルギー 983kcal 1712kcal たんぱく質 28.9g 41.2g 脂質 61.6g 63.4g 炭水化物 76.7g 235.1g ナトリウム 1857mg 1860mg カリウム 1344mg 1527mg リン 431mg 626mg	★ごはん150g 豚ばら肉炒め 春雨とじゃが芋の明太炒め 法蓮草のごまマヨネーズ おかず ご飯セット エネルギー 409kcal 652kcal たんぱく質 10.5g 14.6g 脂質 28.8g 29.4g 炭水化物 24.2g 77.0g ナトリウム 797mg 798mg カリウム 579mg 640mg リン 147mg 212mg 食塩相当量 2.0g 2.0g 食塩相当量 2.0g 2.0g まかず ご飯セット エネルギー 1021kcal 1750kcal たんぱく質 27.7g 40.0g 脂質 63.6g 65.4g 炭水化物 81.6g 240.0g ナトリウム 1937mg 1940mg カリウム 1630mg 1813mg リン 421mg 616mg	★ごはん150g 白身魚の和風あん キヌサヤ 五目中華炒め 南瓜サラダ
夕食	★ごはん150g さつま芋と鶏肉の炒め物 ナスと麩の炒め煮 ビーフンの中華和え おかず ご飯セット エネルギー 416kcal 659kcal たんぱく質 11.4g 15.5g 脂質 21.1g 21.7g 炭水化物 42.6g 95.4g ナトリウム 539mg 540mg カリウム 488mg 549mg リン 140mg 205mg 食塩相当量 1.4g 1.4g エネルギー 988kcal 1717kcal たんぱく質 28.2g 40.5g 脂質 54.4g 56.2g 炭水化物 94.1g 252.5g ナトリウム 1803mg 1806mg カリウム 1568mg 1751mg リン 459mg 654mg 食塩相当量 4.6g 4.6g	★ごはん150g 鮭の竜田揚げ ミックスソテー たら子マヨネーズソース きんぴら 若芽と春雨のサラダ おかず ご飯セット エネルギー 352kcal 595kcal たんぱく質 12.4g 16.5g 脂質 18.7g 19.3g 炭水化物 32.4g 85.2g ナトリウム 638mg 639mg カリウム 481mg 542mg リン 176mg 241mg 食塩相当量 1.6g 1.6g おかず ご飯セット 176mg 241mg 食塩相当量 1.6g 1.6g おかず ご飯セット 1728cal たんぱく質 27.9g 40.2g 脂質 58.6g 60.4g 炭水化物 89.7g 248.1g ナトリウム 1970mg 1973mg カリウム 1535mg 1718mg リン 463mg 658mg 食塩相当量 5.0g 5.0g	★ごはん150g カルビ丼(具) 炒り煮 もずくの酢の物 おかず ご飯セット エネルギー 322kcal 565kcal たんぱく質 10.9g 15.0g 脂質 17.2g 17.8g 炭水化物 31.2g 84.0g ナトリウム 898mg 899mg カリウム 496mg 557mg リン 161mg 226mg 食塩相当量 2.3g 2.3gット エネルギー 983kcal 1712kcal たんぱく質 28.9g 41.2g 脂質 61.6g 63.4g 炭水化物 76.7g 235.1g ナトリウム 1857mg 1860mg カリウム 1344mg 1527mg リン 431mg 626mg 食塩相当量 4.7g 4.7g	★ごはん150g 豚ばら肉炒め 春雨とじゃが芋の明太炒め 法蓮草のごまマヨネーズ おかず ご飯セット エネルギー 409kcal 652kcal たんぱく質 10.5g 14.6g 脂質 28.8g 29.4g 炭水化物 24.2g 77.0g ナトリウム 797mg 798mg カリウム 579mg 640mg リン 147mg 212mg 食塩相当量 2.0g 2.0g エネルギー 1021kcal 1750kcal たんぱく質 27.7g 40.0g 脂質 63.6g 65.4g 炭水化物 81.6g 240.0g ナトリウム 1937mg 1940mg カリウム 1630mg 1813mg リン 421mg 616mg 食塩相当量 4.9g 4.9g	★ごはん150g 白身魚の和風あん キヌサヤ 五目中華炒め 南瓜サラダ
夕食合計合	★こはん150g さつま芋と鶏肉の炒め物 ナスと麩の炒め煮 ビーフンの中華和え おかず ご飯セット エネルギー 416kcal 659kcal たんぱく質 11.4g 15.5g 脂質 21.1g 21.7g 炭水化物 42.6g 95.4g ナトリウム 539mg 540mg カリウム 488mg 549mg リン 140mg 205mg 食塩相当量 1.4g 1.4g エネルギー 988kcal 1717kcal たんぱく質 28.2g 40.5g 脂質 54.4g 56.2g 炭水化物 94.1g 252.5g ナトリウム 1803mg 1806mg カリウム 1568mg 1751mg リン 459mg 654mg 食塩相当量 4.6g 4.6g エネルギー 1051kcal 1780kcal	★ごはん150g 鮭の竜田揚げ ミックスソテー たら子マヨネーズソース きんぴら 若芽と春雨のサラダ おかず ご飯セット エネルギー 352kcal 595kcal 595kcal 595kcal 595kcal 16.5g たんぱく質 12.4g 16.5g 脂形で 19.3g 炭水化物 32.4g 85.2g ナトリウム 638mg 639mg カリウム 481mg 542mg リン 176mg 241mg 食塩相当量 1.6g 1.6g おかず ご飯セット エネルギー 994kcal 1723kcal たんぱく質 27.9g 40.2g 脂質 58.6g 60.4g 炭水化物 89.7g 248.1g ナトリウム 1970mg 1973mg カリウム 1535mg 1773mg リン 463mg 658mg 食塩相当量 5.0g 5.0g エネルギー 1042kcal 1771kcal	★ごはん150g カルビ丼(具) 炒り煮 もずくの酢の物 おかず ご飯セット エネルギー 322kcal 565kcal たんぱく質 10.9g 15.0g 脂質 17.2g 17.8g 炭水化物 31.2g 84.0g ナトリウム 898mg 899mg カリウム 496mg 557mg リン 161mg 226mg 食塩相当量 2.3g 2.3g おかず ご飯セット エネルギー 983kcal 1712kcal たんぱく質 28.9g 41.2g 脂質 61.6g 63.4g 炭水化物 76.7g 235.1g ナトリウム 1857mg 1860mg カリウム 1344mg 1527mg カリウム 1344mg 1527mg リン 431mg 626mg 食塩相当量 4.7g 4.7g エネルギー 1046kcal 1775kcal	★ごはん150g 豚ばら肉炒め 春雨とじゃが芋の明太炒め 法蓮草のごまマヨネーズ おかず ご飯セット エネルギー 409kcal 652kcal たんぱく質 10.5g 14.6g 脂質 28.8g 29.4g 炭水化物 24.2g 77.0g ナトリウム 797mg 798mg カリウム 579mg 640mg リン 147mg 212mg 食塩相当量 2.0g 2.0g エネルギー 1021kcal 1750kcal たんぱく質 27.7g 40.0g 脂質 63.6g 65.4g 炭水化物 81.6g 240.0g ナトリウム 1937mg 1940mg カリウム 1630mg 1813mg カリウム 1630mg 1813mg リン 421mg 616mg 食塩相当量 4.9g 4.9g エネルギー 1069kcal 1798kcal	★ごはん150g 白身魚の和風あん キヌサヤ 五目中華炒め 南瓜サラダ おかず ご飯セット エネルギー 326kcal 569kcal たんぱく質 10.4g 14.5g 脂質 16.9g 17.5g 炭水化物 33.0g 85.8g ナトリウム 636mg 637mg カリウム 530mg 591mg リン 175mg 240mg 食塩相当量 1.6g 1.6g エネルギー 1006kcal 1735kcal たんぱく質 28.2g 40.5g 脂質 54.5g 56.3g 炭水化物 100.6g 259.0g ナトリウム 2031mg 2034mg カリウム 1478mg 1661mg りン 456mg 651mg 食塩相当量 5.2g 5.2g エネルギー 1070kcal 1799kcal 1799kcal
夕食合計	★こはん150g さつま芋と鶏肉の炒め物 ナスと麩の炒め煮 ビーフンの中華和え おかず ご飯セット エネルギー 416kcal 659kcal たんぱく質 11.4g 15.5g 脂質 21.1g 21.7g 炭水化物 42.6g 95.4g ナトリウム 539mg 549mg カリウム 488mg 549mg リン 140mg 205mg 食塩相当量 1.4g 1.4g エネルギー 988kcal 1717kcal たんぱく質 28.2g 40.5g 脂質 54.4g 56.2g 炭水化物 94.1g 252.5g ナトリウム 1803mg 1806mg カリウム 1568mg 1751mg リン 459mg 654mg カリウム 1568mg 1751mg リン 459mg 654mg	★ごはん150g 鮭の竜田揚げ ミックスソテー たら子マヨネーズソース きんぴら 若芽と春雨のサラダ おかず ご飯セット エネルギー 352kcal 595kcal たんぱく質 12.4g 16.5g 脂質 18.7g 19.3g 脱水化物 32.4g 85.2g ナトリウム 638mg 639mg カリウム 481mg 542mg リン 176mg 241mg 食塩相当量 1.6g 1.6g おかず ご飯セット エネルギー 994kcal 1723kcal たんぱく質 27.9g 40.2g 脂質 58.6g 60.4g 炭水化物 89.7g 248.1g ナトリウム 1535mg 1773mg カリウム 1535mg 17718mg リン 463mg 658mg 食塩相当量 5.0g 5.0g エネルギー 1042kcal 1771kcal たんぱく質 28.3g 40.6g	★ごはん150g カルビ丼(具) 炒り煮 もずくの酢の物 おかず ご飯セット エネルギー 322kcal 565kcal たんぱく質 10.9g 15.0g 脂質 17.2g 17.8g 炭水化物 31.2g 84.0g ナトリウム 898mg 899mg カリウム 496mg 557mg リン 161mg 226mg 食塩相当量 2.3g 2.3g まかず ご飯セット エネルギー 983kcal 1712kcal たんぱく質 28.9g 41.2g 脂質 61.6g 63.4g 炭水化物 76.7g 235.1g ナトリウム 1857mg 1860mg カリウム 1344mg 1527mg リン 431mg 626mg 食塩相当量 4.7g 4.7g エネルギー 1046kcal 1775kcal たんぱく質 29.2g 41.5g	★ごはん150g 豚ばら肉炒め 春雨とじゃが芋の明太炒め 法蓮草のごまマヨネーズ おかず ご飯セット エネルギー 409kcal 652kcal たんぱく質 10.5g 14.6g 脂質 28.8g 29.4g 炭水化物 24.2g 77.0g ナトリウム 797mg 798mg カリウム 579mg 640mg リン 147mg 212mg 食塩相当量 2.0g 2.0g おかず ご飯セット エネルギー 1021kcal 1750kcal たんぱく質 27.7g 40.0g 上んぱく質 27.7g 40.0g 大りウム 1937mg 1940mg カリウム 1630mg 1813mg カリウム 1630mg 1794kcal	★ごはん150g 白身魚の和風あん キヌサヤ 五目中華炒め 南瓜サラダ おかず ご飯セット このででは、14.5g 旧質 10.4g 14.5g 旧ででは、16.9g 17.5g 炭水化物 33.0g 85.8g ナトリウム 636mg 637mg カリウム 530mg 591mg リン 175mg 240mg 食塩相当量 1.6g 1.6g おかず ご飯セット 1735kcal たんぱく質 28.2g 40.5g 脂質 54.5g 56.3g 炭水化物 100.6g 259.0g ナトリウム 2031mg 2034mg カリウム 1478mg 1661mg リン 456mg 651mg 食塩相当量 5.2g 5.2g エネルギー 1070kcal 1799kcal たんぱく質 28.6g 40.9g
夕食 合計 合計(★こはん150g さつま芋と鶏肉の炒め物 ナスと麩の炒め煮 ビーフンの中華和え おかず ご飯セット エネルギー 416kcal 659kcal たんぱく質 11.4g 15.5g 脂質 21.1g 21.7g 炭水化物 42.6g 95.4g ナトリウム 539mg 549mg カリウム 488mg 549mg リン 140mg 205mg 食塩相当量 1.4g 1.4g エネルギー 988kcal 1717kcal たんぱく質 28.2g 40.5g 脂質 54.4g 56.2g 炭水化物 94.1g 252.5g ナトリウム 1803mg 1806mg カリウム 1568mg 1751mg リン 459mg 654mg カリウム 1568mg 1751mg リン 459mg 654mg	★ごはん150g 鮭の竜田揚げ ミックスソテー たら子マヨネーズソース きんぴら 若芽と春雨のサラダ おかず ご飯セット エネルギー 352kcal 595kcal たんぱく質 12.4g 16.5g 脂質 18.7g 19.3g 脱水化物 32.4g 85.2g ナトリウム 638mg 639mg カリウム 481mg 542mg リン 176mg 241mg 食塩相当量 1.6g 1.6g おかず ご飯セット エネルギー 994kcal 1723kcal たんぱく質 27.9g 40.2g 脂質 58.6g 60.4g 炭水化物 89.7g 248.1g ナトリウム 1535mg 1773mg カリウム 1535mg 17718mg リン 463mg 658mg 食塩相当量 5.0g 5.0g エネルギー 1042kcal 1771kcal たんぱく質 28.3g 40.6g	★ごはん150g カルビ丼(具) 炒り煮 もずくの酢の物 おかず ご飯セット エネルギー 322kcal 565kcal たんぱく質 10.9g 15.0g 脂質 17.2g 84.0g ナトリウム 898mg 899mg カリウム 496mg 557mg リン 161mg 226mg 食塩相当量 2.3g 2.3g まかず ご飯セット エネルギー 983kcal 1712kcal たんぱく質 28.9g 41.2g 脂質 61.6g 63.5g 大トリウム 1857mg 1860mg カリウム 1344mg 1527mg リン 1344mg 1527mg リン 431mg 626mg 食塩相当量 4.7g 4.7g エネルギー 1046kcal 1775kcal たんぱく質 29.2g 41.5g 脂質 61.7g 63.5g	★ごはん150g 豚ばら肉炒め 春雨とじゃが芋の明太炒め 法蓮草のごまマヨネーズ おかず ご飯セット エネルギー 409kcal 652kcal たんぱく質 10.5g 14.6g 虎水化物 24.2g 77.0g ナトリウム 797mg 798mg カリウム 579mg 640mg リン 147mg 212mg 食塩相当量 2.0g 2.0g おかず ご飯セット エネルギー 1021kcal 1750kcal たんぱく質 27.7g 40.0g 脂質 63.6g 65.4g 炭水化物 81.6g 240.0g ナトリウム 1937mg 1940mg カリウム 1630mg 1813mg リン 1630mg 1813mg カリウム 1630mg 616mg カリウム 1630mg 1813mg カリウム 1630mg 1813mg カリウム 1630mg 1813mg カリウム 1630mg 1813mg カリウム 1630mg 1813mg カリウム 1630mg 1813mg カリウム 1630mg 1815mg カリウム 1630mg 1815mg	★ごはん150g 白身魚の和風あん キヌサヤ 五目中華炒め 南瓜サラダ おかず ご飯セット エネルギー 326kcal 569kcal 16.9g 17.5g 16.9g 17.5g 16.9g 17.5g 17.5g 240mg 530mg 591mg 175mg 240mg 636mg 637mg 530mg 591mg 175mg 240mg 64mg 1.6g 1.6g 1.6g 1.6g
夕食 合計 合計(間)	★こはん150g さつま芋と鶏肉の炒め物 ナスと麩の炒め煮 ビーフンの中華和え おかず ご飯セット エネルギー 416kcal 659kcal たんぱく質 11.4g 15.5g 脱炭水化物 42.6g 95.4g ナトリウム 539mg 540mg カリウム 488mg 549mg リン 140mg 205mg 食塩相当量 1.4g 1.4g エネルギー 988kcal 1717kcal たんぱく質 28.2g 40.5g 脂質 54.4g 56.2g 炭水化物 94.1g 252.5g ナトリウム 1803mg 1806mg カリウム 1568mg 1751mg リン 459mg 654mg 食塩相当量 4.6g 4.6g エネルギー 1051kcal 1780kcal たんぱく質 28.5g 40.8g 脂質 4.6g 4.6g エネルギー 1051kcal 1780kcal たんぱく質 28.5g 40.8g 脂質 54.5g 56.3g 炭水化物 109.3g 267.7g ナトリウム 1804mg 1807mg	★ごはん150g 鮭の竜田揚げ ミックスソテー たら子マヨネーズソース きんぴら 若芽と春雨のサラダ おかず ご飯セット エネルギー 352kcal 595kcal たんぱく質 12.4g 16.5g 脂質 18.7g 19.3g 炭水化物 32.4g 85.2g ナトリウム 638mg 639mg カリウム 481mg 542mg リン 176mg 241mg 食塩相当量 1.6g 1.6g おかず ご飯セット エネルギー 994kcal 1723kcal たんぱく質 27.9g 40.2g 脂質 58.6g 60.4g 炭水化物 89.7g 248.1g ナトリウム 1535mg 1718mg カリウム 1535mg 1718mg カリン 463mg 658mg 食塩相当量 5.0g 5.0g エネルギー 1042kcal 1777kcal たんぱく質 28.3g 40.6g 脂質 58.7g 60.5g 炭水化物 101.2g 259.6g	★ごはん150g カルビ丼(具) 炒り煮 もずくの酢の物 おかず ご飯セット エネルギー 322kcal 565kcal たんぱく質 10.9g 15.0g 脂質 17.2g 17.8g 炭水化物 31.2g 84.0g ナトリウム 898mg 899mg カリウム 496mg 557mg リン 161mg 226mg 食塩相当量 2.3g 2.3g まかず ご飯セット エネルギー 983kcal 1712kcal たんぱく質 28.9g 41.2g 脂質 61.6g 63.4g 炭水化物 76.7g 235.1g ナトリウム 1857mg 1860mg カリウム 1344mg 1527mg リン 431mg 626mg カリウム 1344mg 1527mg リン 431mg 626mg カリウム 1352mg 1860mg カリウム 1352mg 1860mg カリウム 1352mg 1860mg カリウム 1352mg 1527mg リン 431mg 626mg たんぱく質 29.2g 41.5g 脂質 61.7g 63.5g 炭水化物 91.9g 250.3g ナトリウム 1858mg 1861mg	★ごはん150g 豚ばら肉炒め 春雨とじゃが芋の明太炒め 法蓮草のごまマヨネーズ おかず ご飯セット エネルギー 409kcal 652kcal たんぱく質 10.5g 14.6g 脂質 28.8g 29.4g 炭水化物 24.2g 77.0g ナトリウム 797mg 798mg カリウム 579mg 640mg リン 147mg 212mg 食塩相当量 2.0g 2.0g おかず ご飯セット エネルギー 1021kcal 1750kcal たんぱく質 27.7g 40.0g 脂質 63.6g 65.4g 炭水化物 81.6g 240.0g ナトリウム 1937mg 1940mg カリウム 1630mg 1813mg カリウム 1630mg 1798kcal たんぱく質 28.1g 40.4g 脂質 63.7g 65.5g 炭水化物 93.1g 251.5g ナトリウム 1940mg 1943mg	★ごはん150g 白身魚の和風あん キヌサヤ 五目中華炒め 南瓜サラダ ボかず ご飯セット エネルギー 326kcal 569kcal たんぱく質 10.4g 14.5g 脂質 16.9g 17.5g 炭水化物 33.0g 85.8g ナトリウム 636mg 637mg カリウム 530mg 591mg リン 175mg 240mg 食塩相当量 1.6g 1.6g エネルギー 1006kcal 1735kcal たんぱく質 28.2g 40.5g 脂質 54.5g 56.3g 炭水化物 100.6g 259.0g ナトリウム 2031mg 2034mg カリウム 1478mg 1661mg リン 456mg 651mg ウン 456mg 651mg 食塩相当量 5.2g 5.2g エネルギー 1070kcal 1799kcal たんぱく質 28.6g 40.9g 脂質 54.6g 56.4g 炭水化物 116.1g 274.5g ナトリウム 2034mg 2037mg
夕食 合計 合計(間食	★こはん150g さつま芋と鶏肉の炒め物 ナスと麩の炒め煮 ビーフンの中華和え おかず ご飯セット エネルギー 416kcal 659kcal たんぱく質 11.4g 15.5g 脂質 21.1g 21.7g 炭水化物 42.6g 95.4g ナトリウム 539mg 540mg カリウム 488mg 549mg リン 140mg 205mg 食塩相当量 1.4g 1.4g おかず ご飯セット エネルギー 988kcal 1717kcal たんぱく質 28.2g 40.5g 脂質 54.4g 56.2g 炭水化物 94.1g 252.5g ナトリウム 1803mg 1806mg カリウム 1568mg 1751mg リン 459mg 654mg 食塩相当量 4.6g 4.6g エネルギー 1051kcal 1780kcal たんぱく質 28.5g 40.8g 脂質 54.5g 56.3g 炭水化物 109.3g 267.7g ナトリウム 1804mg 1807mg カリウム 1658mg 1807mg カリウム 1658mg 1807mg	★ごはん150g 鮭の竜田揚げ ミックスソテー たら子マヨネーズソース きんぴら 若芽と春雨のサラダ ボかず ご飯セット エネルギー 352kcal 595kcal たんぱく質 12.4g 16.5g 脂質 18.7g 19.3g 炭水化物 32.4g 85.2g ナトリウム 638mg 639mg カリウム 481mg 542mg 176mg 241mg 食塩相当量 1.6g 1.6g エネルギー 994kcal 1723kcal たんぱく質 27.9g 40.2g 脂質 58.6g 60.4g 炭水化物 89.7g 248.1g ナトリウム 1970mg 1973mg カリウム 1535mg 1718mg カリウム 1535mg 1718mg	★ごはん150g カルビ丼(具) 炒り煮 もずくの酢の物 おかず ご飯セット エネルギー 322kcal 565kcal たんぱく質 10.9g 15.0g 脂質 17.2g 17.8g 脂質 17.2g 84.0g ナトリウム 898mg 899mg カリウム 496mg 557mg リン 161mg 226mg 食塩相当量 2.3g 2.3g まかず ご飯セット エネルギー 983kcal 1712kcal たんぱく質 28.9g 41.2g 脂質 61.6g 63.4g 炭水化物 76.7g 235.1g ナトリウム 1857mg 1860mg カリウム 1344mg 1527mg リン 431mg 626mg カリウム 1344mg 1527mg リン 431mg 626mg たんぱく質 29.2g 41.5g 脂質 61.7g 63.5g たんぱく質 29.2g 41.5g 脂質 61.7g 63.5g 炭水化物 91.9g 250.3g ナトリウム 1858mg 1861mg カリウム 1434mg 1617mg	★ごはん150g 豚ばら肉炒め 春雨とじゃが芋の明太炒め 法蓮草のごまマヨネーズ おかず ご飯セット エネルギー 409kcal 652kcal たんぱく質 10.5g 14.6g 脂質 28.8g 29.4g ナトリウム 797mg 798mg カリウム 579mg 640mg リン 147mg 212mg 食塩相当量 2.0g 2.0g おかず ご飯セット エネルギー 1021kcal 1750kcal たんぱく質 27.7g 40.0g 脂質 63.6g 65.4g 炭水化物 81.6g 240.0g ナトリウム 1937mg 1940mg カリウム 1630mg 1813mg	★ごはん150g 白身魚の和風あん キヌサヤ 五目中華炒め 南瓜サラダ ボかず ご飯セット エネルギー 326kcal 569kcal たんぱく質 10.4g 14.5g 上たりウム 636mg 637mg カリウム 530mg 591mg リン 175mg 240mg 食塩相当量 1.6g 1.6g エネルギー 1006kcal 1735kcal たんぱく質 28.2g 40.5g 脂質 54.5g 56.3g 炭水化物 100.6g 259.0g ナトリウム 2031mg 2034mg カリウム 1478mg 1661mg リン 456mg 651mg 食塩相当量 5.2g 5.2g エネルギー 1070kcal 1799kcal たんぱく質 28.6g 40.9g 脂質 54.6g 56.4g 大んぱく質 28.6g 40.9g
夕食 合計 合計(間)	★こはん150g さつま芋と鶏肉の炒め物 ナスと麩の炒め煮 ビーフンの中華和え おかず ご飯セット エネルギー 416kcal 659kcal たんぱく質 11.4g 15.5g 脂質 21.1g 21.7g 炭水化物 42.6g 95.4g ナトリウム 539mg 540mg カリウム 488mg 549mg リン 140mg 205mg 食塩相当量 1.4g 1.4g おかず ご飯セット エネルギー 988kcal 1717kcal たんぱく質 28.2g 40.5g 脂質 54.4g 56.2g 炭水化物 94.1g 252.5g ナトリウム 1803mg 1806mg カリウム 1568mg 1751mg リン 459mg 654mg 食塩相当量 4.6g 4.6g エネルギー 1051kcal 1780kcal たんぱく質 28.5g 40.8g 脂質 54.5g 46g エネルギー 1051kcal 1780kcal たんぱく質 28.5g 40.8g 脂質 54.5g 40.8g 脂質 54.5g 56.3g 炭水化物 109.3g 267.7g ナトリウム 1804mg 1807mg カリウム 1658mg 1841mg	★ごはん150g 鮭の竜田揚げ ミックスソテー たら子マヨネーズソース きんぴら 若芽と春雨のサラダ おかず ご飯セット エネルギー 352kcal 595kcal たんぱく質 12.4g 16.5g 脂質 18.7g 19.3g 炭水化物 32.4g 85.2g 炭トリウム 638mg 639mg カリウム 481mg 542mg リン 176mg 241mg 食塩相当量 1.6g 1.6g エネルギー 994kcal 1723kcal たんぱく質 27.9g 40.2g 脂質 58.6g 60.4g 炭水化物 89.7g 248.1g ナトリウム 1535mg 1718mg カリウム 463mg 658mg 食塩相当量 5.0g 5.0g 大んぱく質 28.3g 40.6g 脂質 58.7g 60.5g 炭水化物 101.2g 259.6g ナトリウム 1973mg 1976mg カリウム 1591mg 1774mg カリウム 1591mg 1774mg カリウム 1591mg 1774mg カリウム 1591mg 1774mg	★ごはん150g カルビ丼(具) 炒り煮 もずくの酢の物 おかず ご飯セット エネルギー 322kcal 565kcal たんぱく質 10.9g 15.0g 脂質 17.2g 17.8g 炭水化物 31.2g 84.0g ナトリウム 898mg 899mg カリウム 496mg 557mg リン 161mg 226mg 食塩相当量 2.3g 2.3g まかず ご飯セット エネルギー 983kcal 1712kcal たんぱく質 28.9g 41.2g 脂質 61.6g 63.4g 炭水化物 76.7g 235.1g ナトリウム 1857mg 1860mg カリウム 1344mg 1527mg リン 431mg 626mg カリウム 431mg 626mg カリウム 1775kcal たんぱく質 29.2g 41.5g 脂質 61.7g 63.5g 炭水化物 91.9g 250.3g ナトリウム 1858mg 1861mg カリウム 1434mg 1617mg リン 436mg 631mg	★ごはん150g 豚ばら肉炒め 春雨とじゃが芋の明太炒め 法蓮草のごまマヨネーズ おかず ご飯セット エネルギー 409kcal 652kcal たんぱく質 10.5g 14.6g 脂質 28.8g 29.4g ナトリウム 797mg 798mg カリウム 579mg 640mg リン 147mg 212mg 食塩相当量 2.0g 2.0g おかず ご飯セット エネルギー 1021kcal 1750kcal たんぱく質 27.7g 40.0g 脂質 63.6g 65.4g 炭水化物 81.6g 240.0g ナトリウム 1937mg 1940mg カリウム 1630mg 1813mg ウン 421mg 616mg 食塩相当量 4.9g 4.9g エネルギー 1069kcal 1798kcal たんぱく質 28.1g 40.4g 脂質 63.7g 65.5g 炭水化物 93.1g 251.5g ナトリウム 1940mg 1943mg カリウム 1686mg 1869mg カリウム 1686mg 1869mg カリウム 1686mg 1869mg カリウム 1686mg 1869mg	★ごはん150g 白身魚の和風あん キヌサヤ 五目中華炒め 南瓜サラダ おかず ご飯セット こで飯セット こを9kcal 569kcal 569kcal 569kcal 569kcal 569kcal 7.5g 14.5g 14.5g 563kmg 637mg 591mg 175mg 240mg 636mg 637mg 591mg 175mg 240mg 650mg 591mg 175mg 240mg 650mg 591mg 175mg 240mg 650mg 591mg 175mg 240mg 650mg 554.5g 56.3g

※献立は予告無く変更することがあります。

※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。

※お召上がりについて、商品は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26日(火)までにご連絡下さい。 10月7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」



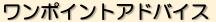
湯せんは鍋に水を張り、 惣菜の袋を入れて火に かけて下さい。 鍋肌から気泡がぽつぽつ 温めて下さい。 浮いてきたら火を止めて、 袋を取り出すまで 鍋に蓋をしておきます。 (約70~80℃)



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

★ ごはん180g 日王焼き カージー カ	* * ごはん180g ** * ごはん180g ** ごはん180g ** * ごはん180g ** * * * * * * * * * * * * * * * * *		9月25日(月)	9月26日(火)	9月27日(水)	9月28日(木)	0日20日(全)
日玉焼き 青菜と高野豆腐の煮物 煮豆腐 スクランブルエッグ ボールマーコネーズソース 豚肉と卵白のトマト炒め カナ 大根と鶏肉の味噌煮 東の花としらすの水 水の花としらすの水 東の花としらすの水 東の花とり 東の花としらすの水 東の花としらすの水 東の花としらすの水 東の花とり 東の木 東	目 玉焼き カス・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・						9月29日(金)
青菜と高野豆腐の煮物 煮豆腐	# 京文 に						
コールスローサラダ	##		古立がら 青立と高野豆腐の者物				
### おかず 二飯セット こまルギー 162kcal 452kcal エネルギー 216kcal 505kcal エネルギー 217kcal 507kcal エネルギー 178kcal 17kcal 17k	## おかず ご飯セット おかず ご飯セット おかず ご飯セット おかず ご飯セット おかず ご飯セット 185kcal 489kcal エネルギー 199kcal 489kcal エネルギー 185kcal 452kcal 1 1.5 kg たんぱく質 10.8 g 15.7 g g						
### おかず ご飯セット 178kcal 507kcal エネルギー 178kcal 507kcal 178kcal 507kcal 178kcal 507kcal 178kcal 507kcal 5	## おかず ご飯セット		_ ,,,,				X 10 C C S 7 C 00 C 7 C C
************************************	## またいまで、199kcal 489kcal エネルギー 162kcal 452kcal エネルギー 216kcal 506kcal エネルギー 217kcal 507kcal エネルギー 178kcal 468kcal たんぱく質 10.8g 15.7g たんぱく質 10.5g 15.4g 10.5g 15.2g 10.5g 15.2g 10.5g 15.2g 10.5g 15.2g 16.0g 10.5g 15.2g 10.5g 14.3g 15.2g 10.5g 15.2g 10.5g 15.2g 10.5g 15.2g 10.5g 15.2g 16.2g 16.2g 16.2g 16.2g 16.2g 16.2g 16.2g 16.2g 15.2g 16.2g 15.2g 16.2g 16.2						
★ 1.	● たんぱく質 10.8g 15.7g たんぱく質 10.8g 18g 11.1g 11.1g 11.8g 18g 13.6g 14.3g 18g 12.4g 13.1g 14.8g 15.7g 14.8g 15.7g 17.4g 18.2g 17.4g 18.2g 17.4g	由日			おかず ご飯セット	おかず 【ご飯セット	おかず ご飯セット
脂質 13.9g 14.6g 脂質 11.1g 11.8g 11.8g 13.6g 14.3g 脂質 12.4g 13.1g 脂質 10.4g 放水化物 3.9g 71.8g 炭水化物 11.8g 71.8g 炭水化物 11.8g 71.8g 炭水化物 11.8g 71.8g 炭水化物 11.6g 74.7g 炭水化物 15.6g 78.5g 炭水化物 11.4g 71.9d 71.9d 71.5d	勝質 13.9g 14.6g 勝質 11.1g 11.8g		エネルギー 199kcal 489kcal			エネルギー 217kcal 507kcal	
炭水化物 3.9g 71.8g 炭水化物 424mg 425mg 7-1.9d 大・リウム 454mg 455mg 7-1.9d 454mg 7-1.9d	廃水化物 8.9g 71.8g 炭水化物 11.8g 74.7g 炭水化物 11.5c 62.7g 56.2mg 56.3mg 大トリウム 42.5mg ナトリウム 45.5mg ナトリウム 45.5mg ナトリウム 45.5mg ナトリウム 45.5mg カリウム 45.5mg カリウム 45.5mg カリウム 45.5mg カリウム 47.0mg	10		<u>たんぱく質 8.2g 13.1g</u>	<u>たんぱく質 10.5g 15.4g</u>	<u>たんぱく質 9.9g 14.8g</u>	
## 1	### ### ### ### #### ################		脂質 13.9g 14.6g	脂質 11.1g 11.8g	脂質 13.6g 14.3g	脂質 12.4g 13.1g	脂質 10.4g 11.1g
カリウム 386mg 458mg カリウム 259mg 331mg カリウム 336mg 408mg カリウム 454mg 506mg カリウム 414mg 1リン 132mg 209mg リン 134mg 211mg リン 131mg を塩相当量 1.1g 1.1g 食塩相当量 1.2g 食塩相当量 1.2g ★ごはん180g 手作りハンバーグ おろし天つゆ インゲンとえのきの炒め物 インゲンソテー 野菜の卵白煮 カボチャとハムのサラダ 表の酵口は エネルギー 306kcal 596kcal エネルギー 340kcal 630kcal エネルギー 313kcal 603kcal エネルギー 291kcal 581kcal エネルギー 335kcal 度成水化物 24.9g 87.8g 炭水化物 22.2g 85.1g 炭水化物 24.9g 87.8g 炭水化物 22.2g 85.1g 大トリウム 660mg 61mg カリウム 660mg 71.7g 度塩相当量 1.9g 1.9g 19.7g 脂質 18.7g 原皮水化物 24.1g 18.7g 原皮水化物 22.2g 85.1g 大トリウム 660mg 71.7g 度塩相当量 1.9g 1.9g 19.7g 脂質 71.7g 17.7g 度塩相当量 1.9g 1.9g 19.7g 脂質 71.7g 18.7g 大リウム 660mg 71.7g 18.7g 大リウム 71.7g 71.7g 71.7g 71.7g 71.7g 72.7g 71.7g 18.8mg 265mg リン 263mg 340mg リン 22.9mg 306mg リン 18.8mg 265mg リン 263mg 340mg リン 22.9mg 306mg メーニはん180g ★ごはん180g ★ご	カリウム 386mg 458mg カリウム 259mg 331mg リン 183mg 260mg リン 183mg 260mg リン 134mg 209mg 14mg 14mg 14mg 14mg 14mg 14mg 14mg 14			灰水化物	灰水化物		灰水化物
リン	183mg 260mg リン 98mg 175mg リン 132mg 209mg リン 134mg 211mg リン 131mg 208mg 208mg 食塩相当量 1.1 g 1.4 g 塩塩相当量 1.2 g				カロウム 336mg 408mg	カリウム 434mg 506mg	カリウム 470mg 471mg カリウム 414mg 486mg
食塩相当量	食塩相当量 1.1g 1.1g 食塩相当量 1.2g 1.2g 食塩相当量 1.6g 1.6g 食塩相当量 1.4g 食塩相当量 1.2g 1.2g 1.2g 大ごはん180g ★ごはん180g ★ごはん18			リン 98mg 175mg	リン 132mg 209mg	リン 134mg 211mg	リン 131mg 208mg
手作りハンパーグ 特製デミグラスソース おろし天つゆ	手作りハンバーグ 特製デミグラスソース おろし天つゆ おろし天つゆ おろし天つゆ おろし天つゆ おろし天つゆ おろし天つゆ おろし天つゆ おろし天つゆ おかず ご飯せット おりつ たんぱく質 16.7g 15.7g 18.7g 23.6g 上んぱく質 16.0g 脂質 19.0g 19.7g 脂質 18.5g 19.2g 脂質 16.7g 17.7g 18.4g 上んぱく質 16.0g 版水化物 24.9g 87.8g 炭水化物 22.2g 85.1g 炭水化物 21.5g 84.4g 炭水化物 20.7g 83.6g 炭水化物 23.4g 86.3g ナトリウム 731mg 732mg ナトリウム 660mg カリウム 664mg カリウム 775mg 776mg ナトリウム 810mg 811mg カリウム 641mg 713mg カリウム 663mg カリウム 664mg 736mg カリウム 449mg 521mg カリウム 663mg 735mg リン 229mg 306mg リン 188mg 265mg リン 223mg 309mg 食塩相当量 1.9g 1.9g 食塩相当量 1.7g 1.5g 食塩相当量 1.7g 1.5g 食塩相当量 2.0g 2.0g 食塩相当量 2.0g 2.0g 食塩相当量 2.0g 2.0g 食塩相当量 2.1g 2.1g 2.1g は枝豆 ホッケのごま焼 なこでま焼 塩枝豆 パスタのクリーム煮 春雨の煮びたし ナスと麩の炒め煮						
特製デミグラスソース おろし天つゆ 高野豆腐と牛肉の煮込み カボチャとハムのサラダ おかず ご飯セット こもんぱく質 13.2g 18.1g たんぱく質 18.7g 18.5g 19.2g 18.2g 19.2g 19.2g 18.2g 19.2g 18.2g 19.2g 19.2g 18.2g 19.2g 19.2g 18.2g 19.2g 19.2g 18.2g 19.2g 18.2g 19.2g 19.2	特製デミグラスソース おろし天つゆ 高野豆腐と牛肉の煮込み カボチャとハムのサラダ おかず ご飯セット						
Aンゲンソテー	A コンゲンソテー					かに玉	
野菜の卵白煮	野菜の卵白煮 春雨のサラダ おかず ご飯セット こもいはく質 15.2g 20.1g たんぱく質 16.7g 17.7g 21.6g たんぱく質 16.7g 17.4g 脂質 16.7g 17.4g 脂質 16.7g 17.4g 脂質 17.7g 18.4g 炭水化物 24.9g 87.8g 炭水化物 22.2g 85.1g 炭水化物 21.5g 84.4g 炭水化物 20.7g 83.6g 炭水化物 23.4g 86.3g ナトリウム 731mg 732mg ナトリウム 497mg 569mg カリウム 663mg 735mg カリウム 641mg 713mg カリウム 497mg 569mg カリウム 663mg 735mg カリウム 641mg 713mg カリウム 263mg 340mg リン 229mg 306mg リン 188mg 265mg リン 232mg 309mg 食塩相当量 1.7g 1.7g 食塩相当量 1.5g 1.5g 食塩相当量 2.0g 2.0g 食塩相当量 2.1g 2						
香雨のサラダ おかず ご飯セット 318kcal エネルギー 335kcal エネルギー 291kcal 581kcal エネルギー 335kcal たんぱく質 13.2g 18.1g たんぱく質 18.7g 18.7g 上んぱく質 18.7g 上まり 上まりり 上まりり 上はん180g 大はん180g 大はん180	香雨のサラダ おかず ご飯セット コネルギー 335kcal 625kcal たんぱく質 15.2g 20.1g たんぱく質 16.7g 21.6g たんぱく質 16.0g 20.9g たんぱく質 13.2g 18.1g たんぱく質 18.7g 23.6g 旧質 16.2g 16.9g 脂質 19.0g 19.7g 脂質 19.0g 19.7g 脂質 17.4g 炭水化物 21.5g 84.4g 炭水化物 20.7g 83.6g 炭水化物 23.4g 86.3g ナトリウム 731mg 732mg ナトリウム 660mg 661mg ナトリウム 580mg 581mg ナトリウム 775mg 776mg ナトリウム 810mg 811mg カリウム 641mg 713mg カリウム 497mg 569mg カリウム 664mg 736mg カリウム 449mg 521mg カリウム 663mg 735mg リン 188mg 265mg リン 232mg 309mg 食塩相当量 1.7g 1.7g 食塩相当量 1.5g 1.5g 食塩相当量 2.0g 2.0g 食塩相当量 2.1g 2.				プロッコリーのコマ和え		
おかず ご飯セット	おかず ご飯セット なんぱく質 15.2g 20.1g たんぱく質 16.7g 21.6g たんぱく質 16.0g 20.9g たんぱく質 13.2g 18.1g たんぱく質 18.7g 23.6g 旧質 16.2g 16.9g 脂質 19.0g 19.7g 脂質 18.5g 19.2g 脂質 16.7g 17.4g 脂質 17.7g 18.4g 表水化物 24.9g 87.8g 炭水化物 22.2g 85.1g 炭水化物 21.5g 84.4g 炭水化物 20.7g 83.6g 炭水化物 23.4g 86.3g カリウム 731mg 732mg ナトリウム 660mg 661mg ナトリウム 580mg 581mg ナトリウム 775mg 776mg ナトリウム 810mg 811mg カリウム 641mg 713mg カリウム 497mg 569mg カリウム 664mg 736mg カリウム 449mg 521mg カリウム 663mg 735mg 19.2g 188mg 265mg リン 232mg 309mg 24m3= 1.9g 1.9g 24m3= 1.7g 1.7g 24m4= 1.5g 1.5g 2.0g			カルテャとハムのサラダ		かほらやのグリームサブダ	えいホテトサラダ
本名ルギー 306kca 596kca エネルギー 340kca 630kca エネルギー 313kca 603kca エネルギー 291kca 581kca エネルギー 335kca たんぱく質 15.2g 20.1g たんぱく質 16.7g 21.6g たんぱく質 16.0g 20.9g たんぱく質 13.2g 18.1g たんぱく質 18.7g 16.7g 19.0g 19.7g 18.5g 19.2g 18.5g 19.2g 16.7g 17.4g 18.5g 17.7g 17.7g 17.7g 18.7g 17.7g 17.7g 17.7g 18.7g 18.5g 19.2g 18.5g 19.2g 18.1g たんぱく質 17.7g 17.7g 17.7g 17.7g 17.7g 17.7g 17.7g 18.7g 17.7g 17.7g 18.7g 17.7g 17.7g 17.7g 17.7g 17.7g 17.7g 17.7g 18.7g 17.7g 17.7g 17.7g 17.7g 18.7g 17.7g 17.7g 18.7g 17.7g 17.7g 17.7g 17.7g 18.7g 17.7g 17.7g 18.7g 17.7g 17.7g 18.7g 18.7g 17.7g 18.7g 18.7g 17.7g 18.7g 17.7g 18.7g 18.7g 17.7g 18.7g 18.7g 17.7g 18.7g 17.7g 18.7g 18.7g 17.7g 17.7g 18.7g 17.7g 17.7g 17.7g 18.7g 17.7g	##			おかずしご飯セット	おかずしご飯セット	おかず【ご飯セット	おかずしご飯カット
脂質 16.2g 16.9g 脂質 19.0g 19.7g 脂質 18.5g 19.2g 脂質 16.7g 17.4g 脂質 17.7g 炭水化物 24.9g 87.8g 炭水化物 22.2g 85.1g 炭水化物 21.5g 84.4g 炭水化物 20.7g 83.6g 炭水化物 23.4g ナトリウム 731mg 732mg ナトリウム 660mg 661mg ナトリウム 580mg 581mg ナトリウム 775mg 776mg ナトリウム 810mg カリウム 641mg 713mg カリウム 497mg 569mg カリウム 664mg 736mg カリウム 449mg 521mg カリウム 663mg リン 283mg 食塩相当量 1.9g 1.9g 食塩相当量 1.7g 1.7g 食塩相当量 1.5g 1.5g 食塩相当量 2.0g 2.0g 食塩相当量 2.1g ◎パイナッブル(缶)150g ◎黄桃(缶)150g ◎ガイナッブル(缶)150g ◎みかん(缶)150g ◎赤かん(缶)150g ◎ボーナンファー 表し野菜 ホッケのごま焼 塩枝豆 ホッケのごま焼 塩枝豆 パスタのクリーム煮 春雨の煮びたし ナスと麩の炒め煮	腊質 16.2g 16.9g 脂質 19.0g 19.7g 脂質 18.5g 19.2g 脂質 16.7g 17.4g 脂質 17.7g 18.4g 炭水化物 24.9g 87.8g 炭水化物 22.2g 85.1g 炭水化物 21.5g 84.4g 炭水化物 20.7g 83.6g 炭水化物 23.4g 86.3g ナトリウム 731mg 732mg ナトリウム 660mg 661mg ナトリウム 580mg 581mg ナトリウム 775mg 776mg ナトリウム 810mg 811mg カリウム 641mg 713mg カリウム 497mg 569mg カリウム 664mg 736mg カリウム 449mg 521mg カリウム 663mg 735mg リン 283mg 340mg リン 229mg 306mg リン 188mg 265mg リン 232mg 309mg 食塩相当量 1.9g 1.9g 食塩相当量 1.7g 1.7g 食塩相当量 1.5g 1.5g 食塩相当量 2.0g 2.0g 食塩相当量 2.1g 2.1g 1.5g 1.5d 食塩相当量 2.0g 2.0g 食塩相当量 2.1g 2.1g 2.1g 1.5g 1.5d 180g ★ごはん180g ★ごは		エネルギー 306kcal 596kcal				
脂質 16.2g 16.9g 脂質 19.0g 19.7g 脂質 18.5g 19.2g 脂質 16.7g 17.4g 脂質 17.7g 炭水化物 24.9g 87.8g 炭水化物 22.2g 85.1g 炭水化物 21.5g 84.4g 炭水化物 20.7g 83.6g 炭水化物 23.4g ナトリウム 731mg 732mg ナトリウム 660mg 661mg ナトリウム 580mg 581mg ナトリウム 775mg 776mg ナトリウム 810mg カリウム 641mg 713mg カリウム 497mg 569mg カリウム 664mg 736mg カリウム 449mg 521mg カリウム 663mg リン 283mg 食塩相当量 1.9g 1.9g 食塩相当量 1.7g 1.7g 食塩相当量 1.5g 1.5g 食塩相当量 2.0g 2.0g 食塩相当量 2.1g ◎パイナッブル(缶)150g ◎黄桃(缶)150g ◎ガイナッブル(缶)150g ◎みかん(缶)150g ◎赤かん(缶)150g ◎ボーナンファー 表し野菜 ホッケのごま焼 塩枝豆 ホッケのごま焼 塩枝豆 パスタのクリーム煮 春雨の煮びたし ナスと麩の炒め煮	腊質 16.2g 16.9g 脂質 19.0g 19.7g 脂質 18.5g 19.2g 脂質 16.7g 17.4g 脂質 17.7g 18.4g 炭水化物 24.9g 87.8g 炭水化物 22.2g 85.1g 炭水化物 21.5g 84.4g 炭水化物 20.7g 83.6g 炭水化物 23.4g 86.3g ナトリウム 731mg 732mg ナトリウム 660mg 661mg ナトリウム 580mg 581mg ナトリウム 775mg 776mg ナトリウム 810mg 811mg カリウム 641mg 713mg カリウム 497mg 569mg カリウム 664mg 736mg カリウム 449mg 521mg カリウム 663mg 735mg リン 283mg 340mg リン 229mg 306mg リン 188mg 265mg リン 232mg 309mg 食塩相当量 1.9g 1.9g 食塩相当量 1.7g 1.7g 食塩相当量 1.5g 1.5g 食塩相当量 2.0g 2.0g 食塩相当量 2.1g 2.1g 1.5g 1.5d 食塩相当量 2.0g 2.0g 食塩相当量 2.1g 2.1g 2.1g 1.5g 1.5d 180g ★ごはん180g ★ごは	良	たんぱく質 15.2g 20.1g	たんぱく質 16.7g 21.6g	たんぱく質 16.0g 20.9g	たんぱく質 13.2g 18.1g	たんぱく質 18.7g 23.6g
大トリウム 731mg 732mg ナトリウム 660mg 661mg ナトリウム 580mg 581mg ナトリウム 775mg 776mg ナトリウム 810mg カリウム 641mg 7713mg カリウム 449mg 521mg カリウム 663mg リン 663mg カリウム 643mg カリウム 643mg カリウム 663mg リン 188mg 265mg リン 232mg 食塩相当量 1.9g 1.9g 食塩相当量 1.7g 1.7g 食塩相当量 1.5g 1.5g 食塩相当量 2.0g 2.0g 食塩相当量 2.1g 1.1g 1.7g 食塩相当量 1.5g 1.5g 食塩相当量 2.0g 2.0g 食塩相当量 2.1g 1.1g 1.1	ナトリウム 731mg 732mg ナトリウム 660mg 661mg ナトリウム 580mg 581mg ナトリウム 775mg 775mg ナトリウム 810mg 811mg カリウム 641mg 713mg カリウム 497mg 569mg カリウム 664mg 736mg カリウム 449mg 521mg カリウム 663mg 735mg リン 188mg 265mg リン 263mg 340mg リン 229mg 306mg リン 188mg 265mg リン 232mg 309mg 食塩相当量 1.9g 1.9g 食塩相当量 1.7g 食塩相当量 1.5g 1.5g 食塩相当量 2.0g 2.0g 食塩相当量 2.1g 2.1g 動のパイナッブル(缶) 150g ●黄桃(缶) 150g ●ガイナッブル(缶) 150g ●みかん(缶) 150g ●黄桃(缶) 150g ★ごはん180g 本ごはん180g 本ごはん180g 大変なががたし キスサヤ </th <th></th> <th>脂質 16.2g 16.9g</th> <th>脂質 19.0g 19.7g</th> <th>脂質 18.5g 19.2g</th> <th>脂質 16.7g 17.4g</th> <th>脂質 17.7g 18.4g</th>		脂質 16.2g 16.9g	脂質 19.0g 19.7g	脂質 18.5g 19.2g	脂質 16.7g 17.4g	脂質 17.7g 18.4g
カリウム 641mg 713mg カリウム 497mg 569mg カリウム 664mg 736mg カリウム 449mg 521mg カリウム 663mg リン 188mg 265mg リン 232mg 食塩相当量 1.9g 1.9g 食塩相当量 1.7g 1.7g 食塩相当量 1.5g 1.5g 食塩相当量 2.0g 食塩相当量 2.1g 1.5g 食塩相当量 2.0g 食塩相当量 2.1g 食塩相当量 2.1g ②パイナッブル(缶)150g ②黄桃(缶)150g ②ボイナッブル(缶)150g ②黄桃(缶)150g ②黄桃(缶)150g ②ボイナッブル(缶)150g ○ボイナッブル(缶)150g ○ボイナッブル(エースのジンジャーソース 続の味噌焼 キヌサヤ キヌサヤ ナスの挽肉炒め 本ではん180g ボッケのごま焼 塩枝豆 ジャガ芋のカレー煮 キヌサヤ ナスと麩の炒め煮	カリウム 641mg 713mg カリウム 497mg 569mg カリウム 664mg 736mg カリウム 449mg 521mg カリウム 663mg 735mg 735mg 188mg 265mg リン 232mg 309mg 300mg リン 188mg 265mg リン 232mg 309mg 309mg 232mg 309mg 300mg リン 232mg 309mg 309mg 229mg 306mg リン 232mg 309mg 309mg 300mg リン 232mg 309mg 309mg 300mg 188mg 265mg リン 232mg 309mg 309mg 300mg 188mg 265mg リン 232mg 309mg 309mg 309mg 300mg 188mg 265mg リン 232mg 309mg 309mg 309mg 309mg 300mg 3		炭水化物 ┃ 24.9g ┃ 87.8g	炭水化物 22.2g 85.1g	炭水化物 21.5g 84.4g	炭水化物 20.7g 83.6g	炭水化物 23.4g 86.3g
リン	リン		ナトリウム 731mg 732mg	ナトリウム 660mg 661mg	ナトリウム 580mg 581mg	ナトリウム 775mg 776mg	ナトリウム 810mg 811mg
食塩相当量 1.9g 1.9g 食塩相当量 1.7g 食塩相当量 1.5g 1.5g 食塩相当量 2.0g 2.0g 食塩相当量 2.1g 間食 ◎パイナッブル(缶)150g ◎黄桃(缶)150g ◎パイナッブル(缶)150g ◎みかん(缶)150g ◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g ★ごはん180g ★ごはん180g ★ごはん180g ★ごはん180g ★ごはん180g ★ごはん180g ★ごはん180g 本ごはん180g 本ごはん180	食塩相当量			カリワム 49/mg 569mg 115: 240mg	カリワム 664mg /36mg	カリワム	カリウム 663mg /35mg
間食 ◎パイナッブル (缶) 150g ◎黄桃 (缶) 150g ◎パイナッブル (缶) 150g ◎みかん (缶) 150g ◎黄桃 (缶) 150g ★ごはん180g ★ごはん180g ★ごはん180g ★ごはん180g ★ごはん180g ★ごはん180g ★ごはん180g ★ごはん180g	間食 ◎パイナッブル (缶) 150g				リン	リノ	ウン Z3Zmg 3U9mg 含作和当景 2.1g 2.1g
★ごはん180g ★ごはん180g ★ごはん180g ★ごはん180g ★ごはん180g ★ごはん180g ☆魚の磯辺焼 中華煮豚 ホッケのごま焼 豚ロースのジンジャーソース 鯖の味噌焼 コーンソテー 蒸し野菜 塩枝豆 ジャガ芋のカレー煮 キヌサヤナスの挽肉炒め 薩摩芋のケチャップ煮 パスタのクリーム煮 春雨の煮びたし ナスと麩の炒め煮	★ごはん180g ★ごはん180g ★ごはん180g ★ごはん180g ★ごはん180g ★ごはん180g ☆魚の磯辺焼 ホッケのごま焼 豚ロースのジンジャーソース 鯖の味噌焼 コーンソテー 蒸し野菜 塩枝豆 ジャガ芋のカレー煮 キヌサヤナスの挽肉炒め 薩摩芋のケチャップ煮 パスタのクリーム煮 春雨の煮びたし ナスと麩の炒め煮	田会					
コーンソテー 蒸し野菜 塩枝豆 ジャガ芋のカレー煮 キヌサヤ ナスの挽肉炒め 薩摩芋のケチャップ煮 パスタのクリーム煮 春雨の煮びたし ナスと麩の炒め煮	コーンソテー 蒸し野菜 塩枝豆 ジャガ芋のカレー煮 キヌサヤ ナスの挽肉炒め 薩摩芋のケチャップ煮 パスタのクリーム煮 春雨の煮びたし ナスと麩の炒め煮	I I BI R	100/19 / 7 / 10 (m / 100g	1 (C) 男 你: (III / 1 J U E	100/14 / ツフル(缶/1308	100みかん(缶)130g	100 男 柳: (田) 1302
		间良		★ごはん180g			
		间及	★ごはん180g 赤魚の磯辺焼	★ごはん180g 中華煮豚	★ごはん180g ホッケのごま焼	★ごはん180g 豚ロースのジンジャーソース	★ごはん180g 鯖の味噌焼
	れんこんの構作な 業の化とグ)の手子相な 和風リブダー	间良	★ごはん180g 赤魚の磯辺焼 コーンソテー	★ごはん180g 中華煮豚 蒸し野菜	★ごはん180g ホッケのごま焼 塩枝豆	★ごはん180g 豚ロースのジンジャーソース ジャガ芋のカレー煮	★こはん180g 鯖の味噌焼 キヌサヤ
	· I I I I I I I I I I I I I I I I I I I	间良	★ごはん180g 赤魚の磯辺焼 コーンソテー ナスの挽肉炒め	★ごはん180g 中華煮豚 蒸し野菜 薩摩芋のケチャップ煮	★ごはん180g ホッケのごま焼 塩枝豆 パスタのクリーム煮	★ごはん180g 豚ロースのジンジャーソース ジャガ芋のカレー煮	★ごはん180g 鯖の味噌焼 キヌサヤ ナスと麩の炒め煮
おかず ご飯セット おかず ご飯セット おかず ご飯セット おかず ご飯セット おかず ご飯セット		间皮	★ごはん180g 赤魚の磯辺焼 コーンソテー ナスの挽肉炒め	★ごはん180g 中華煮豚 蒸し野菜 薩摩芋のケチャップ煮	★ごはん180g ホッケのごま焼 塩枝豆 パスタのクリーム煮	★ごはん180g 豚ロースのジンジャーソース ジャガ芋のカレー煮	★ごはん180g 鯖の味噌焼 キヌサヤ ナスと麩の炒め煮
エネルギー 293kca 583kca エネルギー 290kca 580kca エネルギー 275kca 565kca エネルギー 318kca 608kca エネルギー 316kca			★ごはん180g 赤魚の磯辺焼 コーンソテー ナスの挽肉炒め れんこんの梅和え	★ごはん180g 中華煮豚 蒸し野菜 薩摩芋のケチャップ煮 菜の花とツナの辛子和え	★ごはん180g ホッケのごま焼 塩枝豆 パスタのクリーム煮 和風サラダ	★ごはん180g 豚ロースのジンジャーソース ジャガ芋のカレー煮 春雨の煮びたし	★ごはん180g 鯖の味噌焼 キヌサヤ ナスと麩の炒め煮 レンコンとフキの煮物
たんぱく質 14.8g 19.7g たんぱく質 14.0g 18.9g たんぱく質 16.4g 21.3g たんぱく質 15.9g 20.8g たんぱく質 13.4g	<u>▲ エネルキー 293KCa 583KCa エネルキー 290KCa 580KCa エネルキー 2/5KCa 505KCa エネルキー 3 8KCa 608KCa エネルキー 3 6KCa 500KCa </u>	B	★ごはん180g 赤魚の磯辺焼 コーンソテー ナスの挽肉炒め れんこんの梅和え 「おかず」ご飯セット	★ごはん180g 中華煮豚 蒸し野菜 薩摩芋のケチャップ煮 菜の花とツナの辛子和え ポカッチ ご飯セット	★ごはん180g ホッケのごま焼 塩枝豆 パスタのクリーム煮 和風サラダ おかず ご飯セット	★ごはん180g 豚ロースのジンジャーソース ジャガ芋のカレー煮 春雨の煮びたし おかず ご飯セット エネルギー 318kcal 608kcal	★ごはん180g 鯖の味噌焼 キヌサヤ ナスと麩の炒め煮 レンコンとフキの煮物 おかず ご飯セット
脂質 16.7g 17.4g 脂質 16.5g 17.2g 脂質 13.6g 14.3g 脂質 16.0g 16.7g 脂質 21.5g	<u>▲ エネルキー 293KCa 583KCa エネルキー 290KCa 580KCa エネルキー 2/5KCa 505KCa エネルキー 3 8KCa 608KCa エネルキー 3 6KCa 500KCa </u>	B	★ごはん180g 赤魚の磯辺焼 コーンソテー ナスの挽肉炒め れんこんの梅和え おかず ご飯セット エネルギー 293kcal 583kcal たんぱく質 14.8g 19.7g	★ごはん180g 中華煮豚 蒸し野菜 薩摩芋のケチャップ煮 菜の花とツナの辛子和え ジャン・フェー 290kcal 580kcal たんぱく質 14.0g 18.9g	★ごはん180g ホッケのごま焼 塩枝豆 パスタのクリーム煮 和風サラダ おかず ご飯セット	★ごはん180g 豚ロースのジンジャーソース ジャガ芋のカレー煮 春雨の煮びたし おかず ご飯セット エネルギー 318kcal 608kcal	★ごはん180g 鯖の味噌焼 キヌサヤ ナスと麩の炒め煮 レンコンとフキの煮物 ボかず ご飯セット エネルギー 316kcal 606kcal たんぱく質 13.4g 18.3g
	● エネルキー 293Kcai 583Kcai エネルキー 290Kcai 580Kcai エネルキー 275Kcai 565Kcai エネルキー 316Kcai 608Kcai エネルキー 316Kcai 600Kcai たんぱく質 14.8g 19.7g たんぱく質 14.0g 18.9g たんぱく質 16.4g 21.3g たんぱく質 15.9g 20.8g たんぱく質 13.4g 18.3g 脂質 16.7g 脂質 21.5g 22.2g	B	★ごはん180g 赤魚の磯辺焼 コーンソテー ナスの挽肉炒め れんこんの梅和え おかず ご飯セット エネルギー 293kcal 583kcal たんぱく質 14.8g 19.7g 脂質 16.7g 17.4g	★ごはん180g 中華煮豚 蒸し野菜 薩摩芋のケチャップ煮 菜の花とツナの辛子和え ポカップ ご飯セット エネルギー 290kcal 580kcal たんぱく質 14.0g 18.9g 脂質 16.5g 17.2g	★ごはん180g ホッケのごま焼 塩枝豆 パスタのクリーム煮 和風サラダ おかず ご飯セット エネルギー 275kcal 565kcal たんぱく質 16.4g 21.3g 脂質 13.6g 14.3g	★ごはん180g 豚ロースのジンジャーソース ジャガ芋のカレー煮 春雨の煮びたし おかず ご飯セット エネルギー 318kcal 608kcal たんぱく質 15.9g 20.8g 脂質 16.0g 16.7g	★ごはん180g 鯖の味噌焼 キヌサヤ ナスと麩の炒め煮 レンコンとフキの煮物 おかず ご飯セット エネルギー 316kcal 606kcal たんぱく質 13.4g 18.3g 脂質 21.5g 22.2g
ナトリウム 682mg 683mg ナトリウム 633mg カトリウム 611mg 612mg ナトリウム 492mg 493mg ナトリウム /15mg カトリウム /15mg カトリウム /15mg カリカノ 643mg カトリウム 445mg カトリウム 445mg カトリウム 643mg 643mg カトリウム 643mg 643mg	123Kcai 583Kcai エネルキー 290Kcai 580Kcai エネルキー 275Kcai 565Kcai エネルキー 318Kcai 508Kcai エネルキー 316Kcai 508Kcai 5	B	★ごはん180g 赤魚の磯辺焼 コーンソテー ナスの挽肉炒め れんこんの梅和え おかず ご飯セット エネルギー 293kcal 583kcal たんぱく質 14.8g 19.7g 脂質 16.7g 17.4g 炭水化物 20.7g 83.6g	★ごはん180g 中華煮豚 蒸し野菜 薩摩芋のケチャップ煮 菜の花とツナの辛子和え ・ おかず ご飯セット エネルギー 290kcal 580kcal たんぱく質 14.0g 18.9g 脂質 16.5g 17.2g 炭水化物 22.3g 85.2g	★ごはん180g ホッケのごま焼 塩枝豆 パスタのクリーム煮 和風サラダ おかず ご飯セット エネルギー 275kcal 565kcal たんぱく質 16.4g 21.3g 脂質 13.6g 14.3g 炭水化物 21.3g 84.2g	★ごはん180g 豚ロースのジンジャーソース ジャガ芋のカレー煮 春雨の煮びたし おかず ご飯セット エネルギー 318kcal 608kcal たんぱく質 15.9g 20.8g 脂質 16.0g 16.7g 炭水化物 25.9g 88.8g	★ごはん180g 鯖の味噌焼 キヌサヤ ナスと麩の炒め煮 レンコンとフキの煮物 ぶかず ご飯セット エネルギー 316kcal 606kcal たんぱく質 13.4g 18.3g 脂質 21.5g 22.2g 炭水化物 15.5g 78.4g
	食 エネルキー 293Kcai 583Kcai エネルキー 290Kcai 580Kcai エネルキー 275Kcai 565Kcai エネルキー 318Kcai 608Kcai エネルキー 316Kcai 600Kcai たんぱく質 14.8g 19.7g たんぱく質 14.0g 18.9g たんぱく質 16.4g 21.3g たんぱく質 15.9g 20.8g たんぱく質 13.4g 18.3g 脂質 16.7g 脂質 21.5g 22.2g 炭水化物 20.7g 83.6g 炭水化物 22.3g 85.2g 炭水化物 21.3g 84.2g 炭水化物 25.9g 88.8g 炭水化物 15.5g 78.4g ナトリウム 682mg 683mg ナトリウム 633mg 634mg ナトリウム 611mg 612mg ナトリウム 492mg 493mg ナトリウム 715mg 716mg	B	★ごはん180g 赤魚の磯辺焼 コーンソテー ナスの挽肉炒め れんこんの梅和え	★ごはん180g 中華煮豚 蒸し野菜 薩摩芋のケチャップ煮 菜の花とツナの辛子和え ************************************	★ごはん180g ホッケのごま焼 塩枝豆 パスタのクリーム煮 和風サラダ ボかず ご飯セット エネルギー 275kcal 565kcal たんぱく質 16.4g 21.3g 脂質 13.6g 14.3g 炭水化物 21.3g 84.2g ナトリウム 611mg 612mg	★ごはん180g 豚ロースのジンジャーソース ジャガ芋のカレー煮 春雨の煮びたし おかず ご飯セット エネルギー 318kcal 608kcal たんぱく質 15.9g 20.8g 脂質 16.0g 16.7g 炭水化物 25.9g 88.8g ナトリウム 492mg 493mg	★ごはん180g 鯖の味噌焼 キヌサヤ ナスと麩の炒め煮 レンコンとフキの煮物 ぶかず ご飯セット エネルギー 316kcal 606kcal たんぱく質 13.4g 18.3g 脂質 21.5g 22.2g 炭水化物 15.5g 78.4g ナトリウム 715mg 716mg
	食 エネルキー 293Kca1 583Kca1 エネルキー 290Kca1 580Kca1 エネルキー 275Kca1 565Kca1 エネルキー 318Kca1 508Kca1 エネルキー 316Kca1 506Kca1 エネルキー 316Kca1 508Kca1 エネルキー 316Kca1 508Kca1 エネルキー 316Kca1 506Kca1 エネルキー 316Kca1 506Kca1 エネルキー 316Kca1 506Kca1 エネルキー 316Kca1 506Kca1 エネルキー 316Kca1 508Kca1 エネルキー 316Kca1 506Kca1 エネルキー 316Kca1 508Kca1 エネルキー 516Kca1 508Kca1 エネルキー 516Kca1 508Kca1 エネルキー 516Kca1 508Kca1 エネルキー 516Kca1 508Kca1 508Kca1 エネルキー 516Kca1 508Kca1 50	B	★ごはん180g 赤魚の磯辺焼 コーンソテー ナスの挽肉炒め れんこんの梅和え おかず ご飯セット エネルギー 293kcal 583kcal たんぱく質 14.8g 19.7g 脂質 16.7g 17.4g 炭水化物 20.7g 83.6g ナトリウム 682mg 683mg カリウム 571mg 643mg	★ごはん180g 中華煮豚 蒸し野菜 薩摩芋のケチャップ煮 菜の花とツナの辛子和え おかず ご飯セット エネルギー 290kcal 580kcal たんぱく質 14.0g 18.9g 脂質 16.5g 17.2g 炭水化物 22.3g 85.2g ナトリウム 633mg 634mg カリウム 679mg 751mg	★ごはん180g ホッケのごま焼 塩枝豆 パスタのクリーム煮 和風サラダ おかず ご飯セット エネルギー 275kcal 565kcal たんぱく質 16.4g 21.3g 脂質 13.6g 14.3g 炭水化物 21.3g 84.2g ナトリウム 611mg 612mg カリウム 552mg 624mg	★ごはん180g 豚ロースのジンジャーソース ジャガ芋のカレー煮 春雨の煮びたし おかず ご飯セット エネルギー 318kcal 608kcal たんぱく質 15.9g 20.8g 脂質 16.0g 16.7g 炭水化物 25.9g 88.8g ナトリウム 492mg 493mg カリウム 611mg 683mg	★ごはん180g 鯖の味噌焼 キヌサヤ ナスと麩の炒め煮 レンコンとフキの煮物 ぶかず ご飯セット エネルギー 316kcal 606kcal たんぱく質 13.4g 18.3g 脂質 21.5g 22.2g 炭水化物 15.5g 78.4g ナトリウム 715mg 716mg カリウム 445mg 517mg
	食 エネルキー 293Kca1 583Kca1 エネルキー 290Kca1 580Kca1 エネルキー 275Kca1 565Kca1 エネルキー 318Kca1 508Kca1 エネルキー 316Kca1 506Kca1 エネルキー 316Kca1 508Kca1 エネルキー 516Kca1 508Kca1	B	★ごはん180g 赤魚の磯辺焼 コーンソテー ナスの挽肉炒め れんこんの梅和え おかず ご飯セット エネルギー 293kcal 583kcal 583kcal 19.7g 脂質 16.7g 17.7g 脂質 16.7g 17.4g 炭水化物 20.7g 83.6g ナトリウム 682mg 683mg カリウム 571mg 643mg	★ごはん180g 中華煮豚 蒸し野菜 薩摩芋のケチャップ煮 菜の花とツナの辛子和え おかず ご飯セット エネルギー 290kcal 580kcal たんぱく質 14.0g 18.9g 脂質 16.5g 17.2g 炭水化物 22.3g 85.2g ナトリウム 633mg 634mg カリウム 679mg 751mg	★ごはん180g ホッケのごま焼 塩枝豆 パスタのクリーム煮 和風サラダ おかず ご飯セット エネルギー 275kcal 565kcal たんぱく質 16.4g 21.3g 13.6g 14.3g 炭水化物 21.3g 84.2g ナトリウム 611mg 612mg カリウム 552mg 624mg リン 240mg 317mg	★ごはん180g 豚ロースのジンジャーソース ジャガ芋のカレー煮 春雨の煮びたし おかず ご飯セット エネルギー 318kcal 608kcal たんぱく質 15.9g 20.8g 脂質 16.0g 16.7g 炭水化物 25.9g 88.8g ナトリウム 492mg 493mg カリウム 611mg 683mg リン 180mg 257mg	★ごはん180g 鯖の味噌焼 キヌサヤ ナスと麩の炒め煮 レンコンとフキの煮物 ぶかず ご飯セット エネルギー 316kcal 606kcal たんぱく質 13.4g 18.3g 脂質 21.5g 22.2g 炭水化物 15.5g 78.4g ナトリウム 715mg 716mg カリウム 445mg 517mg リン 183mg 260mg
	食 エネルキー 293Kcal 383Kcal エネルキー 290Kcal 580Kcal 580Kcal 540kcal 560Kcal	B	★ごはん180g 赤魚の磯辺焼 コーンソテー ナスの挽肉炒め れんこんの梅和え おかず ご飯セット エネルギー 293kcal 583kcal たんぱく質 14.8g 19.7g 脂質 16.7g 17.4g 炭水化物 20.7g 83.6g ナトリウム 682mg 683mg カリウム 571mg 643mg リン 193mg 270mg 食塩相当量 1.7g 1.7g	★ごはん180g 中華煮豚 蒸し野菜 薩摩芋のケチャップ煮 菜の花とツナの辛子和え おかず ご飯セット エネルギー 290kcal 580kcal たんぱく質 14.0g 18.9g 脂質 16.5g 17.2g 炭水化物 22.3g 85.2g テトリウム 633mg 634mg カリウム 679mg 751mg リン 185mg 262mg 食塩相当量 1.6g 1.6g	★ごはん180g ホッケのごま焼 塩枝豆 パスタのクリーム煮 和風サラダ おかず ご飯セット エネルギー 275kcal 565kcal 565kcal 565kcal 73	★ごはん180g 豚ロースのジンジャーソース ジャガ芋のカレー煮 春雨の煮びたし おかず ご飯セット エネルギー 318kcal 608kcal たんぱく質 15.9g 20.8g 脂質 16.0g 16.7g 炭水化物 25.9g 88.8g ナトリウム 492mg 493mg カリウム 611mg 683mg リン 180mg 257mg 食塩相当量 1.3g 1.3g	★ごはん180g 鯖の味噌焼 キヌサヤ ナスと麩の炒め煮 レンコンとフキの煮物 ぶかず ご飯セット エネルギー 316kcal 606kcal たんぱく質 13.4g 18.3g 脂質 21.5g 22.2g 炭水化物 15.5g 78.4g ナトリウム 715mg 716mg カリウム 445mg 517mg リン 183mg 260mg 食塩相当量 1.8g 1.8g
おかず ご飯セット おかず こ飯セット おかず こ飯eセット おかず こ飯eℓット おかず こんeℓット またり またり またり またり またり こんeℓット またり	食	B	★ごはん180g 赤魚の磯辺焼 コーンソテーナスの挽肉炒め れんこんの梅和え おかず ご飯セット エネルギー 293kcal 583kcal たんぱく質 14.8g 19.7g 脂質 16.7g 17.4g 炭水化物 20.7g 83.6g ナリウム 571mg 643mg カリウム 571mg 643mg リン 193mg 270mg 食塩相当量 1.7g 1.7g おかず ご飯セット エネルギー 798kcal 1668kcal	★ごはん180g 中華煮豚 蒸し野菜 薩摩芋のケチャップ煮 菜の花とツナの辛子和え おかず ご飯セット エネルギー 290kcal 580kcal たんぱく質 14.0g 18.9g 脂質 16.5g 17.2g 炭水化物 22.3g 85.2g 大・リウム 633mg 634mg カリウム 679mg 751mg リン 185mg 262mg 食塩相当量 1.6g 1.6g	★ごはん180g ホッケのごま焼 塩枝豆 パスタのクリーム煮 和風サラダ おかず ご飯セット エネルギー 275kcal 565kcal たんぱく質 16.4g 21.3g 脂質 13.6g 14.3g 炭水化物 21.3g 84.2g ナトリウム 611mg 612mg カリウム 552mg 624mg リン 240mg 317mg 食塩相当量 1.6g 1.6g	★ごはん180g 豚ロースのジンジャーソース ジャガ芋のカレー煮 春雨の煮びたし おかず ご飯セット エネルギー 318kcal 608kcal たんぱく質 15.9g 20.8g 脂質 16.0g 16.7g 炭水化物 25.9g 88.8g ナトリウム 49.2mg 49.3mg カリウム 611mg 68.3mg リン 180mg 25.7mg 食塩相当量 1.3g 1.3g おかず ご飯セット エネルギー 826kcal 1696kcal	★ごはん180g 鯖の味噌焼 キヌサヤ ナスと麩の炒め煮 レンコンとフキの煮物 ぶがず ご飯セット エネルギー 316kcal 606kcal たんぱく質 13.4g 18.3g 脂質 21.5g 22.2g 炭水化物 15.5g 78.4g ナトリウム 715mg 716mg カリウム 445mg 517mg リン 183mg 260mg 食塩相当量 1.8g 1.8g まかず ご飯セット エネルギー 829kcal 1699kcal
おかず ご飯セット おかず ご飯セット おかず ご飯セット おかず ご飯セット おかず ご飯セット おかず ご飯セット おかず こ飯セット おかず こ飯evット おかず こをできる	食 たんぱく質 14.8g 19.7g たんぱく質 14.0g 18.9g たんぱく質 16.4g 21.3g たんぱく質 15.9g 20.8g たんぱく質 13.4g 18.3g 脂質 16.7g 17.4g 脂質 16.5g 17.2g 脂質 13.6g 14.3g 脂質 16.0g 18.0g 大んぱく質 15.9g 20.8g たんぱく質 13.4g 18.3g 炭水化物 20.7g 83.6g 炭水化物 22.3g 85.2g 炭水化物 21.3g 84.2g 炭水化物 25.9g 炭水化物 25.9g 578.4g ナトリウム 682mg 683mg ナトリウム 633mg カリウム 611mg 612mg ナトリウム 611mg 643mg カリウム 715mg 716mg カリウム 571mg 643mg カリウム 679mg 751mg カリウム 552mg 624mg カリウム 611mg 683mg カリウム 445mg 517mg リン 193mg 270mg リン 185mg 262mg リン 240mg 317mg リン 180mg 257mg リン 183mg 260mg 食塩相当量 1.7g 1.7g 食塩相当量 1.6g 1.6g 食塩相当量 1.6g 1.6g 食塩相当量 1.3g 1.3g 食塩相当量 1.8g 1.8g エネルギー 798kcal 1668kcal エネルギー 792kcal 1662kcal エネルギー 804kcal 1674kcal エネルギー 826kcal 1696kcal エネルギー 829kcal 1699kcal たんぱく質 40.8g 55.5g たんぱく質 38.9g 53.6g たんぱく質 42.9g 57.6g たんぱく質 39.0g 53.7g たんぱく質 42.7g 57.4g	B	★ごはん180g 赤魚の磯辺焼 コーンソテー ナスの挽肉炒め れんこんの梅和え おかず ご飯セット エネルギー 293kcal 583kcal たんぱく質 14.8g 19.7g 脂質 16.7g 17.4g 炭水化物 20.7g 83.6g ナトリウム 682mg 683mg カリウム 571mg 643mg リン 193mg 270mg 食塩相当量 1.7g 1.7g おかず ご飯セット エネルギー 798kcal 1668kcal たんぱく質 40.8g 55.5g	★ごはん180g 中華煮豚 蒸し野菜 薩摩芋のケチャップ煮 菜の花とツナの辛子和え おかず ご飯セット エネルギー 290kcal 580kcal たんぱく質 14.0g 18.9g 脂質 16.5g 17.2g 炭水化物 22.3g 85.2g ナトリウム 679mg 751mg リン 185mg 262mg 食塩相当量 1.6g 1.6g おかず ご飯セット エネルギー 792kcal 1662kcal たんぱく質 38.9g 53.6g	★ごはん180g ホッケのごま焼 塩枝豆 パスタのクリーム煮 和風サラダ おかず ご飯セット エネルギー 275kcal 565kcal たんぱく質 16.4g 21.3g 脂質 13.6g 14.3g 炭水化物 21.3g 84.2g ナトリウム 611mg 612mg カリウム 552mg 624mg リン 240mg 317mg 食塩相当量 1.6g 1.6g おかず ご飯セット エネルギー 804kcal 1674kcal たんぱく質 42.9g 57.6g	★ごはん180g 豚ロースのジンジャーソース ジャガ芋のカレー煮 春雨の煮びたし おかず ご飯セット エネルギー 318kcal 608kcal たんぱく質 15.9g 20.8g 脂質 16.0g 16.7g 炭水化物 25.9g 88.8g ナトリウム 492mg 493mg カリウム 611mg 683mg リン 180mg 257mg 食塩相当量 1.3g 1.3g おかず ご飯セット エネルギー 826kcal 1696kcal たんぱく質 39.0g 53.7g	★ごはん180g 鯖の味噌焼 キヌサヤ ナスと麩の炒め煮 レンコンとフキの煮物 ぶがず ご飯セット エネルギー 316kcal 606kcal たんぱく質 13.4g 18.3g 脂質 21.5g 22.2g 炭水化物 15.5g 78.4g ナトリウム 715mg 716mg カリウム 445mg 517mg リン 183mg 260mg 食塩相当量 1.8g 1.8g まかず ご飯セット エネルギー 829kcal 1699kcal たんぱく質 42.7g 57.4g
おかず ご飯セット おかず ご飯セット おかず ご飯セット おかず ご飯セット おかず ご飯セット おかず ご飯セット おかず こ飯セット おかず こ飯evット おかず こ飯evット おかず このをりまたして、 1696kcal エネルギー 829kcal 1696kcal エネルギー 829kcal たんぱく質 40.8g 55.5g たんぱく質 38.9g 53.6g たんぱく質 42.9g 57.6g たんぱく質 39.0g 53.7g たんぱく質 42.7g 脂質 46.8g 48.9g 脂質 46.8g 48.9g 脂質 45.7g 月間質 45.7g 日間質 45.7g 日間では、	食	夕食	★ごはん180g 赤魚の磯辺焼 コーンソテーナスの挽肉炒め れんこんの梅和え おかず ご飯セット エネルギー 293kcal 583kcal たんぱく質 14.8g 19.7g 脂質 16.7g 17.4g 炭水化物 20.7g 83.6g ナトリウム 682mg 683mg カリウム 571mg 643mg カリウム 571mg 643mg カリウム 193mg 270mg 食塩相当量 1.7g 1.7g まかず ご飯セット エネルギー 798kcal 1668kcal たんぱく質 40.8g 55.5g 脂質 46.8g 48.9g	★ごはん180g 中華煮豚 蒸し野菜 薩摩芋のケチャップ煮 菜の花とツナの辛子和え おかず ご飯セット エネルギー 290kcal 580kcal たんぱく質 14.0g 18.9g 脂質 16.5g 17.2g 炭水化物 22.3g 85.2g 大トリウム 633mg 634mg カリウム 679mg 751mg リン 185mg 262mg 食塩相当量 1.6g 1.6g おかず ご飯セット エネルギー 792kcal 1662kcal たんぱく質 38.9g 53.6g 脂質 46.6g 48.7g	★ごはん180g ホッケのごま焼 塩枝豆 パスタのクリーム煮 和風サラダ おかず ご飯セット エネルギー 275kcal 565kcal たんぱく質 16.4g 21.3g 脂質 13.6g 14.3g 炭水化物 21.3g 84.2g ナトリウム 611mg 612mg カリウム 552mg 624mg リン 240mg 317mg 食塩相当量 1.6g 1.6g まかず ご飯セット エネルギー 804kcal 1674kcal たんぱく質 42.9g 57.6g 脂質 45.7g 47.8g	★ごはん180g 豚ロースのジンジャーソース ジャガ芋のカレー煮 春雨の煮びたし おかず ご飯セット エネルギー 318kcal 608kcal たんぱく質 15.9g 20.8g 脂質 16.0g 16.7g 炭水化物 25.9g 88.8g ナトリウム 492mg 493mg カリウム 611mg 683mg カリウム 611mg 683mg カリウム 180mg 257mg 食塩相当量 1.3g 1.3g おかず ご飯セット エネルギー 826kcal 1696kcal たんぱく質 39.0g 53.7g 脂質 45.1g 47.2g	★ごはん180g 鯖の味噌焼 キヌサヤ ナスと麩の炒め煮 レンコンとフキの煮物 ぶがず ご飯セット エネルギー 316kcal 606kcal たんぱく質 13.4g 18.3g 脂質 21.5g 22.2g 炭水化物 15.5g 78.4g ナトリウム 715mg 716mg カリウム 445mg 517mg リン 183mg 260mg リン 183mg 260mg カリウム 829kcal 1699kcal たんぱく質 42.7g 57.4g 脂質 49.6g 51.7g
おかず ご飯セット おかず ご飯etット まわず とるりにはく質 40.8g 1696kcal エネルギー 829kcal 1696kcal エネルギー 829kcal たんぱく質 40.8g 55.5g たんぱく質 42.9g 57.6g たんぱく質 42.9g 57.6g たんぱく質 39.0g 53.7g たんぱく質 42.7g 脂質 45.7g 47.8g 脂質 45.1g 47.2g 脂質 49.6g 日本のは 10.2g 10.2g 日本のは 10.2g 10	食	夕食	★ごはん180g 赤魚の磯辺焼 コーンソテーナスの挽肉炒め れんこんの梅和え おかず ご飯セット エネルギー 293kcal 583kcal たんぱく質 14.8g 19.7g 脂質 16.7g 17.4g 炭水化物 20.7g 83.6g ナトリウム 682mg 683mg ナトリウム 571mg 643mg リン 193mg 270mg 食塩相当量 1.7g 1.7g おかず ご飯セット エネルギー 798kcal 1668kcal たんぱく質 40.8g 55.5g 脂質 46.8g 48.9g 炭水化物 54.5g 243.2g	★ごはん180g 中華煮豚 蒸し野菜 薩摩芋のケチャップ煮 菜の花とツナの辛子和え おかず ご飯セット エネルギー 290kcal 580kcal たんぱく質 14.0g 18.9g 脂質 16.5g 17.2g 炭水化物 22.3g 85.2g ナトリウム 633mg 634mg カリウム 679mg 751mg リン 185mg 262mg 食塩相当量 1.6g 1.6g おかず ご飯セット エネルギー 792kcal 1662kcal たんぱく質 38.9g 53.6g 脂質 46.6g 48.7g 炭水化物 52.5g 241.2g	★ごはん180g ホッケのごま焼 塩枝豆 パスタのクリーム煮 和風サラダ おかず ご飯セット エネルギー 275kcal 565kcal たんぱく質 16.4g 21.3g 脂質 13.6g 14.3g 炭水化物 21.3g 84.2g ナトリウム 611mg 612mg カリウム 552mg 624mg リン 240mg 317mg 食塩相当量 1.6g 1.6g おかず ご飯セット エネルギー 804kcal 1674kcal たんぱく質 42.9g 57.6g 脂質 45.7g 47.8g 炭水化物 54.6g 243.3g	★ごはん180g 豚ロースのジンジャーソース ジャガ芋のカレー煮 春雨の煮びたし おかず ご飯セット エネルギー 318kcal 608kcal たんぱく質 15.9g 20.8g 脂質 16.0g 16.7g 炭水化物 25.9g 88.8g ナトリウム 492mg 493mg カリウム 611mg 683mg リン 180mg 257mg 食塩相当量 1.3g 1.3g ホかず ご飯セット エネルギー 826kcal 1696kcal たんぱく質 39.0g 53.7g 脂質 45.1g 47.2g 炭水化物 62.2g 250.9g	★ごはん180g 鯖の味噌焼 キヌサヤ ナスと麩の炒め煮 レンコンとフキの煮物 ぶがず ご飯セット エネルギー 316kcal 606kcal たんぱく質 13.4g 18.3g 脂質 21.5g 22.2g 炭水化物 15.5g 78.4g ナトリウム 715mg 716mg カリウム 445mg 517mg リン 183mg 260mg 食塩相当量 1.8g 1.8g よかず ご飯セット エネルギー 829kcal 1699kcal たんぱく質 42.7g 57.4g 脂質 49.6g 51.7g 炭水化物 50.3g 239.0g
おかず ご飯セット おかず ご飯etット おりず このをります。	食	夕食	★ごはん180g 赤魚の磯辺焼 コーンソテーナスの挽肉炒め れんこんの梅和え おかず ご飯セット エネルギー 293kcal 583kcal たんぱく質 14.8g 19.7g 脂質 16.7g 17.4g 炭水化物 20.7g 83.6g ナトリウム 682mg 683mg カリウム 571mg 643mg カリウム 571mg 643mg カリウム 571mg 643mg カリウム 187mg 1668kcal たんぱく質 40.8g 55.5g 脂質 46.8g 48.9g 炭水化物 54.5g 243.2g ナトリウム 1837mg 1840mg	★ごはん180g 中華煮豚 蒸し野菜 薩摩芋のケチャップ煮 菜の花とツナの辛子和え おかず ご飯セット エネルギー 290kcal 580kcal たんぱく質 14.0g 18.9g 脂質 16.5g 17.2g 炭水化物 22.3g 85.2g ナトリウム 633mg 634mg カリウム 679mg 751mg リン 185mg 262mg 食塩相当量 1.6g 1.6g は相当量 1.6g 1.6g よかず ご飯セット エネルギー 792kcal 1662kcal たんぱく質 38.9g 53.6g 脂質 46.6g 48.7g 炭水化物 52.5g 241.2g ナトリウム 1747mg 1750mg	★ごはん180g ホッケのごま焼 塩枝豆 パスタのクリーム煮 和風サラダ おかず ご飯セット エネルギー 275kcal 565kcal たんぱく質 16.4g 21.3g 脂質 13.6g 14.3g 炭水化物 21.3g 84.2g ナトリウム 611mg 612mg カリウム 552mg 624mg リン 240mg 317mg 食塩相当量 1.6g 1.6g まかず ご飯セット エネルギー 804kcal 1674kcal たんぱく質 42.9g 57.6g 脂質 45.7g 47.8g 炭水化物 54.6g 243.3g ナトリウム 1833mg 1836mg	★ごはん180g 豚ロースのジンジャーソース ジャガ芋のカレー煮 春雨の煮びたし おかず ご飯セット エネルギー 318kcal 608kcal たんぱく質 15.9g 20.8g 脂質 16.0g 16.7g 炭水化物 25.9g 88.8g ナトリウム 492mg 493mg カリウム 611mg 683mg リン 180mg 257mg 食塩相当量 1.3g 1.3g エネルギー 826kcal 1696kcal たんぱく質 39.0g 53.7g 脂質 45.1g 47.2g 炭水化物 62.2g 250.9g ナトリウム 1829mg 1832mg	★ごはん180g 鯖の味噌焼 キヌサヤ ナスと麩の炒め煮 レンコンとフキの煮物 ぶがず ご飯セット エネルギー 316kcal 606kcal たんぱく質 13.4g 18.3g 脂質 21.5g 22.2g 炭水化物 15.5g 78.4g ナトリウム 715mg 716mg カリウム 445mg 517mg リン 183mg 260mg 食塩相当量 1.8g 1.8g まかず ご飯セット 18.3mg 260mg 食塩相当量 1.8g 1.8g よんぱく質 42.7g 57.4g 脂質 49.6g 51.7g 炭水化物 50.3g 239.0g ナトリウム 1995mg 1998mg
おかず ご飯セット おかず こ飯セット おかず このをしまり	食 エネルキー 293KCa1 583KCa1 エネルキー 290KCa1 580KCa1 エネルキー 275KCa1 505KCa1 エネルキー 316KCa1 505KCa1 エネルギー 316KCa1 505KCa1 505KC	夕食	★ごはん180g 赤魚の磯辺焼 コーンソテーナスの挽肉炒め れんこんの梅和え おかず ご飯セット エネルギー 293kcal 583kcal たんぱく質 14.8g 19.7g 脂質 16.7g 17.4g 炭水化物 20.7g 83.6g ナトリウム 682mg 683mg カリウム 571mg 643mg カリウム 571mg 643mg カリウム 193mg 270mg 食塩相当量 1.7g 1.7g まかず ご飯セット エネルギー 798kcal 1668kcal たんぱく質 40.8g 55.5g 脂質 46.8g 48.9g 炭水化物 54.5g 243.2g ナトリウム 1837mg 1840mg カリウム 1598mg 1814mg	★ごはん180g 中華煮豚 蒸し野菜 薩摩芋のケチャップ煮 菜の花とツナの辛子和え おかず ご飯セット エネルギー 290kcal 580kcal たんぱく質 14.0g 18.9g 脂質 16.5g 17.2g 炭水化物 22.3g 85.2g ナトリウム 633mg 634mg カリウム 679mg 751mg リン 185mg 262mg 食塩相当量 1.6g 1.6g は相当量 1.6g 1.6g 上んぱく質 38.9g 53.6g 脂質 46.6g 48.7g 炭水化物 52.5g 241.2g ナトリウム 1747mg 1750mg カリウム 1747mg 1750mg	★ごはん180g ホッケのごま焼 塩枝豆 パスタのクリーム煮 和風サラダ おかず ご飯セット エネルギー 275kcal 565kcal たんぱく質 16.4g 21.3g 脂質 13.6g 14.3g 炭水化物 21.3g 84.2g ナトリウム 611mg 612mg カリウム 552mg 624mg カリウム 5552mg 624mg リン 240mg 317mg 食塩相当量 1.6g 1.6g おかず ご飯セット エネルギー 804kcal 1674kcal たんぱく質 42.9g 57.6g 脂質 45.7g 47.8g 炭水化物 54.6g 243.3g ナトリウム 1833mg 1836mg カリウム 1552mg 1768mg	★ごはん180g 豚ロースのジンジャーソース ジャガ芋のカレー煮 春雨の煮びたし おかず ご飯セット エネルギー 318kcal 608kcal たんぱく質 15.9g 20.8g 脂質 16.0g 16.7g 炭水化物 25.9g 88.8g ナトリウム 492mg 493mg カリウム 611mg 683mg リン 180mg 257mg 食塩相当量 1.3g 1.3g エネルギー 826kcal 1696kcal たんぱく質 39.0g 53.7g 脂質 45.1g 47.2g 炭水化物 62.2g 250.9g ナトリウム 1829mg 1832mg カリウム 1494mg 1710mg	★ごはん180g 鯖の味噌焼 キヌサヤ ナスと麩の炒め煮 レンコンとフキの煮物 ぶがず ご飯セット エネルギー 316kcal 606kcal たんぱく質 13.4g 18.3g 脂質 21.5g 22.2g 炭水化物 15.5g 78.4g ナトリウム 715mg 716mg カリウム 445mg 517mg リン 183mg 260mg 食塩相当量 1.8g 1.8g まかず ご飯セット エネルギー 829kcal 1699kcal たんぱく質 42.7g 57.4g 脂質 49.6g 51.7g 炭水化物 50.3g 239.0g ナトリウム 1995mg 1998mg カリウム 1522mg 1738mg
おかず ご飯セット おかず ご飯セット おかず ご飯セット おかず ご飯セット おかず ご飯セット おかず ご飯セット おかず こ飯セット まわいず スネルギー 829kcal 1696kcal エネルギー 829kcal たんぱく質 40.8g 55.5g たんぱく質 38.9g 53.6g たんぱく質 42.9g 57.6g たんぱく質 39.0g 53.7g たんぱく質 42.7g 脂質 46.8g 48.9g 脂質 46.8g 48.9g 脂質 45.7g 47.8g 脂質 45.1g 47.2g 脂質 49.6g おかず こ飯を吹上物 54.5g 243.2g 炭水化物 54.5g 243.2g 炭水化物 54.6g 243.3g 炭水化物 62.2g 250.9g 炭水化物 50.3g ナトリウム 1837mg 1840mg ナトリウム 1747mg 1750mg ナトリウム 1833mg 1836mg ナトリウム 1829mg 1832mg ナトリウム 1995mg カリウム 1598mg 1814mg カリウム 1435mg 1651mg カリウム 1552mg 1768mg カリウム 1494mg 1710mg カリウム 1522mg 1546mg カリウム 1524mg 14.7g 4.7g 食塩相当量 4.7g 食塩相当量 4.7g 食塩相当量 5.1g 1.5g 1	食 エネルキー 293KGal 383KGal エネルキー 290KGal 380KCal エネルキー 275KGal 305KGal エネルキー 315KGal 005KGal ログ 005KGal エネルキー 315KGal 005KGal ログ 005KGal エネルキー 315KGal 005KGal ログ 005KGal ログ 005KGal ログ 005KGal ログ 005KGal エネルキー 315KGal 005KGal ログ 005	夕食	★ごはん180g 赤魚の磯辺焼 コーンソテーナスの挽肉炒め れんこんの梅和え おかず ご飯セット エネルギー 293kcal 583kcal たんぱく質 14.8g 19.7g 間質 16.7g 17.4g 炭水化物 20.7g 83.6g ナトリウム 682mg 683mg カリウム 571mg 643mg カリウム 571mg 643mg カリウム 193mg 270mg 食塩相当量 1.7g 1.7g おかず ご飯セット エネルギー 798kcal 1668kcal たんぱく質 40.8g 55.5g 脂質 46.8g 48.9g 炭水化物 54.5g 243.2g ナトリウム 1837mg 1840mg カリウム 1598mg 1814mg リン 564mg 795mg 食塩相当量 4.7g 4.7g	★ごはん180g 中華煮豚 蒸し野菜 薩摩芋のケチャップ煮 菜の花とツナの辛子和え おかず ご飯セット エネルギー 290kcal 580kcal たんぱく質 14.0g 18.9g 脂質 16.5g 17.2g 炭水化物 22.3g 85.2g ナトリウム 633mg 634mg カリウム 679mg 751mg リン 185mg 262mg 食塩相当量 1.6g 1.6g は相当量 1.6g 1.6g 上んぱく質 38.9g 53.6g 脂質 46.6g 48.7g 炭水化物 52.5g 241.2g ナトリウム 1747mg 1750mg カリウム 1747mg 1750mg カリウム 1747mg 1750mg カリウム 1747mg 1750mg	★ごはん180g ホッケのごま焼 塩枝豆 パスタのクリーム煮 和風サラダ おかず ご飯セット エネルギー 275kcal 565kcal たんぱく質 16.4g 21.3g 脂質 13.6g 14.3g 炭水化物 21.3g 84.2g ナトリウム 611mg 612mg カリウム 552mg 624mg リン 240mg 317mg 食塩相当量 1.6g 1.6g は相当量 1.6g 1.6g まかず ご飯セット エネルギー 804kcal 1674kcal たんぱく質 42.9g 57.6g 脂質 45.7g 47.8g 炭水化物 54.6g 243.3g ナトリウム 1833mg 1836mg カリウム 1552mg 1768mg カリウム 1552mg 1768mg	★ごはん180g 豚ロースのジンジャーソース ジャガ芋のカレー煮 春雨の煮びたし おかず ご飯セット エネルギー 318kcal 608kcal たんぱく質 15.9g 20.8g 脂質 16.0g 16.7g 炭水化物 25.9g 88.8g ナトリウム 492mg 493mg カリウム 611mg 683mg リン 180mg 257mg 食塩相当量 1.3g 1.3g エネルギー 826kcal 1696kcal たんぱく質 39.0g 53.7g 脂質 45.1g 47.2g 炭水化物 62.2g 250.9g ナトリウム 1829mg 1832mg カリウム 1494mg 1710mg リン 502mg 733mg	★ごはん180g 鯖の味噌焼 キヌサヤ ナスと麩の炒め煮 レンコンとフキの煮物 ぶがず ご飯セット エネルギー 316kcal 606kcal たんぱく質 13.4g 18.3g 脂質 21.5g 22.2g 炭水化物 15.5g 78.4g ナトリウム 715mg 716mg カリウム 445mg 517mg リン 183mg 260mg 食塩相当量 1.8g 1.8g まかず ご飯セット エネルギー 829kcal 1699kcal たんぱく質 42.7g 57.4g 脂質 49.6g 51.7g 炭水化物 50.3g 239.0g ナトリウム 1995mg 1998mg カリウム 1522mg 1738mg カリウム 1522mg 1738mg リン 546mg 777mg
おかず ご飯セット おかず ご飯セット おかず ご飯セット おかず ご飯セット おかず ご飯セット おかず ご飯セット おかず こ飯セット おかず こ飯ev 829kcal 1696kcal エネルギー 829kcal たんぱく質 40.8g 40.8g 55.5g たんぱく質 33.0g たんぱく質 42.9g 57.6g たんぱく質 39.0g 53.7g たんぱく質 42.7g 脂質 45.7g 47.8g 脂質 45.1g 47.2g 脂質 49.6g よりにまた 40.6g 48.7g 脂質 45.7g 47.8g 脂質 45.1g 47.2g 脂質 49.6g よりにまた 40.6g よりにはまた 40.6g よりにはまた 40.6g よりにまた 40.6g よりにはまた 40.6g よりにまた 40.6g よりにはまた 40.6g 40.6g よりにはまた 40.6g	食	夕食合計	★ごはん180g 赤魚の磯辺焼 コーンソテーナスの挽肉炒め れんこんの梅和え おかず ご飯セット エネルギー 293kcal 583kcal たんばく質 14.8g 19.7g 脂質 16.7g 17.4g 炭水化物 20.7g 83.6g ナトリウム 682mg 683mg カリウム 571mg 643mg リン 193mg 270mg 食塩相当量 1.7g 1.7g おかず ご飯セット エネルギー 798kcal 1668kcal たんぱく質 40.8g 55.5g 脂質 46.8g 48.9g 炭水化物 54.5g 243.2g ナトリウム 1837mg 1840mg カリウム 1598mg 1814mg リン 564mg 795mg 食塩相当量 4.7g 4.7g エネルギー 924kcal 1794kcal	★ごはん180g 中華煮豚 蒸し野菜 薩摩芋のケチャップ煮 菜の花とツナの辛子和え おかず ご飯セット エネルギー 290kcal 580kcal たんぱく質 14.0g 18.9g 間質 16.5g 17.2g 炭水化物 22.3g 85.2g ナトリウム 633mg 634mg カリウム 679mg 751mg リン 185mg 262mg 食塩相当量 1.6g 1.6g おかず ご飯セット エネルギー 792kcal 1662kcal たんぱく質 38.9g 53.6g 脂質 46.6g 48.7g 炭水化物 52.5g 241.2g ナトリウム 1747mg 1750mg カリウム 1435mg 1651mg カリウム 1435mg 1651mg カリウム 1435mg 1651mg カリウム 546mg 777mg 食塩相当量 4.4g 4.5g エネルギー 920kcal 1790kcal	★ごはん180g ホッケのごま焼 塩枝豆 パスタのクリーム煮 和風サラダ おかず ご飯セット エネルギー 275kcal 565kcal たんぱく質 16.4g 21.3g 間質 13.6g 14.3g 炭水化物 21.3g 84.2g ナトリウム 611mg 612mg カリウム 552mg 624mg リン 240mg 317mg 食塩相当量 1.6g 1.6g エネルギー 804kcal 1674kcal たんぱく質 42.9g 57.6g 脂質 45.7g 47.8g 炭水化物 54.6g 243.3g ナトリウム 1833mg 1836mg カリウム 1552mg 1768mg リン 601mg 832mg 食塩相当量 4.7g 4.7g 東塩相当量 4.7g 4.7g	★ごはん180g 豚ロースのジンジャーソース ジャガ芋のカレー煮 春雨の煮びたし おかず ご飯セット エネルギー 318kcal 608kcal 608kcal 16.0g 16.7g 20.8g 18.8g 19.7 492mg 493mg 493mg 180mg 257mg 6塩相当量 1.3g 1.3g 1.3g 1.3g 1.3g 1.3g 1.3g 1.3g	★ごはん180g 鯖の味噌焼 キヌサヤ ナスと麩の炒め煮 レンコンとフキの煮物 ぶかず ご飯セット エネルギー 316kcal 606kcal たんぱく質 13.4g 18.3g 脂質 21.5g 22.2g 炭水化物 15.5g 78.4g ナトリウム 715mg 716mg カリウム 445mg 517mg リン 183mg 260mg 食塩相当量 1.8g 1.8g ぶかず ご飯セット エネルギー 829kcal 1699kcal たんぱく質 42.7g 57.4g 脂質 49.6g 51.7g 炭水化物 50.3g 239.0g ナトリウム 1995mg 1998mg カリウム 1922mg 1738mg カリウム 1522mg 1738mg リン 546mg 777mg 食塩相当量 5.1g 5.1g
おかず ご飯セット おかず ご飯evット 829kcal たんぱく質 40.8g 55.5g たんぱく質 38.9g 53.6g たんぱく質 42.9g 57.6g たんぱく質 39.0g 53.7g たんぱく質 42.7g 脂質 45.7g 47.8g 脂質 45.1g 47.2g 脂質 49.6g よりにまたいた物 54.5g 243.2g 炭水化物 54.5g 243.2g 炭水化物 54.6g 243.3g 炭水化物 62.2g 250.9g 炭水化物 50.3g カリウム 1837mg 1840mg ナトリウム 1747mg 1750mg ナトリウム 1833mg 1836mg ナトリウム 1829mg 1832mg ナトリウム 1995mg カリウム 1598mg 1814mg カリウム 1435mg 1651mg カリウム 1552mg 1768mg カリウム 1494mg 1710mg カリウム 1522mg カリウム 564mg 795mg リン 546mg カリウム 546mg まなりによる まなりによる	● たんぱく質 14.8g 19.7g たんぱく質 14.0g 18.9g たんぱく質 13.6g 14.3g 15.9g 20.8g たんぱく質 13.4g 18.3g 16.7g 17.4g 脂質 16.5g 17.2g 脂質 13.6g 14.3g 脂質 16.0g 16.7g 脂質 21.5g 22.2g 炭水化物 20.7g 83.6g 炭水化物 22.3g 85.2g 炭水化物 21.3g 84.2g 炭水化物 25.9g 88.8g 炭水化物 15.5g 78.4g ナトリウム 682mg カリウム 679mg 633mg たりウム 679mg カリウム 679mg カリウム 679mg カリウム 679mg カリウム 679mg 751mg カリウム 679mg カリウム 679mg 10.0g 751mg 624mg カリウム 679mg 10.0g 751mg 624mg カリウム 679mg 10.0g 18.3mg 262mg 10.0g 17.mg 624mg 10.0g 18.3mg 260mg 10.0g 18.3mg 260mg 10.0g 18.3mg 10.0g 18	夕食 合計 合	★ごはん180g 赤魚の磯辺焼 コーンソテーナスの挽肉炒め れんこんの梅和え おかず ご飯セット エネルギー 293kcal 583kcal たんぱく質 14.8g 19.7g 脂質 16.7g 17.4g 炭水化物 20.7g 83.6g ナトリウム 682mg 683mg カリウム 571mg 643mg リン 193mg 270mg 食塩相当量 1.7g 1.7g エネルギー 798kcal 1668kcal たんぱく質 40.8g 55.5g 脂質 46.8g 48.9g 炭水化物 54.5g 243.2g ナトリウム 1837mg 1840mg リン 1598mg 1814mg リン 564mg 795mg 食塩相当量 4.7g 4.7g エネルギー 924kcal 1794kcal たんぱく質 41.4g 56.1g	★ごはん180g 中華煮豚 蒸し野菜 薩摩芋のケチャップ煮 菜の花とツナの辛子和え おかず ご飯セット エネルギー 290kcal 580kcal 17.2g 炭水化物 22.3g 85.2g ナトリウム 633mg 634mg カリウム 679mg 751mg リン 185mg 262mg 食塩相当量 1.6g 1.6g エネルギー 792kcal 1662kcal たんぱく質 38.9g 1.6g 上たぱく質 38.9g 53.6g 脂質 46.6g 48.7g 炭水化物 52.5g 241.2g ナトリウム 1747mg 1750mg カリウム 1435mg 1651mg リン 546mg 777mg 食塩相当量 4.4g 4.5g エネルギー 920kcal 1790kcal たんぱく質 39.7g 54.4g	★ごはん180g ホッケのごま焼 塩枝豆 パスタのクリーム煮 和風サラダ おかず ご飯セット エネルギー 275kcal 565kcal たんぱく質 16.4g 21.3g	★ごはん180g 豚ロースのジンジャーソース ジャガ芋のカレー煮 春雨の煮びたし おかず ご飯セット エネルギー 318kcal 608kcal 608kcal 16.0g 16.7g 20.8g 18.8g 1.3g 493mg 493mg 490mg 493mg 180mg 257mg 6塩相当量 1.3g 1.3g 1.3g 1.3g 1.3g 1.3g 1.3g 1.3g	★こはん180g 鯖の味噌焼 キヌサヤ ナスと麩の炒め煮 レンコンとフキの煮物 ぶかず ご飯セット エネルギー 316kcal 606kcal たんぱく質 13.4g 18.3g 脂質 21.5g 22.2g 炭水化物 15.5g 78.4g ナトリウム 715mg 716mg カリウム 445mg 517mg リン 183mg 260mg 食塩相当量 1.8g 1.8g コントリウム 183mg 260mg 食塩相当量 1.8g 1.8g おかず ご飯セット エネルギー 829kcal 1699kcal たんぱく質 42.7g 57.4g 脂質 49.6g 51.7g 炭水化物 50.3g 239.0g ナトリウム 1995mg 1998mg カリウム 1522mg 1738mg カリウム 1522mg 777mg 食塩相当量 5.1g 5.1g エネルギー 957kcal 1827kcal たんぱく質 43.5g 58.2g
おかず ご飯セット おかず ご飯ev おりず こをいまく こまれましましましましましましましましましましましましましましましましましましま	● たんぱく質 18.8g 1.70kCal 583kCal エネルキー 290kCal 580kCal エネルキー 270kCal 580kCal エネルキー 310kCal 580kCal たんぱく質 16.7g 16.7g 17.4g 旧質 16.5g 17.2g 旧質 16.5g 17.2g 旧質 16.0g 16.7g 旧質 21.5g 22.2g 炭水化物 20.7g 83.6g 炭水化物 22.3g 85.2g 炭水化物 21.3g 84.2g 炭水化物 25.9g 88.8g 炭水化物 15.5g 78.4g ナトリウム 682mg 683mg ナトリウム 633mg カリウム 571mg 643mg カリウム 610mg 317mg リン 183mg 257mg リン 183mg 260mg 食塩相当量 1.7g 1.7g 食塩相当量 1.6g 1.6g 食塩相当量 1.6g 1.6g 食塩相当量 1.3g 1.3g 食塩相当量 1.8g 1.8g 1.8g 1.8g 1.8g 1.8g 1.8g 1.8g	夕食合計合計(合計)	★ごはん180g 赤魚の磯辺焼 コーンソテー ナスの挽肉炒め れんこんの梅和え おかず ご飯セット エネルギー 293kcal 583kcal たんぱく質 14.8g 19.7g 脂質 16.7g 17.4g 大トリウム 682mg 683mg カリウム 571mg 643mg リン 193mg 270mg 食塩相当量 1.7g 1.7g おかず ご飯セット エネルギー 798kcal 1668kcal たんぱく質 40.8g 55.5g 脂質 46.8g 48.9g 炭水化物 54.5g 243.2g ナトリウム 1837mg 1840mg カリウム 1598mg 1814mg リン 1598mg 1814mg リン 1598mg 1814mg リン 1598mg 1814mg リン 1598mg 1814mg リン 564mg 795mg 食塩相当量 4.7g 4.7g エネルギー 924kcal 1794kcal たんぱく質 41.4g 56.1g 脂質 47.0g 49.1g	★ごはん180g 中華煮豚 蒸し野菜 薩摩芋のケチャップ煮 菜の花とツナの辛子和え おかず ご飯セット エネルギー 290kcal 580kcal たんぱく質 14.0g 18.9g 脂質 16.5g 17.2g 炭水化物 22.3g 85.2g 犬トリウム 633mg 634mg カリウム 679mg 751mg リン 185mg 262mg 食塩相当量 1.6g 1.6g おかず ご飯セット エネルギー 792kcal 1662kcal たんぱく質 38.9g 53.6g 脂質 46.6g 48.7g 炭水化物 52.5g 241.2g ナトリウム 1747mg 1750mg カリウム 1435mg 1651mg リン 1435mg 1651mg リン 546mg 777mg 食塩相当量 4.4g 4.5g 食塩相当量 4.4g 4.5g 電塩相当量 4.4g 4.5g ほんぱく質 39.7g 54.4g 脂質 46.8g 48.9g	★ごはん180g ホッケのごま焼 塩枝豆 パスタのクリーム煮 和風サラダ おかず ご飯セット エネルギー 275kcal 565kcal たんぱく質 16.4g 21.3g 脱炭水化物 21.3g 84.2g ナトリウム 611mg 612mg カリウム 552mg 624mg リン 240mg 317mg 食塩相当量 1.6g 1.6g おかず ご飯セット エネルギー 804kcal 1674kcal たんぱく質 42.9g 57.6g 脂質 45.7g 47.8g 炭水化物 54.6g 243.3g ナトリウム 1833mg 1836mg カリウム 1552mg 1768mg カリウム 1552mg 1768mg カリウム 1552mg 1768mg カリウム 1552mg 1768mg カリウム 1833mg 1836mg カリウム 1552mg 1768mg カリウム 1552mg 1768mg カリウム 1552mg 1768mg カリウム 1552mg 1768mg カリン 832mg 食塩相当量 4.7g 4.7g エネルギー 930kcal 1800kcal たんぱく質 43.5g 58.2g 脂質 45.9g 48.0g	★ごはん180g 豚ロースのジンジャーソース ジャガ芋のカレー煮 春雨の煮びたし おかず ご飯セット エネルギー 318kcal 608kcal 608kcal 16.0g 16.7g 20.8g 16.0g 16.7g 492mg 493mg 497mg 492mg 493mg 19ン 180mg 257mg 64年当量 1.3g 1.3g 1.3g 1.3g 1.3g 1.3g 1.3g 1.3g	★こはん180g 鯖の味噌焼 キヌサヤ ナスと麩の炒め煮 レンコンとフキの煮物 ぶがず ご飯セット エネルギー 316kcal 606kcal たんぱく質 13.4g 18.3g 脂質 21.5g 22.2g 炭水化物 15.5g 78.4g ナトリウム 715mg 716mg カリウム 445mg 517mg リン 183mg 260mg 食塩相当量 1.8g 1.8g おかず ご飯セット エネルギー 829kcal 1699kcal たんぱく質 42.7g 57.4g 脂質 49.6g 51.7g 炭水化物 50.3g 239.0g ナトリウム 1995mg 1998mg カリウム 1522mg 1738mg リン 1522mg 1738mg カリウム 546mg 7777mg 食塩相当量 5.1g 5.1g エネルギー 957kcal 1827kcal たんぱく質 43.5g 58.2g 脂質 49.8g 51.9g
おかず ご飯セット 829kcal 1696kcal エネルギー 829kcal たんぱく質 40.8g 55.5g たんぱく質 38.9g 53.6g たんぱく質 42.9g 57.6g たんぱく質 39.0g 53.7g たんぱく質 42.7g 脂質 45.7g 47.8g 脂質 45.1g 47.2g 脂質 49.6g 49.6g 長水化物 54.5g 243.2g 炭水化物 54.5g 243.2g 炭水化物 54.6g 243.3g 炭水化物 62.2g 250.9g 炭水化物 50.3g カリウム 1837mg 1840mg カリウム 1747mg 1750mg ナトリウム 1833mg 1836mg ナトリウム 1829mg 1832mg ナトリウム 1995mg カリウム 1598mg 1814mg カリウム 1435mg 1651mg カリウム 1552mg 1768mg カリウム 1494mg 1710mg カリウム 1522mg カリウム 564mg 795mg リン 564mg 795mg リン 546mg カリウム 601mg 832mg リン 502mg 733mg リン 546mg 全塩相当量 4.7g 4.7g 全塩相当量 4.7g 4.7g 全塩相当量 5.1g 4.7g 年本ルギー 924kcal 1794kcal エネルギー 920kcal 1790kcal エネルギー 930kcal 1800kcal エネルギー 922kcal 1792kcal エネルギー 957kcal たんぱく質 43.5g 47.0g 49.1g 脂質 46.8g 48.9g 脂質 45.9g 48.0g 脂質 45.3g 47.4g 脂質 49.8g ほぼ 47.0g 49.1g 脂質 46.8g 48.9g 脂質 45.9g 48.0g 脂質 45.3g 47.4g 脂質 49.8g ほぼ 47.0g 49.1g 脂質 49.8g ほぼ 47.0g 49.1g 脂質 46.8g 48.9g 脂質 45.9g 48.0g 脂質 45.3g 47.4g ほぼ 47.4g ほぼ 47.4g ほぼ 47.4g 47.4g 47.4g 18.4g 47.4g 47.4g 18.4g 47.4g 47.4g 18.4g 47.4g 47.4g 47.4g 47.4g 47.4g 47.4g 47.4g 47.4g 47.4	きたんぱく質 14、8g 19・7g たんぱく質 14、8g 19・7g たんぱく質 16、6g 15・9g 20、8g たんぱく質 13、4g 18・3g 18 16、7g 17・4g 脂質 16.5g 17・2g 脂質 13.6g 14、3g 脂質 16.0g 16.7g 脂質 21.5g 22・2g 炭水化物 20・7g 83・6g 炭水化物 22・3g 85・2g 炭水化物 21・3g 84・2g 炭水化物 25・9g 88・8g 炭水化物 15・5g 78・4g フリウム 682mg フトリウム 633mg フトリウム 633mg フトリウム 571mg 643mg カリウム 633mg フトリウム 552mg 624mg カリウム 611mg 683mg フリン 183mg 270mg リン 183mg 270mg リン 185mg 262mg リン 240mg 317mg リン 180mg 257mg リン 183mg 260mg 食塩相当量 1・1/g 1・1/g 食塩相当量 1・6g 1・6g 食塩相当量 1・1/g 1・7g 1・8mg 260mg 食塩相当量 1・1/g 1・7g 1・8mg 260mg 食塩相当量 1・8g 1・8g 1・8g 1・8g 1・8g 1・8g 1・8g 1・8g	夕食合計合計(合計)	★ごはん180g 赤魚の磯辺焼 コーンソテー ナスの挽肉炒め れんこんの梅和え おかず ご飯セット エネルギー 293kcal 583kcal 583kcal 72	★ごはん180g 中華煮豚 蒸し野菜 薩摩芋のケチャップ煮 菜の花とツナの辛子和え おかず ご飯セット こ飯セット エネルギー 290kcal 580kcal 17.2g 脱水化物 22.3g 85.2g ナトリウム 633mg 634mg カリウム 679mg 751mg リン 185mg 262mg 食塩相当量 1.6g 1.6g エネルギー 792kcal 1662kcal たんぱく質 38.9g 53.6g 脂質 46.6g 48.7g 炭水化物 52.5g 241.2g ナトリウム 1747mg 1750mg カリウム 1435mg 1651mg リン 1435mg 1651mg リン 1435mg 1651mg リン 546mg 7777mg 食塩相当量 4.4g 4.5g エネルギー 920kcal 1790kcal たんぱく質 39.7g 54.4g 脂質 46.8g 48.9g 炭水化物 83.4g 272.1g	★ごはん180g ホッケのごま焼 塩枝豆 パスタのクリーム煮 和風サラダ おかず ご飯セット エネルギー 275kcal 565kcal たんぱく質 16.4g 21.3g 84.2g 14.3g 14.3g 611mg 612mg 19.0 240mg 317mg 624mg 1.6g 1.6g 1.6g 1.6g 1.6g 1.6g 1.6g 1.6	★ごはん180g 豚ロースのジンジャーソース ジャガ芋のカレー煮 春雨の煮びたし おかず ご飯セット エネルギー 318kcal 608kcal 608kcal 16.7g 上たんぱく質 15.9g 20.8g 上下リウム 492mg 493mg カリウム 611mg 683mg リン 180mg 257mg 食塩相当量 1.3g 1.3g エネルギー 826kcal 1696kcal たんぱく質 39.0g 53.7g 脂質 45.1g 47.2g 炭水化物 62.2g 250.9g ナトリウム 1829mg 1832mg カリウム 1829mg 1832mg カリウム 18494mg 17710mg リン 1920kcal 1792kcal たんぱく質 39.8g 54.5g エネルギー 922kcal 1792kcal たんぱく質 39.8g 54.5g 脂質 45.3g 47.4g ボルギー 922kcal 1792kcal たんぱく質 39.8g 54.5g	★ごはん180g 鯖の味噌焼 キヌサヤ ナスと麩の炒め煮 レンコンとフキの煮物 ぶがず ご飯セット エネルギー 316kcal 606kcal たんぱく質 13.4g 18.3g 脂質 21.5g 22.2g 炭水化物 15.5g 78.4g ナトリウム 715mg 716mg カリウム 445mg 517mg リン 183mg 260mg 食塩相当量 1.8g 1.8g コッウム 445mg 517mg リン 183mg 260mg 食塩相当量 1.8g 1.8g おかず ご飯セット エネルギー 829kcal 1699kcal たんぱく質 42.7g 57.4g 脂質 49.6g 51.7g 炭水化物 50.3g 239.0g ナトリウム 1995mg 1998mg リン 1952mg 1738mg リン 546mg 777mg 食塩相当量 5.1g 5.1g エネルギー 957kcal 1827kcal たんぱく質 43.5g 58.2g 脂質 49.8g 51.9g 炭水化物 81.2g 269.9g
おかず ご飯セット おりせんぱく質 40.8g 40.8g 55.5g たんぱく質 38.9g 53.6g たんぱく質 42.9g 57.6g たんぱく質 39.0g 53.7g たんぱく質 42.7g 指質 45.1g 47.2g 指質 49.6g おりたんぱく質 1833mg 1836mg ナトリウム 1829mg 1832mg ナトリウム 1995mg カリウム 1598mg 1814mg カリウム 1598mg 1814mg カリウム 1552mg 1552mg 1768mg カリウム 1598mg 1710mg カリウム 1522mg カリウム 1598mg 1814mg カリウム 1540mg カリウム 1522mg なりまたんぱく質 41.4g 4.7g	食 たんぱく質 14、8g 19・7g たんぱく質 14、0g 18・9g たんぱく質 14、0g 18・9g たんぱく質 14、8g 19・7g たんぱく質 14、8g 18 19・7g たんぱく質 14、8g 18 19 16・8g 17・2g 18 18 16・4g 17・4g 18 18 16・2g 17・4g 18 18 18 18 18 18 18 18 18 18 18 18 18	夕食 合計 合計(間食	★ごはん180g 赤魚の磯辺焼 コーンソテーナスの挽肉炒め れんこんの梅和え おかず ご飯セット エネルギー 293kcal 583kcal たんぱく質 14.8g 19.7g 脳大化物 20.7g 83.6g ナトリウム 682mg 683mg カリウム 571mg 643mg リン 193mg 270mg 食塩相当量 1.7g 1.7g おかず ご飯セット 不りかず 100mg 食塩相当量 1.7g 1.7g おかず ご飯セット ストリウム 682mg 683mg カリウム 571mg 643mg 193mg 270mg 食塩相当量 1.7g 1.7g おかず ご飯セット ストルギー 798kcal 1668kcal たんぱく質 40.8g 55.5g 脂質 46.8g 48.9g 炭水化物 54.5g 243.2g ナトリウム 1837mg 1840mg カリウム 1598mg 1814mg リン 564mg 795mg 食塩相当量 4.7g 4.7g エネルギー 924kcal 1794kcal たんぱく質 41.4g 56.1g 脂質 47.0g 49.1g 炭水化物 85.0g 273.7g ナトリウム 1839mg 1842mg	★ごはん180g 中華煮豚 蒸し野菜 薩摩芋のケチャップ煮 菜の花とツナの辛子和え おかず ご飯セット エネルギー 290kcal 580kcal たんぱく質 14.0g 18.9g 脂質 16.5g 17.2g 炭水化物 22.3g 85.2g 大トリウム 633mg 634mg カリウム 679mg 751mg リン 185mg 262mg 食塩相当量 1.6g 1.6g おかず ご飯セット エネルギー 792kcal 1662kcal たんぱく質 38.9g 53.6g 脂質 46.6g 48.7g 炭水化物 52.5g 241.2g ナトリウム 1747mg 1750mg カリウム 1435mg 1651mg リン 1435mg 1651mg リン 546mg 777mg 食塩相当量 4.4g 4.5g 比ネルギー 920kcal 1790kcal たんぱく質 39.7g 54.4g 脂質 46.8g 48.9g 炭水化物 83.4g 272.1g ナトリウム 1753mg 1756mg	★ごはん180g ホッケのごま焼 塩枝豆 パスタのクリーム煮 和風サラダ おかず ご飯セット エネルギー 275kcal 565kcal たんぱく質 16.4g 21.3g 84.2g 14.3g 611mg 612mg 612mg 13.6g 14.3g 612mg 19ン 240mg 317mg 624mg 1.6g 1.6g 1.6g 1.6g 1.6g 1.6g 1.6g 1.6	★ごはん180g 豚ロースのジンジャーソース ジャガ芋のカレー煮 春雨の煮びたし おかず ご飯セット エネルギー 318kcal 608kcal 608kcal 16.0g 16.7g 20.8g 88.8g 16.0g 493mg 493mg 490mg 493mg 490mg 257mg 6441当量 1.3g 1.3g 1.3g 1.3g 1.3g 1.3g 1.3g 1.3g	★こはん180g 鯖の味噌焼 キヌサヤ ナスと麩の炒め煮 レンコンとフキの煮物 ぶがず ご飯セット エネルギー 316kcal 606kcal たんぱく質 13.4g 18.3g 脂質 21.5g 22.2g 炭水化物 15.5g 78.4g ナトリウム 715mg 716mg カリウム 445mg 517mg リン 183mg 260mg 食塩相当量 1.8g 1.8g おかず ご飯セット エネルギー 829kcal 1699kcal たんぱく質 42.7g 57.4g 脂質 49.6g 51.7g 炭水化物 50.3g 239.0g ナトリウム 1995mg 1998mg カリウム 1522mg 1738mg カリウム 1522mg 1738mg
おかず ご飯セット おりず こもしま	食 たんぱく質 14、8g 19・7g たんぱく質 14、0g 18・7g たんぱく質 14・0g 18・8g・17・2g 脂質 13・6、4g 12・3g たんぱく質 14、5g 16・4g 21・5g 22・2g 炭水化物 20・7g 83・6g 炭水化物 22・3g 83・6g 炭水化物 22・3g 83・2g 大・リウム 492mg 493mg ナ・リウム 715mg カリウム 571mg カリウム 571mg カリウム 633mg カリウム 445mg 57-7mg リン 193mg 270mg リン 185mg 262mg リン 240mg 317mg リン 180mg 257mg リン 183mg 260mg 全塩相当量 1・7g 1・7g 全塩相当量 1・8g 1・8g・1・8g・1・7g 1・7g・1・7g・1・7g・1・7g・1・7g・1・7g・1・7	夕食合計合計(間食り	★ごはん180g 赤魚の磯辺焼 コーンソテーナスの挽肉炒め れんこんの梅和え おかず ご飯セット エネルギー 293kcal 583kcal たんぱく質 14.8g 19.7g 脂質 16.7g 17.4g 炭水化物 20.7g 83.6g ナトリウム 682mg 683mg カリウム 571mg 643mg リン 193mg 270mg 食塩相当量 1.7g 1.7g エネルギー 798kcal 1668kcal たんぱく質 40.8g 55.5g 脂質 46.8g 48.9g 炭水化物 54.5g 243.2g ナトリウム 1837mg 1840mg カリウム 1598mg 1814mg リン 193mg 270mg を塩相当量 4.7g 4.7g オーリウム 1598mg 1814mg リン 1598mg 1814mg カリウム 1598mg 1814mg サトリウム 1598mg 1814mg カリウム 1598mg 1814mg カリウム 1598mg 1814mg カリウム 1598mg 1814mg カリウム 1598mg 1814mg カリウム 1598mg 1814mg カリウム 1778mg 1994mg	★ごはん180g 中華煮豚 蒸し野菜 薩摩芋のケチャップ煮 菜の花とツナの辛子和え おかず ご飯セット エネルギー 290kcal 580kcal たんぱく質 14.0g 18.9g 脂質 16.5g 17.2g 炭水化物 22.3g 85.2g 犬トリウム 633mg 634mg カリウム 679mg 751mg リン 185mg 262mg 食塩相当量 1.6g 1.6g おかず ご飯セット エネルギー 792kcal 1662kcal たんぱく質 38.9g 53.6g 脂質 46.6g 48.7g 炭水化物 52.5g 241.2g ナトリウム 1747mg 1750mg カリウム 1435mg 1651mg リン 1435mg 1651mg リン 546mg 777mg 食塩相当量 4.4g 4.5g 比んぱく質 39.7g 54.4g 脂質 46.8g 48.9g 炭水化物 83.4g 272.1g ナトリウム 1753mg 1756mg カリウム 1555mg 1771mg	★ごはん180g ホッケのごま焼 塩枝豆 パスタのクリーム煮 和風サラダ おかず ご飯セット エネルギー 275kcal 565kcal たんぱく質 16.4g 21.3g 脂質 13.6g 14.3g 炭水化物 21.3g 84.2g ナトリウム 611mg 612mg 10.20 624mg 317mg 624mg 1.6g 1.6g	★ごはん180g 豚ロースのジンジャーソース ジャガ芋のカレー煮 春雨の煮びたし おかず ご飯セット エネルギー 318kcal 608kcal たんぱく質 15.9g 20.8g 脂質 16.0g 16.7g 大トリウム 492mg 493mg カリウム 611mg 683mg リン 180mg 257mg 食塩相当量 1.3g 1.3g エネルギー 826kcal 1696kcal たんぱく質 39.0g 53.7g 脂質 45.1g 47.2g 炭水化物 62.2g 250.9g ナトリウム 1829mg 1832mg カリウム 1494mg 1710mg リン 180mg 733mg 食塩相当量 4.7g 4.7g 大トリウム 1494mg 1710mg リン 502mg 733mg 食塩相当量 4.7g 4.7g エネルギー 922kcal 1792kcal たんぱく質 39.8g 54.5g 脂質 45.3g 47.4g 炭水化物 85.2g 273.9g ナトリウム 1835mg 1838mg カリウム 1607mg 1823mg	★こはん180g 鯖の味噌焼 キヌサヤ ナスと麩の炒め煮 レンコンとフキの煮物 ぶがず ご飯セット エネルギー 316kcal 606kcal たんぱく質 13.4g 18.3g 脂質 21.5g 22.2g 炭水化物 15.5g 78.4g ナトリウム 715mg 716mg カリウム 445mg 517mg リン 183mg 260mg 食塩相当量 1.8g 1.8g おかず ご飯セット エネルギー 829kcal 1699kcal たんぱく質 42.7g 57.4g 脂質 49.6g 51.7g 炭水化物 50.3g 239.0g ナトリウム 1995mg 1998mg カリウム 1522mg 1738mg カリウム 1822kcal たんぱく質 43.5g 58.2g 脂質 49.8g 51.9g 炭水化物 81.2g 269.9g ナトリウム 2001mg 2004mg カリウム 1642mg 1858mg
食 ニャルエー zooncai Jooncai エネルエー zooncai Jooncai エネルモー 2/JNCai JOONCai エネルモー 3/ONCai UVONCai エネルモー 3/ONCai UVONCai エネルモー 3/ONCai UVONCai エネルモー 3/ONCai 10/ONCai 12/ONCai 12/ONCa		B	★ごはん180g 赤魚の磯辺焼 コーンソテー ナスの挽肉炒め れんこんの梅和え 「おかず」ご飯セット	★ごはん180g 中華煮豚 蒸し野菜 薩摩芋のケチャップ煮 菜の花とツナの辛子和え おかず ご飯セット	★ごはん180g ホッケのごま焼 塩枝豆 パスタのクリーム煮 和風サラダ おかず ご飯セット	★ごはん180g 豚ロースのジンジャーソース ジャガ芋のカレー煮 春雨の煮びたし おかず ご飯セット	★ごはん180g 鯖の味噌焼 キヌサヤ ナスと麩の炒め煮 レンコンとフキの煮物 おかず ご飯セット
「こんはく頁 14.0g 19.7g にんはく頁 14.0g 16.9g にんはく頁 10.4g 21.3g にんはく頁 10.9g 20.8g 12んはく頁 13.4g	<u>▲ エネルキー 293KCa 583KCa エネルキー 290KCa 580KCa エネルキー 2/5KCa 505KCa エネルキー 3 8KCa 608KCa エネルキー 3 6KCa 500KCa </u>	B	★ごはん180g 赤魚の磯辺焼 コーンソテー ナスの挽肉炒め れんこんの梅和え おかず ご飯セット エネルギー 293kcal 583kcal	★ごはん180g 中華煮豚 蒸し野菜 薩摩芋のケチャップ煮 菜の花とツナの辛子和え ポカッチ ご飯セット	★ごはん180g ホッケのごま焼 塩枝豆 パスタのクリーム煮 和風サラダ おかず ご飯セット	★ごはん180g 豚ロースのジンジャーソース ジャガ芋のカレー煮 春雨の煮びたし おかず ご飯セット エネルギー 318kcal 608kcal	★ごはん180g 鯖の味噌焼 キヌサヤ ナスと麩の炒め煮 レンコンとフキの煮物 ぶかず ご飯セット エネルギー 316kcal 606kcal
	<u>▲ エネルキー 293KCa 583KCa エネルキー 290KCa 580KCa エネルキー 2/5KCa 505KCa エネルキー 3 8KCa 608KCa エネルキー 3 6KCa 500KCa </u>	B	★ごはん180g 赤魚の磯辺焼 コーンソテー ナスの挽肉炒め れんこんの梅和え おかず ご飯セット エネルギー 293kcal 583kcal たんぱく質 14.8g 19.7g	★ごはん180g 中華煮豚 蒸し野菜 薩摩芋のケチャップ煮 菜の花とツナの辛子和え ジャン・フェー 290kcal 580kcal たんぱく質 14.0g 18.9g	★ごはん180g ホッケのごま焼 塩枝豆 パスタのクリーム煮 和風サラダ おかず ご飯セット	★ごはん180g 豚ロースのジンジャーソース ジャガ芋のカレー煮 春雨の煮びたし おかず ご飯セット エネルギー 318kcal 608kcal	★ごはん180g 鯖の味噌焼 キヌサヤ ナスと麩の炒め煮 レンコンとフキの煮物 ボかず ご飯セット エネルギー 316kcal 606kcal たんぱく質 13.4g 18.3g
炭水化物 20.7g 83.6g 炭水化物 22.3g 85.2g 炭水化物 21.3g 84.2g 炭水化物 25.9g 88.8g 炭水化物 15.5g	● エネルキー 293Kcai 583Kcai エネルキー 290Kcai 580Kcai エネルキー 275Kcai 565Kcai エネルキー 316Kcai 608Kcai エネルキー 316Kcai 600Kcai たんぱく質 14.8g 19.7g たんぱく質 14.0g 18.9g たんぱく質 16.4g 21.3g たんぱく質 15.9g 20.8g たんぱく質 13.4g 18.3g 脂質 16.7g 脂質 21.5g 22.2g	B	★ごはん180g 赤魚の磯辺焼 コーンソテー ナスの挽肉炒め れんこんの梅和え おかず ご飯セット エネルギー 293kcal 583kcal たんぱく質 14.8g 19.7g	★ごはん180g 中華煮豚 蒸し野菜 薩摩芋のケチャップ煮 菜の花とツナの辛子和え ポカップ ご飯セット エネルギー 290kcal 580kcal たんぱく質 14.0g 18.9g 脂質 16.5g 17.2g	★ごはん180g ホッケのごま焼 塩枝豆 パスタのクリーム煮 和風サラダ おかず ご飯セット エネルギー 275kcal 565kcal たんぱく質 16.4g 21.3g 脂質 13.6g 14.3g	★ごはん180g 豚ロースのジンジャーソース ジャガ芋のカレー煮 春雨の煮びたし おかず ご飯セット エネルギー 318kcal 608kcal たんぱく質 15.9g 20.8g 脂質 16.0g 16.7g	★ごはん180g 鯖の味噌焼 キヌサヤ ナスと麩の炒め煮 レンコンとフキの煮物 ボかず ご飯セット エネルギー 316kcal 606kcal たんぱく質 13.4g 18.3g
ナトリウム 682mg 683mg ナトリウム 633mg 634mg ナトリウム 611mg 612mg ナトリウム 492mg 493mg ナトリウム 715mg	● エネルキー 293Kcai 583Kcai エネルキー 290Kcai 580Kcai エネルキー 275Kcai 565Kcai エネルキー 316Kcai 608Kcai エネルキー 316Kcai 600Kcai たんぱく質 14.8g 19.7g たんぱく質 14.0g 18.9g たんぱく質 16.4g 21.3g たんぱく質 15.9g 20.8g たんぱく質 13.4g 18.3g 脂質 16.7g 脂質 21.5g 22.2g	B	★ごはん180g 赤魚の磯辺焼 コーンソテー ナスの挽肉炒め れんこんの梅和え おかず ご飯セット エネルギー 293kcal 583kcal たんぱく質 14.8g 19.7g 脂質 16.7g 17.4g	★ごはん180g 中華煮豚 蒸し野菜 薩摩芋のケチャップ煮 菜の花とツナの辛子和え ポカップ ご飯セット エネルギー 290kcal 580kcal たんぱく質 14.0g 18.9g 脂質 16.5g 17.2g	★ごはん180g ホッケのごま焼 塩枝豆 パスタのクリーム煮 和風サラダ おかず ご飯セット エネルギー 275kcal 565kcal たんぱく質 16.4g 21.3g 脂質 13.6g 14.3g	★ごはん180g 豚ロースのジンジャーソース ジャガ芋のカレー煮 春雨の煮びたし おかず ご飯セット エネルギー 318kcal 608kcal たんぱく質 15.9g 20.8g 脂質 16.0g 16.7g	★ごはん180g 鯖の味噌焼 キヌサヤ ナスと麩の炒め煮 レンコンとフキの煮物 おかず ご飯セット エネルギー 316kcal 606kcal たんぱく質 13.4g 18.3g 脂質 21.5g 22.2g
カリウム 571mg 643mg カリウム 679mg 751mg カリウム 552mg 624mg カリウム 611mg 683mg カリウム 445mg	食 エネルキー 293Kcai 583Kcai エネルキー 290Kcai 580Kcai エネルキー 275Kcai 565Kcai エネルキー 318Kcai 608Kcai エネルキー 316Kcai 600Kcai たんぱく質 14.8g 19.7g たんぱく質 14.0g 18.9g たんぱく質 16.4g 21.3g たんぱく質 15.9g 20.8g たんぱく質 13.4g 18.3g 脂質 16.7g 脂質 21.5g 22.2g 炭水化物 20.7g 83.6g 炭水化物 22.3g 85.2g 炭水化物 21.3g 84.2g 炭水化物 25.9g 88.8g 炭水化物 15.5g 78.4g ナトリウム 682mg 683mg ナトリウム 633mg 634mg ナトリウム 611mg 612mg ナトリウム 492mg 493mg ナトリウム 715mg 716mg	B	★ごはん180g 赤魚の磯辺焼 コーンソテー ナスの挽肉炒め れんこんの梅和え	★ごはん180g 中華煮豚 蒸し野菜 薩摩芋のケチャップ煮 菜の花とツナの辛子和え ************************************	★ごはん180g ホッケのごま焼 塩枝豆 パスタのクリーム煮 和風サラダ ボかず ご飯セット エネルギー 275kcal 565kcal たんぱく質 16.4g 21.3g 脂質 13.6g 14.3g 炭水化物 21.3g 84.2g ナトリウム 611mg 612mg	★ごはん180g 豚ロースのジンジャーソース ジャガ芋のカレー煮 春雨の煮びたし おかず ご飯セット エネルギー 318kcal 608kcal たんぱく質 15.9g 20.8g 脂質 16.0g 16.7g 炭水化物 25.9g 88.8g ナトリウム 492mg 493mg	★ごはん180g 鯖の味噌焼 キヌサヤ ナスと麩の炒め煮 レンコンとフキの煮物 ぶかず ご飯セット エネルギー 316kcal 606kcal たんぱく質 13.4g 18.3g 脂質 21.5g 22.2g 炭水化物 15.5g 78.4g ナトリウム 715mg 716mg
	食 エネルキー 293Kcai 583Kcai エネルキー 290Kcai 580Kcai エネルキー 275Kcai 565Kcai エネルキー 318Kcai 608Kcai エネルキー 316Kcai 600Kcai たんぱく質 14.8g 19.7g たんぱく質 14.0g 18.9g たんぱく質 16.4g 21.3g たんぱく質 15.9g 20.8g たんぱく質 13.4g 18.3g 脂質 16.7g 脂質 21.5g 22.2g 炭水化物 20.7g 83.6g 炭水化物 22.3g 85.2g 炭水化物 21.3g 84.2g 炭水化物 25.9g 88.8g 炭水化物 15.5g 78.4g ナトリウム 682mg 683mg ナトリウム 633mg 634mg ナトリウム 611mg 612mg ナトリウム 492mg 493mg ナトリウム 715mg 716mg	B	★ごはん180g 赤魚の磯辺焼 コーンソテー ナスの挽肉炒め れんこんの梅和え	★ごはん180g 中華煮豚 蒸し野菜 薩摩芋のケチャップ煮 菜の花とツナの辛子和え ************************************	★ごはん180g ホッケのごま焼 塩枝豆 パスタのクリーム煮 和風サラダ ボかず ご飯セット エネルギー 275kcal 565kcal たんぱく質 16.4g 21.3g 脂質 13.6g 14.3g 炭水化物 21.3g 84.2g ナトリウム 611mg 612mg	★ごはん180g 豚ロースのジンジャーソース ジャガ芋のカレー煮 春雨の煮びたし おかず ご飯セット エネルギー 318kcal 608kcal たんぱく質 15.9g 20.8g 脂質 16.0g 16.7g 炭水化物 25.9g 88.8g ナトリウム 492mg 493mg	★ごはん180g 鯖の味噌焼 キヌサヤ ナスと麩の炒め煮 レンコンとフキの煮物 ぶかず ご飯セット エネルギー 316kcal 606kcal たんぱく質 13.4g 18.3g 脂質 21.5g 22.2g 炭水化物 15.5g 78.4g ナトリウム 715mg 716mg
	食 エネルキー 293Kca1 583Kca1 エネルキー 290Kca1 580Kca1 エネルキー 275Kca1 565Kca1 エネルキー 318Kca1 508Kca1 エネルキー 316Kca1 506Kca1 エネルキー 316Kca1 508Kca1 エネルキー 516Kca1 508Kca1	B	★ごはん180g 赤魚の磯辺焼 コーンソテー ナスの挽肉炒め れんこんの梅和え おかず ご飯セット エネルギー 293kcal 583kcal 583kcal 19.7g 脂質 16.7g 17.7g 脂質 16.7g 17.4g 炭水化物 20.7g 83.6g ナトリウム 682mg 683mg カリウム 571mg 643mg	★ごはん180g 中華煮豚 蒸し野菜 薩摩芋のケチャップ煮 菜の花とツナの辛子和え おかず ご飯セット エネルギー 290kcal 580kcal たんぱく質 14.0g 18.9g 脂質 16.5g 17.2g 炭水化物 22.3g 85.2g ナトリウム 633mg 634mg カリウム 679mg 751mg	★ごはん180g ホッケのごま焼 塩枝豆 パスタのクリーム煮 和風サラダ おかず ご飯セット エネルギー 275kcal 565kcal たんぱく質 16.4g 21.3g 13.6g 14.3g 炭水化物 21.3g 84.2g ナトリウム 611mg 612mg カリウム 552mg 624mg リン 240mg 317mg	★ごはん180g 豚ロースのジンジャーソース ジャガ芋のカレー煮 春雨の煮びたし おかず ご飯セット エネルギー 318kcal 608kcal たんぱく質 15.9g 20.8g 脂質 16.0g 16.7g 炭水化物 25.9g 88.8g ナトリウム 492mg 493mg カリウム 611mg 683mg リン 180mg 257mg	★ごはん180g 鯖の味噌焼 キヌサヤ ナスと麩の炒め煮 レンコンとフキの煮物 ぶかず ご飯セット エネルギー 316kcal 606kcal たんぱく質 13.4g 18.3g 脂質 21.5g 22.2g 炭水化物 15.5g 78.4g ナトリウム 715mg 716mg カリウム 445mg 517mg リン 183mg 260mg
	食 エネルキー 293Kcal 383Kcal エネルキー 290Kcal 580Kcal 580Kcal 540kcal 560Kcal	B	★ごはん180g 赤魚の磯辺焼 コーンソテー ナスの挽肉炒め れんこんの梅和え おかず ご飯セット エネルギー 293kcal 583kcal たんぱく質 14.8g 19.7g 脂質 16.7g 17.4g 炭水化物 20.7g 83.6g ナトリウム 682mg 683mg カリウム 571mg 643mg リン 193mg 270mg 食塩相当量 1.7g 1.7g	★ごはん180g 中華煮豚 蒸し野菜 薩摩芋のケチャップ煮 菜の花とツナの辛子和え おかず ご飯セット エネルギー 290kcal 580kcal たんぱく質 14.0g 18.9g 脂質 16.5g 17.2g 炭水化物 22.3g 85.2g テトリウム 633mg 634mg カリウム 679mg 751mg リン 185mg 262mg 食塩相当量 1.6g 1.6g	★ごはん180g ホッケのごま焼 塩枝豆 パスタのクリーム煮 和風サラダ おかず ご飯セット エネルギー 275kcal 565kcal 565kcal 565kcal 73	★ごはん180g 豚ロースのジンジャーソース ジャガ芋のカレー煮 春雨の煮びたし おかず ご飯セット エネルギー 318kcal 608kcal たんぱく質 15.9g 20.8g 脂質 16.0g 16.7g 炭水化物 25.9g 88.8g ナトリウム 492mg 493mg カリウム 611mg 683mg リン 180mg 257mg 食塩相当量 1.3g 1.3g	★ごはん180g 鯖の味噌焼 キヌサヤ ナスと麩の炒め煮 レンコンとフキの煮物 ぶかず ご飯セット エネルギー 316kcal 606kcal たんぱく質 13.4g 18.3g 脂質 21.5g 22.2g 炭水化物 15.5g 78.4g ナトリウム 715mg 716mg カリウム 445mg 517mg リン 183mg 260mg 食塩相当量 1.8g 1.8g
おかず ご飯セット おかず ご飯セット おかず ご飯セット おかず ご飯セット おかず	食 エネルキー 293Kca1 14.8g 19.7g たんぱく質 14.0g 18.9g たんぱく質 16.4g 21.3g たんぱく質 15.9g 20.8g たんぱく質 13.4g 18.3g 18.3g 16.7g 17.4g 16.5g 17.4g 16.5g 17.2g 16.5g 17.2g 18.3g 18.3	B	★ごはん180g 赤魚の磯辺焼 コーンソテー ナスの挽肉炒め れんこんの梅和え おかず ご飯セット エネルギー 293kcal 583kcal たんぱく質 14.8g 19.7g 脂質 16.7g 17.4g 脱炭水化物 20.7g 83.6g ナトリウム 682mg 683mg カリウム 571mg 643mg リン 193mg 270mg 食塩相当量 1.7g 1.7g	★ごはん180g 中華煮豚 蒸し野菜 薩摩芋のケチャップ煮 菜の花とツナの辛子和え おかず ご飯セット エネルギー 290kcal 580kcal たんぱく質 14.0g 18.9g 脂質 16.5g 17.2g 炭水化物 22.3g 85.2g ナトリウム 633mg 634mg カリウム 679mg 751mg リン 185mg 262mg 食塩相当量 1.6g 1.6g	★ごはん180g ホッケのごま焼 塩枝豆 パスタのクリーム煮 和風サラダ おかず ご飯セット エネルギー 275kcal 565kcal たんぱく質 16.4g 21.3g 脂質 13.6g 14.3g 炭水化物 21.3g 84.2g 大トリウム 611mg 612mg カリウム 552mg 624mg リン 240mg 317mg 食塩相当量 1.6g 1.6g	★ごはん180g 豚ロースのジンジャーソース ジャガ芋のカレー煮 春雨の煮びたし おかず ご飯セット エネルギー 318kcal 608kcal たんぱく質 15.9g 20.8g 脂質 16.0g 16.7g 炭水化物 25.9g 88.8g ナトリウム 492mg 493mg カリウム 611mg 683mg リン 180mg 257mg 食塩相当量 1.3g 1.3g	★ごはん180g 鯖の味噌焼 キヌサヤ ナスと麩の炒め煮 レンコンとフキの煮物 ぶがず ご飯セット エネルギー 316kcal 606kcal たんぱく質 13.4g 18.3g 脂質 21.5g 22.2g 脂質 15.5g 78.4g ナトリウム 715mg 716mg カリウム 445mg 517mg リン 183mg 260mg 食塩相当量 1.8g 1.8g
おかず ご飯セット おかず ご飯セット おかず ご飯セット おかず ご飯セット おかず ご飯セット おかず ご飯セット おかず こ飯セット おかず こ飯evット おかず こをできる	食 たんぱく質 14.8g 19.7g たんぱく質 14.0g 18.9g たんぱく質 16.4g 21.3g たんぱく質 15.9g 20.8g たんぱく質 13.4g 18.3g 脂質 16.7g 17.4g 脂質 16.5g 17.2g 脂質 13.6g 14.3g 脂質 16.0g 18.0g 大んぱく質 15.9g 20.8g たんぱく質 13.4g 18.3g 炭水化物 20.7g 83.6g 炭水化物 22.3g 85.2g 炭水化物 21.3g 84.2g 炭水化物 25.9g 炭水化物 25.9g 578.4g ナトリウム 682mg 683mg ナトリウム 633mg カリウム 611mg 612mg ナトリウム 611mg 643mg カリウム 715mg 716mg カリウム 571mg 643mg カリウム 679mg 751mg カリウム 552mg 624mg カリウム 611mg 683mg カリウム 445mg 517mg リン 193mg 270mg リン 185mg 262mg リン 240mg 317mg リン 180mg 257mg リン 183mg 260mg 食塩相当量 1.7g 1.7g 食塩相当量 1.6g 1.6g 食塩相当量 1.6g 1.6g 食塩相当量 1.3g 1.3g 食塩相当量 1.8g 1.8g エネルギー 798kcal 1668kcal エネルギー 792kcal 1662kcal エネルギー 804kcal 1674kcal エネルギー 826kcal 1696kcal エネルギー 829kcal 1699kcal たんぱく質 40.8g 55.5g たんぱく質 38.9g 53.6g たんぱく質 42.9g 57.6g たんぱく質 39.0g 53.7g たんぱく質 42.7g 57.4g	B	★ごはん180g 赤魚の磯辺焼 コーンソテーナスの挽肉炒め れんこんの梅和え おかず ご飯セット エネルギー 293kcal 583kcal たんぱく質 14.8g 19.7g 脂質 16.7g 17.4g 炭水化物 20.7g 83.6g ナリウム 571mg 643mg カリウム 571mg 643mg リン 193mg 270mg 食塩相当量 1.7g 1.7g おかず ご飯セット エネルギー 798kcal 1668kcal たんぱく質 40.8g 55.5g	★ごはん180g 中華煮豚 蒸し野菜 薩摩芋のケチャップ煮 菜の花とツナの辛子和え おかず ご飯セット エネルギー 290kcal 580kcal たんぱく質 14.0g 18.9g 脂質 16.5g 17.2g 炭水化物 22.3g 85.2g ナトリウム 679mg 751mg リン 185mg 262mg 食塩相当量 1.6g 1.6g おかず ご飯セット エネルギー 792kcal 1662kcal たんぱく質 38.9g 53.6g	★ごはん180g ホッケのごま焼 塩枝豆 パスタのクリーム煮 和風サラダ おかず ご飯セット エネルギー 275kcal 565kcal たんぱく質 16.4g 21.3g 脂質 13.6g 14.3g 炭水化物 21.3g 84.2g ナトリウム 611mg 612mg カリウム 552mg 624mg リン 240mg 317mg 食塩相当量 1.6g 1.6g おかず ご飯セット エネルギー 804kcal 1674kcal たんぱく質 42.9g 57.6g	★ごはん180g 豚ロースのジンジャーソース ジャガ芋のカレー煮 春雨の煮びたし おかず ご飯セット エネルギー 318kcal 608kcal たんぱく質 15.9g 20.8g 脂質 16.0g 16.7g 炭水化物 25.9g 88.8g ナトリウム 492mg 493mg カリウム 611mg 683mg リン 180mg 257mg 食塩相当量 1.3g 1.3g おかず ご飯セット エネルギー 826kcal 1696kcal たんぱく質 39.0g 53.7g	★ごはん180g 鯖の味噌焼 キヌサヤ ナスと麩の炒め煮 レンコンとフキの煮物 ぶがず ご飯セット エネルギー 316kcal 606kcal たんぱく質 13.4g 18.3g 脂質 21.5g 22.2g 炭水化物 15.5g 78.4g ナトリウム 715mg 716mg カリウム 445mg 517mg リン 183mg 260mg 食塩相当量 1.8g 1.8g まかず ご飯セット エネルギー 829kcal 1699kcal たんぱく質 42.7g 57.4g
おかず ご飯セット おかず ご飯セット おかず ご飯セット おかず ご飯セット おかず ご飯セット おかず ご飯セット おかず こ飯セット おかず こ飯evット おかず こ飯evット おかず このをりまたして、 1696kcal エネルギー 829kcal 1696kcal エネルギー 829kcal たんぱく質 40.8g 55.5g たんぱく質 38.9g 53.6g たんぱく質 42.9g 57.6g たんぱく質 39.0g 53.7g たんぱく質 42.7g 脂質 46.8g 48.9g 脂質 46.8g 48.9g 脂質 45.7g 月間質 45.7g 日間質 45.7g 日間では、	食	夕食	★ごはん180g 赤魚の磯辺焼 コーンソテーナスの挽肉炒め れんこんの梅和え おかず ご飯セット エネルギー 293kcal 583kcal たんぱく質 14.8g 19.7g 脂質 16.7g 17.4g 炭水化物 20.7g 83.6g ナトリウム 682mg 683mg カリウム 571mg 643mg カリウム 571mg 643mg カリウム 193mg 270mg 食塩相当量 1.7g 1.7g まかず ご飯セット エネルギー 798kcal 1668kcal たんぱく質 40.8g 55.5g 脂質 46.8g 48.9g	★ごはん180g 中華煮豚 蒸し野菜 薩摩芋のケチャップ煮 菜の花とツナの辛子和え おかず ご飯セット エネルギー 290kcal 580kcal たんぱく質 14.0g 18.9g 脂質 16.5g 17.2g 炭水化物 22.3g 85.2g 大トリウム 633mg 634mg カリウム 679mg 751mg リン 185mg 262mg 食塩相当量 1.6g 1.6g おかず ご飯セット エネルギー 792kcal 1662kcal たんぱく質 38.9g 53.6g 脂質 46.6g 48.7g	★ごはん180g ホッケのごま焼 塩枝豆 パスタのクリーム煮 和風サラダ おかず ご飯セット エネルギー 275kcal 565kcal たんぱく質 16.4g 21.3g 脂質 13.6g 14.3g 炭水化物 21.3g 84.2g ナトリウム 611mg 612mg カリウム 552mg 624mg リン 240mg 317mg 食塩相当量 1.6g 1.6g まかず ご飯セット エネルギー 804kcal 1674kcal たんぱく質 42.9g 57.6g 脂質 45.7g 47.8g	★ごはん180g 豚ロースのジンジャーソース ジャガ芋のカレー煮 春雨の煮びたし おかず ご飯セット エネルギー 318kcal 608kcal たんぱく質 15.9g 20.8g 脂質 16.0g 16.7g 炭水化物 25.9g 88.8g ナトリウム 492mg 493mg カリウム 611mg 683mg カリウム 611mg 683mg カリウム 180mg 257mg 食塩相当量 1.3g 1.3g おかず ご飯セット エネルギー 826kcal 1696kcal たんぱく質 39.0g 53.7g 脂質 45.1g 47.2g	★ごはん180g 鯖の味噌焼 キヌサヤ ナスと麩の炒め煮 レンコンとフキの煮物 ぶがず ご飯セット エネルギー 316kcal 606kcal たんぱく質 13.4g 18.3g 脂質 21.5g 22.2g 炭水化物 15.5g 78.4g ナトリウム 715mg 716mg カリウム 445mg 517mg リン 183mg 260mg リン 183mg 260mg カリウム 829kcal 1699kcal たんぱく質 42.7g 57.4g 脂質 49.6g 51.7g
おかず ご飯セット おかず ご飯etット まわず とるりにはく質 40.8g 40.8g 55.5g たんぱく質 42.9g 57.6g たんぱく質 42.9g 57.6g たんぱく質 39.0g 53.7g たんぱく質 42.7g 脂質 46.8g 48.9g 脂質 46.8g 48.9g 脂質 46.6g 48.7g 脂質 45.7g 47.8g 脂質 45.1g 47.2g 脂質 49.6g 日本のは 10.2g	食	夕食	★ごはん180g 赤魚の磯辺焼 コーンソテーナスの挽肉炒め れんこんの梅和え おかず ご飯セット エネルギー 293kcal 583kcal たんぱく質 14.8g 19.7g 脂質 16.7g 17.4g 炭水化物 20.7g 83.6g ナトリウム 682mg 683mg ナトリウム 571mg 643mg リン 193mg 270mg 食塩相当量 1.7g 1.7g おかず ご飯セット エネルギー 798kcal 1668kcal たんぱく質 40.8g 55.5g 脂質 46.8g 48.9g 炭水化物 54.5g 243.2g	★ごはん180g 中華煮豚 蒸し野菜 薩摩芋のケチャップ煮 菜の花とツナの辛子和え おかず ご飯セット エネルギー 290kcal 580kcal たんぱく質 14.0g 18.9g 脂質 16.5g 17.2g 炭水化物 22.3g 85.2g ナトリウム 633mg 634mg カリウム 679mg 751mg リン 185mg 262mg 食塩相当量 1.6g 1.6g おかず ご飯セット エネルギー 792kcal 1662kcal たんぱく質 38.9g 53.6g 脂質 46.6g 48.7g 炭水化物 52.5g 241.2g	★ごはん180g ホッケのごま焼 塩枝豆 パスタのクリーム煮 和風サラダ おかず ご飯セット エネルギー 275kcal 565kcal たんぱく質 16.4g 21.3g 脂質 13.6g 14.3g 炭水化物 21.3g 84.2g ナトリウム 611mg 612mg カリウム 552mg 624mg リン 240mg 317mg 食塩相当量 1.6g 1.6g おかず ご飯セット エネルギー 804kcal 1674kcal たんぱく質 42.9g 57.6g 脂質 45.7g 47.8g 炭水化物 54.6g 243.3g	★ごはん180g 豚ロースのジンジャーソース ジャガ芋のカレー煮 春雨の煮びたし おかず ご飯セット エネルギー 318kcal 608kcal たんぱく質 15.9g 20.8g 脂質 16.0g 16.7g 炭水化物 25.9g 88.8g ナトリウム 492mg 493mg カリウム 611mg 683mg リン 180mg 257mg 食塩相当量 1.3g 1.3g ホかず ご飯セット エネルギー 826kcal 1696kcal たんぱく質 39.0g 53.7g 脂質 45.1g 47.2g 炭水化物 62.2g 250.9g	★ごはん180g 鯖の味噌焼 キヌサヤ ナスと麩の炒め煮 レンコンとフキの煮物 ぶがず ご飯セット エネルギー 316kcal 606kcal たんぱく質 13.4g 18.3g 脂質 21.5g 22.2g 炭水化物 15.5g 78.4g ナトリウム 715mg 716mg カリウム 445mg 517mg リン 183mg 260mg 食塩相当量 1.8g 1.8g よかず ご飯セット エネルギー 829kcal 1699kcal たんぱく質 42.7g 57.4g 脂質 49.6g 51.7g 炭水化物 50.3g 239.0g
おかず ご飯セット おかず ご飯etット おりず このをります。	食	夕食	★ごはん180g 赤魚の磯辺焼 コーンソテーナスの挽肉炒め れんこんの梅和え おかず ご飯セット エネルギー 293kcal 583kcal たんぱく質 14.8g 19.7g 脂質 16.7g 17.4g 炭水化物 20.7g 83.6g ナトリウム 682mg 683mg カリウム 571mg 643mg カリウム 571mg 643mg カリウム 571mg 643mg カリウム 187mg 1668kcal たんぱく質 40.8g 55.5g 脂質 46.8g 48.9g 炭水化物 54.5g 243.2g ナトリウム 1837mg 1840mg	★ごはん180g 中華煮豚 蒸し野菜 薩摩芋のケチャップ煮 菜の花とツナの辛子和え おかず ご飯セット エネルギー 290kcal 580kcal たんぱく質 14.0g 18.9g 脂質 16.5g 17.2g 炭水化物 22.3g 85.2g ナトリウム 633mg 634mg カリウム 679mg 751mg リン 185mg 262mg 食塩相当量 1.6g 1.6g は相当量 1.6g 1.6g よかず ご飯セット エネルギー 792kcal 1662kcal たんぱく質 38.9g 53.6g 脂質 46.6g 48.7g 炭水化物 52.5g 241.2g ナトリウム 1747mg 1750mg	★ごはん180g ホッケのごま焼 塩枝豆 パスタのクリーム煮 和風サラダ おかず ご飯セット エネルギー 275kcal 565kcal たんぱく質 16.4g 21.3g 脂質 13.6g 14.3g 炭水化物 21.3g 84.2g ナトリウム 611mg 612mg カリウム 552mg 624mg リン 240mg 317mg 食塩相当量 1.6g 1.6g まかず ご飯セット エネルギー 804kcal 1674kcal たんぱく質 42.9g 57.6g 脂質 45.7g 47.8g 炭水化物 54.6g 243.3g ナトリウム 1833mg 1836mg	★ごはん180g 豚ロースのジンジャーソース ジャガ芋のカレー煮 春雨の煮びたし おかず ご飯セット エネルギー 318kcal 608kcal たんぱく質 15.9g 20.8g 脂質 16.0g 16.7g 炭水化物 25.9g 88.8g ナトリウム 492mg 493mg カリウム 611mg 683mg リン 180mg 257mg 食塩相当量 1.3g 1.3g エネルギー 826kcal 1696kcal たんぱく質 39.0g 53.7g 脂質 45.1g 47.2g 炭水化物 62.2g 250.9g ナトリウム 1829mg 1832mg	★ごはん180g 鯖の味噌焼 キヌサヤ ナスと麩の炒め煮 レンコンとフキの煮物 ぶがず ご飯セット エネルギー 316kcal 606kcal たんぱく質 13.4g 18.3g 脂質 21.5g 22.2g 炭水化物 15.5g 78.4g ナトリウム 715mg 716mg カリウム 445mg 517mg リン 183mg 260mg 食塩相当量 1.8g 1.8g まかず ご飯セット 18.3mg 260mg 食塩相当量 1.8g 1.8g よんぱく質 42.7g 57.4g 脂質 49.6g 51.7g 炭水化物 50.3g 239.0g ナトリウム 1995mg 1998mg
おかず ご飯セット おかず こ飯セット おかず このをしまり	食 エネルキー 293KCa1 583KCa1 エネルキー 290KCa1 580KCa1 エネルキー 275KCa1 505KCa1 エネルキー 316KCa1 505KCa1 エネルギー 316KCa1 505KCa1 505KC	夕食	★ごはん180g 赤魚の磯辺焼 コーンソテーナスの挽肉炒め れんこんの梅和え おかず ご飯セット エネルギー 293kcal 583kcal たんぱく質 14.8g 19.7g 脂質 16.7g 17.4g 炭水化物 20.7g 83.6g ナトリウム 682mg 683mg カリウム 571mg 643mg カリウム 571mg 643mg カリウム 193mg 270mg 食塩相当量 1.7g 1.7g まかず ご飯セット エネルギー 798kcal 1668kcal たんぱく質 40.8g 55.5g 脂質 46.8g 48.9g 炭水化物 54.5g 243.2g ナトリウム 1837mg 1840mg カリウム 1598mg 1814mg	★ごはん180g 中華煮豚 蒸し野菜 薩摩芋のケチャップ煮 菜の花とツナの辛子和え おかず ご飯セット エネルギー 290kcal 580kcal たんぱく質 14.0g 18.9g 脂質 16.5g 17.2g 炭水化物 22.3g 85.2g ナトリウム 633mg 634mg カリウム 679mg 751mg リン 185mg 262mg 食塩相当量 1.6g 1.6g は相当量 1.6g 1.6g 上んぱく質 38.9g 53.6g 脂質 46.6g 48.7g 炭水化物 52.5g 241.2g ナトリウム 1747mg 1750mg カリウム 1747mg 1750mg	★ごはん180g ホッケのごま焼 塩枝豆 パスタのクリーム煮 和風サラダ おかず ご飯セット エネルギー 275kcal 565kcal たんぱく質 16.4g 21.3g 脂質 13.6g 14.3g 炭水化物 21.3g 84.2g ナトリウム 611mg 612mg カリウム 552mg 624mg カリウム 5552mg 624mg リン 240mg 317mg 食塩相当量 1.6g 1.6g おかず ご飯セット エネルギー 804kcal 1674kcal たんぱく質 42.9g 57.6g 脂質 45.7g 47.8g 炭水化物 54.6g 243.3g ナトリウム 1833mg 1836mg カリウム 1552mg 1768mg	★ごはん180g 豚ロースのジンジャーソース ジャガ芋のカレー煮 春雨の煮びたし おかず ご飯セット エネルギー 318kcal 608kcal たんぱく質 15.9g 20.8g 脂質 16.0g 16.7g 炭水化物 25.9g 88.8g ナトリウム 492mg 493mg カリウム 611mg 683mg リン 180mg 257mg 食塩相当量 1.3g 1.3g エネルギー 826kcal 1696kcal たんぱく質 39.0g 53.7g 脂質 45.1g 47.2g 炭水化物 62.2g 250.9g ナトリウム 1829mg 1832mg カリウム 1494mg 1710mg	★ごはん180g 鯖の味噌焼 キヌサヤ ナスと麩の炒め煮 レンコンとフキの煮物 ぶがず ご飯セット エネルギー 316kcal 606kcal たんぱく質 13.4g 18.3g 脂質 21.5g 22.2g 炭水化物 15.5g 78.4g ナトリウム 715mg 716mg カリウム 445mg 517mg リン 183mg 260mg 食塩相当量 1.8g 1.8g まかず ご飯セット エネルギー 829kcal 1699kcal たんぱく質 42.7g 57.4g 脂質 49.6g 51.7g 炭水化物 50.3g 239.0g ナトリウム 1995mg 1998mg カリウム 1522mg 1738mg
おかず ご飯セット おかず ご飯セット おかず ご飯セット おかず ご飯セット おかず ご飯セット おかず ご飯セット おかず こ飯セット まわいず スネルギー 829kcal 1696kcal エネルギー 829kcal たんぱく質 40.8g 55.5g たんぱく質 38.9g 53.6g たんぱく質 42.9g 57.6g たんぱく質 39.0g 53.7g たんぱく質 42.7g 脂質 46.8g 48.9g 脂質 46.8g 48.9g 脂質 45.7g 47.8g 脂質 45.1g 47.2g 脂質 49.6g おかず こ飯を吹上物 54.5g 243.2g 炭水化物 54.5g 243.2g 炭水化物 54.6g 243.3g 炭水化物 62.2g 250.9g 炭水化物 50.3g ナトリウム 1837mg 1840mg ナトリウム 1747mg 1750mg ナトリウム 1833mg 1836mg ナトリウム 1829mg 1832mg ナトリウム 1995mg カリウム 1598mg 1814mg カリウム 1435mg 1651mg カリウム 1552mg 1768mg カリウム 1494mg 1710mg カリウム 1522mg 1546mg カリウム 1524mg 14.7g 4.7g 食塩相当量 4.7g 食塩相当量 4.7g 食塩相当量 5.1g 1.5g 1	食 エネルキー 293KGal 383KGal エネルキー 290KGal 380KCal エネルキー 275KGal 305KGal エネルキー 315KGal 005KGal ログ 005KGal エネルキー 315KGal 005KGal ログ 005KGal エネルキー 315KGal 005KGal ログ 005KGal ログ 005KGal ログ 005KGal ログ 005KGal エネルキー 315KGal 005KGal ログ 005	夕食	★ごはん180g 赤魚の磯辺焼 コーンソテーナスの挽肉炒め れんこんの梅和え おかず ご飯セット エネルギー 293kcal 583kcal たんぱく質 14.8g 19.7g 間質 16.7g 17.4g 炭水化物 20.7g 83.6g ナトリウム 682mg 683mg カリウム 571mg 643mg カリウム 571mg 643mg カリウム 193mg 270mg 食塩相当量 1.7g 1.7g おかず ご飯セット エネルギー 798kcal 1668kcal たんぱく質 40.8g 55.5g 脂質 46.8g 48.9g 炭水化物 54.5g 243.2g ナトリウム 1837mg 1840mg カリウム 1598mg 1814mg リン 564mg 795mg 食塩相当量 4.7g 4.7g	★ごはん180g 中華煮豚 蒸し野菜 薩摩芋のケチャップ煮 菜の花とツナの辛子和え おかず ご飯セット エネルギー 290kcal 580kcal たんぱく質 14.0g 18.9g 脂質 16.5g 17.2g 炭水化物 22.3g 85.2g ナトリウム 633mg 634mg カリウム 679mg 751mg リン 185mg 262mg 食塩相当量 1.6g 1.6g エネルギー 792kcal 1662kcal たんぱく質 38.9g 53.6g 脂質 46.6g 48.7g 炭水化物 52.5g 241.2g ナトリウム 1747mg 1750mg カリウム 1435mg 1651mg リン 546mg 777mg 食塩相当量 4.4g 4.5g	★ごはん180g ホッケのごま焼 塩枝豆 パスタのクリーム煮 和風サラダ おかず ご飯セット エネルギー 275kcal 565kcal たんぱく質 16.4g 21.3g 脂質 13.6g 14.3g 炭水化物 21.3g 84.2g ナトリウム 611mg 612mg カリウム 552mg 624mg リン 240mg 317mg 食塩相当量 1.6g 1.6g おかず ご飯セット エネルギー 804kcal 1674kcal たんぱく質 42.9g 57.6g 脂質 45.7g 47.8g 炭水化物 54.6g 243.3g ナトリウム 1833mg 1836mg カリウム 1552mg 1768mg リン 601mg 832mg 食塩相当量 4.7g 4.7g	★ごはん180g 豚ロースのジンジャーソース ジャガ芋のカレー煮 春雨の煮びたし おかず ご飯セット エネルギー 318kcal 608kcal たんぱく質 15.9g 20.8g 脂質 16.0g 16.7g 炭水化物 25.9g 88.8g ナトリウム 492mg 493mg カリウム 611mg 683mg リン 180mg 257mg 食塩相当量 1.3g 1.3g エネルギー 826kcal 1696kcal たんぱく質 39.0g 53.7g 脂質 45.1g 47.2g 炭水化物 62.2g 250.9g ナトリウム 1829mg 1832mg カリウム 1494mg 1710mg リン 502mg 733mg 食塩相当量 4.7g 4.7g	★ごはん180g 鯖の味噌焼 キヌサヤ ナスと麩の炒め煮 レンコンとフキの煮物 ぶかず ご飯セット エネルギー 316kcal 606kcal たんぱく質 13.4g 18.3g 脂質 21.5g 22.2g 炭水化物 15.5g 78.4g ナトリウム 715mg 716mg カリウム 445mg 517mg リン 183mg 260mg 食塩相当量 1.8g 1.8g まかず ご飯セット エネルギー 829kcal 1699kcal たんぱく質 42.7g 57.4g 脂質 49.6g 51.7g 炭水化物 50.3g 239.0g ナトリウム 1995mg 1998mg カリウム 1522mg 1738mg リン 546mg 777mg 食塩相当量 5.1g 5.1g
おかず ご飯セット おかず ご飯evット 829kcal 1696kcal エネルギー 829kcal たんぱく質 40.8g 55.5g たんぱく質 39.0g 53.7g たんぱく質 42.7g 脂質 46.8g 48.9g 脂質 46.6g 48.7g 脂質 45.7g 47.8g 脂質 45.1g 47.2g 脂質 49.6g 日本のより 日本のより	食 エネルキー 293Kca1 383Kca1 エネルキー 290Kca1 580Kca1 エネルキー 275Kca1 505Kca1 エネルキー 318Kca1 505Kca1 5	夕食 合計 合	★ごはん180g 赤魚の磯辺焼 コーンソテーナスの挽肉炒め れんこんの梅和え おかず ご飯セット エネルギー 293kcal 583kcal たんばく質 14.8g 19.7g 脂質 16.7g 17.4g 炭水化物 20.7g 83.6g ナトリウム 682mg 683mg カリウム 571mg 643mg リン 193mg 270mg 食塩相当量 1.7g 1.7g おかず ご飯セット エネルギー 798kcal 1668kcal たんぱく質 40.8g 55.5g 脂質 46.8g 48.9g 炭水化物 54.5g 243.2g ナトリウム 1837mg 1840mg カリウム 1598mg 1814mg リン 564mg 795mg 食塩相当量 4.7g 4.7g エネルギー 924kcal 1794kcal	★ごはん180g 中華煮豚 蒸し野菜 薩摩芋のケチャップ煮 菜の花とツナの辛子和え おかず ご飯セット エネルギー 290kcal 580kcal たんぱく質 14.0g 18.9g 間質 16.5g 17.2g 炭水化物 22.3g 85.2g ナトリウム 633mg 634mg カリウム 679mg 751mg リン 185mg 262mg 食塩相当量 1.6g 1.6g おかず ご飯セット エネルギー 792kcal 1662kcal たんぱく質 38.9g 53.6g 脂質 46.6g 48.7g 炭水化物 52.5g 241.2g ナトリウム 1747mg 1750mg カリウム 1435mg 1651mg カリウム 1435mg 1651mg カリウム 1435mg 1651mg カリウム 546mg 777mg 食塩相当量 4.4g 4.5g エネルギー 920kcal 1790kcal	★ごはん180g ホッケのごま焼 塩枝豆 パスタのクリーム煮 和風サラダ おかず ご飯セット エネルギー 275kcal 565kcal 16.4g 21.3g 14.3g 1552mg 624mg 17.52mg 624mg 17.52mg 624mg 17.6g 16.6g 16.6g 16.6g 16.7g 17.6g	★ごはん180g 豚ロースのジンジャーソース ジャガ芋のカレー煮 春雨の煮びたし おかず ご飯セット エネルギー 318kcal 608kcal 608kcal 16.0g 16.7g 20.8g 18.8g 19.7 492mg 493mg 493mg 180mg 257mg 6塩相当量 1.3g 1.3g 1.3g 1.3g 1.3g 1.3g 1.3g 1.3g	★ごはん180g 鯖の味噌焼 キヌサヤ ナスと麩の炒め煮 レンコンとフキの煮物 ぶかず ご飯セット エネルギー 316kcal 606kcal たんぱく質 13.4g 18.3g 脂質 21.5g 22.2g 炭水化物 15.5g 78.4g ナトリウム 715mg 716mg カリウム 445mg 517mg リン 183mg 260mg 食塩相当量 1.8g 1.8g ぶかず ご飯セット エネルギー 829kcal 1699kcal たんぱく質 42.7g 57.4g 脂質 49.6g 51.7g 炭水化物 50.3g 239.0g ナトリウム 1995mg 1998mg カリウム 1922mg 1738mg カリウム 1522mg 1738mg リン 546mg 777mg 食塩相当量 5.1g 5.1g
おかず ご飯セット おかず ご飯evット 829kcal たんぱく質 40.8g 55.5g たんぱく質 38.9g 53.6g たんぱく質 42.9g 57.6g たんぱく質 39.0g 53.7g たんぱく質 42.7g 脂質 45.7g 47.8g 脂質 45.1g 47.2g 脂質 49.6g よりにまたいた物 54.5g 243.2g 炭水化物 54.5g 243.2g 炭水化物 54.6g 243.3g 炭水化物 62.2g 250.9g 炭水化物 50.3g カリウム 1837mg 1840mg ナトリウム 1747mg 1750mg ナトリウム 1833mg 1836mg ナトリウム 1829mg 1832mg ナトリウム 1995mg カリウム 1598mg 1814mg カリウム 1435mg 1651mg カリウム 1552mg 1768mg カリウム 1494mg 1710mg カリウム 1522mg カリウム 564mg 795mg リン 546mg カリウム 546mg まなりによる まなりによる	● たんぱく質 14.8g 19.7g たんぱく質 14.0g 18.9g たんぱく質 13.6g 14.3g 15.9g 20.8g たんぱく質 13.4g 18.3g 16.7g 17.4g 脂質 16.5g 17.2g 脂質 13.6g 14.3g 脂質 16.0g 16.7g 脂質 21.5g 22.2g 炭水化物 20.7g 83.6g 炭水化物 22.3g 85.2g 炭水化物 21.3g 84.2g 炭水化物 25.9g 88.8g 炭水化物 15.5g 78.4g ナトリウム 682mg カリウム 679mg 633mg たりウム 679mg カリウム 679mg カリウム 679mg カリウム 679mg カリウム 679mg 751mg カリウム 679mg カリウム 679mg 10.0g 751mg 624mg カリウム 679mg 10.0g 751mg 624mg カリウム 679mg 10.0g 18.3mg 262mg 10.0g 17.mg 624mg 10.0g 18.3mg 260mg 10.0g 18.3mg 260mg 10.0g 18.3mg 10.0g 18	夕食 合計 合	★ごはん180g 赤魚の磯辺焼 コーンソテーナスの挽肉炒め れんこんの梅和え おかず ご飯セット エネルギー 293kcal 583kcal たんぱく質 14.8g 19.7g 脂質 16.7g 17.4g 炭水化物 20.7g 83.6g ナトリウム 682mg 683mg カリウム 571mg 643mg リン 193mg 270mg 食塩相当量 1.7g 1.7g エネルギー 798kcal 1668kcal たんぱく質 40.8g 55.5g 脂質 46.8g 48.9g 炭水化物 54.5g 243.2g ナトリウム 1837mg 1840mg リン 1598mg 1814mg リン 564mg 795mg 食塩相当量 4.7g 4.7g エネルギー 924kcal 1794kcal たんぱく質 41.4g 56.1g	★ごはん180g 中華煮豚 蒸し野菜 薩摩芋のケチャップ煮 菜の花とツナの辛子和え おかず ご飯セット エネルギー 290kcal 580kcal 17.2g 炭水化物 22.3g 85.2g ナトリウム 633mg 634mg カリウム 679mg 751mg リン 185mg 262mg 食塩相当量 1.6g 1.6g エネルギー 792kcal 1662kcal たんぱく質 38.9g 1.6g 上たぱく質 38.9g 53.6g 脂質 46.6g 48.7g 炭水化物 52.5g 241.2g ナトリウム 1747mg 1750mg カリウム 1435mg 1651mg リン 546mg 777mg 食塩相当量 4.4g 4.5g エネルギー 920kcal 1790kcal たんぱく質 39.7g 54.4g	★ごはん180g ホッケのごま焼 塩枝豆 パスタのクリーム煮 和風サラダ おかず ご飯セット エネルギー 275kcal 565kcal たんぱく質 16.4g 21.3g	★ごはん180g 豚ロースのジンジャーソース ジャガ芋のカレー煮 春雨の煮びたし おかず ご飯セット エネルギー 318kcal 608kcal 608kcal 16.0g 16.7g 20.8g 18.8g 1.3g 493mg 493mg 490mg 493mg 180mg 257mg 6塩相当量 1.3g 1.3g 1.3g 1.3g 1.3g 1.3g 1.3g 1.3g	★こはん180g 鯖の味噌焼 キヌサヤ ナスと麩の炒め煮 レンコンとフキの煮物 ぶかず ご飯セット エネルギー 316kcal 606kcal たんぱく質 13.4g 18.3g 脂質 21.5g 22.2g 炭水化物 15.5g 78.4g ナトリウム 715mg 716mg カリウム 445mg 517mg リン 183mg 260mg 食塩相当量 1.8g 1.8g コントリウム 183mg 260mg 食塩相当量 1.8g 1.8g おかず ご飯セット エネルギー 829kcal 1699kcal たんぱく質 42.7g 57.4g 脂質 49.6g 51.7g 炭水化物 50.3g 239.0g ナトリウム 1995mg 1998mg カリウム 1522mg 1738mg カリウム 1522mg 777mg 食塩相当量 5.1g 5.1g エネルギー 957kcal 1827kcal たんぱく質 43.5g 58.2g
おかず ご飯セット おかず ご飯ev 829kcal 1696kcal エネルギー 829kcal たんぱく質 40.8g 55.5g たんぱく質 38.9g 53.6g たんぱく質 42.9g 57.6g たんぱく質 39.0g 53.7g たんぱく質 42.7g 脂質 45.7g 47.8g 脂質 45.1g 47.2g 脂質 49.6g 日本の	● たんぱく質 14 8g 19.7g たんぱく質 16.0g 18.9g たんぱく質 16.4g 21.3g たんぱく質 16.0g 16.7g 脂質 21.5g 22.2g 炭水化物 20.7g 83.6g 炭水化物 22.3g 85.2g 炭水化物 21.3g 84.2g 炭水化物 25.9g 88.8g 炭水化物 15.5g 78.4g ナトリウム 682mg 683mg ナトリウム 633mg カリウム 679mg 710mg カリウム 671mg 612mg カリウム 671mg 612mg カリウム 671mg 671mg 711mg 7	夕食 合計 合	★ごはん180g 赤魚の磯辺焼 コーンソテー ナスの挽肉炒め れんこんの梅和え おかず ご飯セット エネルギー 293kcal 583kcal たんぱく質 14.8g 19.7g 脂質 16.7g 17.4g 大トリウム 682mg 683mg カリウム 571mg 643mg リン 193mg 270mg 食塩相当量 1.7g 1.7g おかず ご飯セット エネルギー 798kcal 1668kcal たんぱく質 40.8g 55.5g 脂質 46.8g 48.9g 炭水化物 54.5g 243.2g ナトリウム 1837mg 1840mg カリウム 1598mg 1814mg リン 1598mg 1814mg リン 1598mg 1814mg リン 1598mg 1814mg リン 1598mg 1814mg リン 564mg 795mg 食塩相当量 4.7g 4.7g エネルギー 924kcal 1794kcal たんぱく質 41.4g 56.1g 脂質 47.0g 49.1g	★ごはん180g 中華煮豚 蒸し野菜 薩摩芋のケチャップ煮 菜の花とツナの辛子和え おかず ご飯セット エネルギー 290kcal 580kcal たんぱく質 14.0g 18.9g 脂質 16.5g 17.2g 炭水化物 22.3g 85.2g 犬トリウム 633mg 634mg カリウム 679mg 751mg リン 185mg 262mg 食塩相当量 1.6g 1.6g おかず ご飯セット エネルギー 792kcal 1662kcal たんぱく質 38.9g 53.6g 脂質 46.6g 48.7g 炭水化物 52.5g 241.2g ナトリウム 1747mg 1750mg カリウム 1435mg 1651mg リン 1435mg 1651mg リン 546mg 777mg 食塩相当量 4.4g 4.5g 食塩相当量 4.4g 4.5g 電塩相当量 4.4g 4.5g ほんぱく質 39.7g 54.4g 脂質 46.8g 48.9g	★ごはん180g ホッケのごま焼 塩枝豆 パスタのクリーム煮 和風サラダ おかず ご飯セット エネルギー 275kcal 565kcal たんぱく質 16.4g 21.3g 脱炭水化物 21.3g 84.2g ナトリウム 611mg 612mg カリウム 552mg 624mg リン 240mg 317mg 食塩相当量 1.6g 1.6g おかず ご飯セット エネルギー 804kcal 1674kcal たんぱく質 42.9g 57.6g 脂質 45.7g 47.8g 炭水化物 54.6g 243.3g ナトリウム 1833mg 1836mg カリウム 1552mg 1768mg カリウム 1552mg 1768mg カリウム 1552mg 1768mg カリウム 1552mg 1768mg カリウム 1833mg 1836mg カリウム 1552mg 1768mg カリウム 1552mg 1768mg カリウム 1552mg 1768mg カリウム 1552mg 1768mg カリン 832mg 食塩相当量 4.7g 4.7g エネルギー 930kcal 1800kcal たんぱく質 43.5g 58.2g 脂質 45.9g 48.0g	★ごはん180g 豚ロースのジンジャーソース ジャガ芋のカレー煮 春雨の煮びたし おかず ご飯セット エネルギー 318kcal 608kcal 608kcal 16.0g 16.7g 20.8g 16.0g 16.7g 492mg 493mg 497mg 492mg 493mg 19ン 180mg 257mg 64年当量 1.3g 1.3g 1.3g 1.3g 1.3g 1.3g 1.3g 1.3g	★こはん180g 鯖の味噌焼 キヌサヤ ナスと麩の炒め煮 レンコンとフキの煮物 ぶがず ご飯セット エネルギー 316kcal 606kcal たんぱく質 13.4g 18.3g 脂質 21.5g 22.2g 炭水化物 15.5g 78.4g ナトリウム 715mg 716mg カリウム 445mg 517mg リン 183mg 260mg 食塩相当量 1.8g 1.8g おかず ご飯セット エネルギー 829kcal 1699kcal たんぱく質 42.7g 57.4g 脂質 49.6g 51.7g 炭水化物 50.3g 239.0g ナトリウム 1995mg 1998mg カリウム 1522mg 1738mg リン 1522mg 1738mg カリウム 546mg 7777mg 食塩相当量 5.1g 5.1g エネルギー 957kcal 1827kcal たんぱく質 43.5g 58.2g 脂質 49.8g 51.9g
おかず ご飯セット 829kcal 1696kcal エネルギー 829kcal たんぱく質 40.8g 55.5g たんぱく質 38.9g 53.6g たんぱく質 42.9g 57.6g たんぱく質 39.0g 53.7g たんぱく質 42.7g 脂質 45.7g 47.8g 脂質 45.1g 47.2g 脂質 49.6g 49.6g 長水化物 54.5g 243.2g 炭水化物 54.5g 243.2g 炭水化物 54.6g 243.3g 炭水化物 62.2g 250.9g 炭水化物 50.3g カリウム 1837mg 1840mg カリウム 1747mg 1750mg ナトリウム 1833mg 1836mg ナトリウム 1829mg 1832mg ナトリウム 1995mg カリウム 1598mg 1814mg カリウム 1435mg 1651mg カリウム 1552mg 1768mg カリウム 1494mg 1710mg カリウム 1522mg カリウム 564mg 795mg リン 564mg 795mg リン 546mg カリウム 601mg 832mg リン 502mg 733mg リン 546mg 全塩相当量 4.7g 4.7g 全塩相当量 4.7g 4.7g 全塩相当量 5.1g 4.7g 年本ルギー 924kcal 1794kcal エネルギー 920kcal 1790kcal エネルギー 930kcal 1800kcal エネルギー 922kcal 1792kcal エネルギー 957kcal たんぱく質 43.5g 47.0g 49.1g 脂質 46.8g 48.9g 脂質 45.9g 48.0g 脂質 45.3g 47.4g 脂質 49.8g ほぼ 47.0g 49.1g 脂質 46.8g 48.9g 脂質 45.9g 48.0g 脂質 45.3g 47.4g 脂質 49.8g ほぼ 47.0g 49.1g 脂質 49.8g ほぼ 47.0g 49.1g 脂質 46.8g 48.9g 脂質 45.9g 48.0g 脂質 45.3g 47.4g ほぼ 47.4g ほぼ 47.4g ほぼ 47.4g 47.4g 47.4g 18.4g 47.4g 47.4g 18.4g 47.4g 47.4g 18.4g 47.4g 47.4g 47.4g 47.4g 47.4g 47.4g 47.4g 47.4g 47.4	きたんぱく質 14、8g 19・7g たんぱく質 14、8g 19・7g たんぱく質 16、6g 15・9g 20、8g たんぱく質 13、4g 18・3g 18 16、7g 17・4g 脂質 16.5g 17・2g 脂質 13.6g 14、3g 脂質 16.0g 16.7g 脂質 21.5g 22・2g 炭水化物 20・7g 83・6g 炭水化物 22・3g 85・2g 炭水化物 21・3g 84・2g 炭水化物 25・9g 88・8g 炭水化物 15・5g 78・4g フリウム 682mg フトリウム 633mg フトリウム 633mg フトリウム 571mg 643mg カリウム 633mg フトリウム 552mg 624mg カリウム 611mg 683mg フリン 183mg 270mg リン 183mg 270mg リン 185mg 262mg リン 240mg 317mg リン 180mg 257mg リン 183mg 260mg 食塩相当量 1・1/g 1・1/g 食塩相当量 1・6g 1・6g 食塩相当量 1・1/g 1・7g 1・8mg 260mg 食塩相当量 1・1/g 1・7g 1・8mg 260mg 食塩相当量 1・8g 1・8g 1・8g 1・8g 1・8g 1・8g 1・8g 1・8g	夕食合計合計(合計)	★ごはん180g 赤魚の磯辺焼 コーンソテー ナスの挽肉炒め れんこんの梅和え おかず ご飯セット エネルギー 293kcal 583kcal 583kcal 77 g 16.7g 17.4g 19.7g 83.6g 19.7g 83.6g 19.7g 83.6g 19.7g 83.6g 19.7g 83.6g 683mg 683mg 19.7g 643mg 193mg 270mg 643mg 193mg 270mg 270mg 643mg 193mg 270mg 270mg 250mg 255.5g 26.8g 243.2g 245.2g 245.2g 245.2g 245.2g 245.2g 245.2g 245.2g 247.0g 49.1g 159.8mg 1814mg 159.8mg 1814mg 159.8mg 1814mg 159.8mg 1814mg 159.8mg 1814mg 150.8mg 1794kcal 1794	★ごはん180g 中華煮豚 蒸し野菜 薩摩芋のケチャップ煮 菜の花とツナの辛子和え おかず ご飯セット こ飯セット エネルギー 290kcal 580kcal 17.2g 脱水化物 22.3g 85.2g ナトリウム 633mg 634mg カリウム 679mg 751mg リン 185mg 262mg 食塩相当量 1.6g 1.6g エネルギー 792kcal 1662kcal たんぱく質 38.9g 53.6g 脂質 46.6g 48.7g 炭水化物 52.5g 241.2g ナトリウム 1747mg 1750mg カリウム 1435mg 1651mg リン 1435mg 1651mg リン 1435mg 1651mg リン 546mg 7777mg 食塩相当量 4.4g 4.5g エネルギー 920kcal 1790kcal たんぱく質 39.7g 54.4g 脂質 46.8g 48.9g 炭水化物 83.4g 272.1g	★ごはん180g ホッケのごま焼 塩枝豆 パスタのクリーム煮 和風サラダ おかず ご飯セット エネルギー 275kcal 565kcal たんぱく質 16.4g 21.3g 84.2g 14.3g 14.3g 611mg 612mg 19.0 240mg 317mg 624mg 1.6g 1.6g 1.6g 1.6g 1.6g 1.6g 1.6g 1.6	★ごはん180g 豚ロースのジンジャーソース ジャガ芋のカレー煮 春雨の煮びたし おかず ご飯セット エネルギー 318kcal 608kcal 608kcal 16.0g 16.7g 20.8g 16.0g 16.7g 493mg 493mg 493mg 180mg 257mg 684m当量 1.3g 1.3g 1.3g 1.3g 1.3g 1.3g 1.3g 1.3g	★こはん180g 鯖の味噌焼 キヌサヤ ナスと麩の炒め煮 レンコンとフキの煮物 ぶがず ご飯セット エネルギー 316kcal 606kcal たんぱく質 13.4g 18.3g 脂質 21.5g 22.2g 炭水化物 15.5g 78.4g ナトリウム 715mg 716mg カリウム 445mg 517mg リン 183mg 260mg 食塩相当量 1.8g 1.8g おかず ご飯セット エネルギー 829kcal 1699kcal たんぱく質 42.7g 57.4g 脂質 49.6g 51.7g 炭水化物 50.3g 239.0g ナトリウム 1995mg 1998mg カリウム 1522mg 1738mg リン 1522mg 1738mg カリウム 546mg 7777mg 食塩相当量 5.1g 5.1g エネルギー 957kcal 1827kcal たんぱく質 43.5g 58.2g 脂質 49.8g 51.9g
おかず ご飯セット おかず ご飯ev おりず おりず こ飯ev おりず このをいまままままままままままままままままままままままままままままままままままま	きたいまで、298Kcal 883Kcal エネルキー 298Kcal 698Kcal 1 エネルキー 318Kcal 608Kcal 608Kcal 1 エネルキー 318Kcal 608Kcal 1 エネルキー 318Kcal 608Kcal 1 エネルキー 318Kcal 608Kcal 608Kcal 1 エネルキー 318Kcal 608Kcal 608Kcal 1 エネルキー 318Kcal 608Kcal 608Kcal 1 エネルキー 318Kcal 608Kcal	夕食 合計 合計(間)	★ごはん180g 赤魚の磯辺焼 コーンソテー ナスの挽肉炒め れんこんの梅和え おかず ご飯セット エネルギー 293kcal 583kcal 583kcal 77 g 16.7g 17.4g 19.7g 83.6g 19.7g 83.6g 19.7g 83.6g 19.7g 83.6g 19.7g 83.6g 683mg 683mg 19.7g 643mg 193mg 270mg 643mg 193mg 270mg 270mg 643mg 193mg 270mg 270mg 250mg 255.5g 26.8g 243.2g 245.2g 245.2g 245.2g 245.2g 245.2g 245.2g 245.2g 247.0g 49.1g 159.8mg 1814mg 159.8mg 1814mg 159.8mg 1814mg 159.8mg 1814mg 159.8mg 1814mg 150.8mg 1794kcal 1794	★ごはん180g 中華煮豚 蒸し野菜 薩摩芋のケチャップ煮 菜の花とツナの辛子和え おかず ご飯セット こ飯セット エネルギー 290kcal 580kcal 17.2g 脱水化物 22.3g 85.2g ナトリウム 633mg 634mg カリウム 679mg 751mg リン 185mg 262mg 食塩相当量 1.6g 1.6g エネルギー 792kcal 1662kcal たんぱく質 38.9g 53.6g 脂質 46.6g 48.7g 炭水化物 52.5g 241.2g ナトリウム 1747mg 1750mg カリウム 1435mg 1651mg リン 1435mg 1651mg リン 1435mg 1651mg リン 546mg 7777mg 食塩相当量 4.4g 4.5g エネルギー 920kcal 1790kcal たんぱく質 39.7g 54.4g 脂質 46.8g 48.9g 炭水化物 83.4g 272.1g	★ごはん180g ホッケのごま焼 塩枝豆 パスタのクリーム煮 和風サラダ おかず ご飯セット エネルギー 275kcal 565kcal たんぱく質 16.4g 21.3g 84.2g 14.3g 14.3g 611mg 612mg 19.0 240mg 317mg 624mg 1.6g 1.6g 1.6g 1.6g 1.6g 1.6g 1.6g 1.6	★ごはん180g 豚ロースのジンジャーソース ジャガ芋のカレー煮 春雨の煮びたし おかず ご飯セット エネルギー 318kcal 608kcal 608kcal 16.7g 上たんぱく質 15.9g 20.8g 上下リウム 492mg 493mg カリウム 611mg 683mg リン 180mg 257mg 食塩相当量 1.3g 1.3g エネルギー 826kcal 1696kcal たんぱく質 39.0g 53.7g 脂質 45.1g 47.2g 炭水化物 62.2g 250.9g ナトリウム 1829mg 1832mg カリウム 1829mg 1832mg カリウム 18494mg 17710mg リン 1920kcal 1792kcal たんぱく質 39.8g 54.5g エネルギー 922kcal 1792kcal たんぱく質 39.8g 54.5g 脂質 45.3g 47.4g ボルギー 922kcal 1792kcal たんぱく質 39.8g 54.5g	★ごはん180g 鯖の味噌焼 キヌサヤ ナスと麩の炒め煮 レンコンとフキの煮物 ぶがず ご飯セット エネルギー 316kcal 606kcal たんぱく質 13.4g 18.3g 脂質 21.5g 22.2g 炭水化物 15.5g 78.4g ナトリウム 715mg 716mg カリウム 445mg 517mg リン 183mg 260mg 食塩相当量 1.8g 1.8g コッウム 445mg 517mg リン 183mg 260mg 食塩相当量 1.8g 1.8g おかず ご飯セット エネルギー 829kcal 1699kcal たんぱく質 42.7g 57.4g 脂質 49.6g 51.7g 炭水化物 50.3g 239.0g ナトリウム 1995mg 1998mg リン 1952mg 1738mg リン 546mg 777mg 食塩相当量 5.1g 5.1g エネルギー 957kcal 1827kcal たんぱく質 43.5g 58.2g 脂質 49.8g 51.9g 炭水化物 81.2g 269.9g
おかず ご飯セット おりず このまで	食 たんぱく質 14、8g 19・7g たんぱく質 14、0g 18・9g たんぱく質 14、0g 18・9g たんぱく質 14、8g 19・7g たんぱく質 14、8g 18 19・7g たんぱく質 14、8g 18 19 16・8g 17・2g 18 18 16・4g 17・4g 18 18 16・2g 17・4g 18 18 18 18 18 18 18 18 18 18 18 18 18	夕食 合計 合計(間食	★ごはん180g 赤魚の磯辺焼 コーンソテーナスの挽肉炒め れんこんの梅和え おかず ご飯セット エネルギー 293kcal 583kcal たんぱく質 14.8g 19.7g 脳大化物 20.7g 83.6g ナトリウム 682mg 683mg カリウム 571mg 643mg リン 193mg 270mg 食塩相当量 1.7g 1.7g おかず ご飯セット 不りかず 100mg 食塩相当量 1.7g 1.7g おかず ご飯セット ストリウム 682mg 683mg カリウム 571mg 643mg 193mg 270mg 食塩相当量 1.7g 1.7g おかず ご飯セット ストルギー 798kcal 1668kcal たんぱく質 40.8g 55.5g 脂質 46.8g 48.9g 炭水化物 54.5g 243.2g ナトリウム 1837mg 1840mg カリウム 1598mg 1814mg リン 564mg 795mg 食塩相当量 4.7g 4.7g エネルギー 924kcal 1794kcal たんぱく質 41.4g 56.1g 脂質 47.0g 49.1g 炭水化物 85.0g 273.7g ナトリウム 1839mg 1842mg	★ごはん180g 中華煮豚 蒸し野菜 薩摩芋のケチャップ煮 菜の花とツナの辛子和え おかず ご飯セット エネルギー 290kcal 580kcal たんぱく質 14.0g 18.9g 脂質 16.5g 17.2g 炭水化物 22.3g 85.2g 大トリウム 633mg 634mg カリウム 679mg 751mg リン 185mg 262mg 食塩相当量 1.6g 1.6g おかず ご飯セット エネルギー 792kcal 1662kcal たんぱく質 38.9g 53.6g 脂質 46.6g 48.7g 炭水化物 52.5g 241.2g ナトリウム 1747mg 1750mg カリウム 1435mg 1651mg リン 1435mg 1651mg リン 546mg 777mg 食塩相当量 4.4g 4.5g 比ネルギー 920kcal 1790kcal たんぱく質 39.7g 54.4g 脂質 46.8g 48.9g 炭水化物 83.4g 272.1g ナトリウム 1753mg 1756mg	★ごはん180g ホッケのごま焼 塩枝豆 パスタのクリーム煮 和風サラダ おかず ご飯セット エネルギー 275kcal 565kcal たんぱく質 16.4g 21.3g 84.2g 14.3g 611mg 612mg 612mg 13.6g 14.3g 612mg 19ン 240mg 317mg 624mg 1.6g 1.6g 1.6g 1.6g 1.6g 1.6g 1.6g 1.6	★ごはん180g 豚ロースのジンジャーソース ジャガ芋のカレー煮 春雨の煮びたし おかず ご飯セット エネルギー 318kcal 608kcal 608kcal 16.0g 16.7g 20.8g 88.8g 16.0g 493mg 493mg 490mg 493mg 490mg 257mg 6441当量 1.3g 1.3g 1.3g 1.3g 1.3g 1.3g 1.3g 1.3g	★こはん180g 鯖の味噌焼 キヌサヤ ナスと麩の炒め煮 レンコンとフキの煮物 ぶがず ご飯セット エネルギー 316kcal 606kcal たんぱく質 13.4g 18.3g 脂質 21.5g 22.2g 炭水化物 15.5g 78.4g ナトリウム 715mg 716mg カリウム 445mg 517mg リン 183mg 260mg 食塩相当量 1.8g 1.8g おかず ご飯セット エネルギー 829kcal 1699kcal たんぱく質 42.7g 57.4g 脂質 49.6g 51.7g 炭水化物 50.3g 239.0g ナトリウム 1995mg 1998mg カリウム 1522mg 1738mg カリウム 1522mg 1738mg
おかず ご飯セット	食 たんぱく質 14、8g 19・7g たんぱく質 14、0g 18・7g たんぱく質 14・0g 18・8g・17・2g 脂質 13・6、4g 12・3g たんぱく質 14、5g 16・4g 21・5g 22・2g 炭水化物 20・7g 83・6g 炭水化物 22・3g 83・6g 炭水化物 22・3g 83・2g 大・リウム 492mg 493mg ナ・リウム 715mg カリウム 571mg カリウム 571mg カリウム 633mg カリウム 445mg 57-7mg リン 193mg 270mg リン 185mg 262mg リン 240mg 317mg リン 180mg 257mg リン 183mg 260mg 全塩相当量 1・7g 1・7g 全塩相当量 1・8g 1・8g・1・8g・1・7g 1・7g・1・7g・1・7g・1・7g・1・7g・1・7g・1・7	夕食合計合計(間食り	★ごはん180g 赤魚の磯辺焼 コーンソテーナスの挽肉炒め れんこんの梅和え おかず ご飯セット エネルギー 293kcal 583kcal たんぱく質 14.8g 19.7g 脂質 16.7g 17.4g 炭水化物 20.7g 83.6g ナトリウム 682mg 683mg カリウム 571mg 643mg リン 193mg 270mg 食塩相当量 1.7g 1.7g エネルギー 798kcal 1668kcal たんぱく質 40.8g 55.5g 脂質 46.8g 48.9g 炭水化物 54.5g 243.2g ナトリウム 1837mg 1840mg カリウム 1598mg 1814mg リン 193mg 270mg を塩相当量 4.7g 4.7g オーリウム 1598mg 1814mg リン 1598mg 1814mg カリウム 1598mg 1814mg サトリウム 1598mg 1814mg カリウム 1598mg 1814mg カリウム 1598mg 1814mg カリウム 1598mg 1814mg カリウム 1598mg 1814mg カリウム 1598mg 1814mg カリウム 1778mg 1994mg	★ごはん180g 中華煮豚 蒸し野菜 薩摩芋のケチャップ煮 菜の花とツナの辛子和え おかず ご飯セット エネルギー 290kcal 580kcal たんぱく質 14.0g 18.9g 脂質 16.5g 17.2g 炭水化物 22.3g 85.2g 犬トリウム 633mg 634mg カリウム 679mg 751mg リン 185mg 262mg 食塩相当量 1.6g 1.6g おかず ご飯セット エネルギー 792kcal 1662kcal たんぱく質 38.9g 53.6g 脂質 46.6g 48.7g 炭水化物 52.5g 241.2g ナトリウム 1747mg 1750mg カリウム 1435mg 1651mg リン 1435mg 1651mg リン 546mg 777mg 食塩相当量 4.4g 4.5g 比んぱく質 39.7g 54.4g 脂質 46.8g 48.9g 炭水化物 83.4g 272.1g ナトリウム 1753mg 1756mg カリウム 1555mg 1771mg	★ごはん180g ホッケのごま焼 塩枝豆 パスタのクリーム煮 和風サラダ おかず ご飯セット エネルギー 275kcal 565kcal たんぱく質 16.4g 21.3g 脂質 13.6g 14.3g 炭水化物 21.3g 84.2g ナトリウム 611mg 612mg 10.20 624mg 317mg 624mg 1.6g 1.6g	★ごはん180g 豚ロースのジンジャーソース ジャガ芋のカレー煮 春雨の煮びたし おかず ご飯セット エネルギー 318kcal 608kcal たんぱく質 15.9g 20.8g 脂質 16.0g 16.7g 大トリウム 492mg 493mg カリウム 611mg 683mg リン 180mg 257mg 食塩相当量 1.3g 1.3g エネルギー 826kcal 1696kcal たんぱく質 39.0g 53.7g 脂質 45.1g 47.2g 炭水化物 62.2g 250.9g ナトリウム 1829mg 1832mg カリウム 1494mg 1710mg リン 180mg 733mg 食塩相当量 4.7g 4.7g 大トリウム 1494mg 1710mg リン 502mg 733mg 食塩相当量 4.7g 4.7g エネルギー 922kcal 1792kcal たんぱく質 39.8g 54.5g 脂質 45.3g 47.4g 炭水化物 85.2g 273.9g ナトリウム 1835mg 1838mg カリウム 1607mg 1823mg	★こはん180g 鯖の味噌焼 キヌサヤ ナスと麩の炒め煮 レンコンとフキの煮物 ぶがず ご飯セット エネルギー 316kcal 606kcal たんぱく質 13.4g 18.3g 脂質 21.5g 22.2g 炭水化物 15.5g 78.4g ナトリウム 715mg 716mg カリウム 445mg 517mg リン 183mg 260mg 食塩相当量 1.8g 1.8g おかず ご飯セット エネルギー 829kcal 1699kcal たんぱく質 42.7g 57.4g 脂質 49.6g 51.7g 炭水化物 50.3g 239.0g ナトリウム 1995mg 1998mg カリウム 1522mg 1738mg カリウム 1822kcal たんぱく質 43.5g 58.2g 脂質 49.8g 51.9g 炭水化物 81.2g 269.9g ナトリウム 2001mg 2004mg カリウム 1642mg 1858mg
おかず ご飯セット おとっちゅう おとっちゅう おしまっちゅう おもら はんぱく質 40.8g 48.9g 脂質 46.6g 48.7g 脂質 45.7g 47.8g 脂質 45.1g 47.2g 脂質 49.6g おとっちゅう おとっちゅう おとっちゅう おとっちゅう おとっちゅう おもら トリウム 1837mg 1840mg カリウム 1747mg 1750mg カリウム 1833mg 1836mg ナトリウム 1829mg カリウム 1829mg カリウム 1995mg カリウム 1598mg 1814mg カリウム 1435mg 1651mg カリウム 1552mg 1768mg カリウム 1494mg 1710mg カリウム 1522mg カリウム 1552mg 1768mg カリウム 1494mg 1710mg カリウム 1522mg なも相当量 4.7g 4.7g 食塩相当量 4.7g 4.7g 食塩相当量 5.1g まネルギー 924kcal 1794kcal エネルギー 920kcal 1790kcal エネルギー 930kcal 1800kcal エネルギー 922kcal 1792kcal エネルギー 957kcal たんぱく質 41.4g 56.1g たんぱく質 39.7g 54.4g たんぱく質 43.5g 58.2g たんぱく質 39.8g 54.5g たんぱく質 43.5g 1836mg 47.0g 49.1g 1835mg 1838mg カリウム 1835mg 1838mg カリウム 1835mg 1838mg カリウム 1835mg 1838mg カリウム 1607mg 1835mg 1838mg カリウム 1607mg 1823mg カリウム 1642mg カリウム 1642mg カリウム 1778mg 1994mg カリウム 1555mg 1771mg カリウム 1732mg 1948mg カリウム 1607mg 1823mg カリウム 1642mg カリウム 1642mg カリウム 1642mg カリウム 1642mg カリウム 1642mg カリウム 1778mg 1994mg カリウム 1555mg 1771mg カリウム 1732mg 1948mg カリウム 1607mg 1823mg カリウム 1642mg カリウム	● 上ネルキー 293Kcal 158Kcal 158Kcal 158Kcal 159Kcal 1505Kcal 1 エネルキー 318Kcal 1505Kcal 1505Kcal 1 エネルキー 318Kcal 1505Kcal 1505Kcal 1 エネルキー 318Kcal 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	夕食合計合計(間食り	★ごはん180g 赤魚の磯辺焼 コーンソテー ナスの挽肉炒め れんこんの梅和え おかず ご飯セット エネルギー 293kcal 583kcal たんぱく質 14.8g 19.7g 脂質 16.7g 17.4g 炭水化物 20.7g 83.6g ナトリウム 682mg 683mg カリウム 571mg 643mg リン 193mg 270mg 食塩相当量 1.7g 1.7g おかず ご飯セット エネルギー 798kcal 1668kcal たんぱく質 40.8g 55.5g 脂質 46.8g 48.9g 炭水化物 54.5g 243.2g ナトリウム 1837mg 1840mg カリウム 1598mg 1814mg リン 564mg 795mg 食塩相当量 4.7g 4.7g エネルギー 924kcal 1794kcal たんぱく質 41.4g 4.7g 上んぱく質 41.4g 4.7g まカルギー 924kcal 1794kcal たんぱく質 41.4g 56.1g 脂質 47.0g 49.1g 炭水化物 85.0g 273.7g ナトリウム 1839mg 1842mg カリウム 1778mg 1994mg カリウム 1778mg 1994mg	★ごはん180g 中華煮豚 蒸し野菜 薩摩芋のケチャップ煮 菜の花とツナの辛子和え おかず ご飯セット エネルギー 290kcal 580kcal たんぱく質 14.0g 18.9g 脂質 16.5g 17.2g 炭水化物 22.3g 85.2g ナトリウム 633mg 634mg カリウム 679mg 751mg リン 185mg 262mg 食塩相当量 1.6g 1.6g エネルギー 792kcal 1662kcal たんぱく質 38.9g 53.6g 脂質 46.6g 48.7g 炭水化物 52.5g 241.2g ナトリウム 1747mg 1750mg カリウム 1435mg 1651mg リン 546mg 777mg 食塩相当量 4.4g 4.5g エネルギー 920kcal 1790kcal たんぱく質 39.7g 54.4g 脂質 46.8g 48.9g 炭水化物 83.4g 272.1g ナトリウム 1753mg 1756mg カリウム 1555mg 1771mg リン 560mg 791mg	★ごはん180g ホッケのごま焼 塩枝豆 パスタのクリーム煮 和風サラダ おかず ご飯セット エネルギー 275kcal 565kcal たんぱく質 16.4g 21.3g 84.2g 14.3g 612mg 612mg 19.00	★ごはん180g 豚ロースのジンジャーソース ジャガ芋のカレー煮 春雨の煮びたし おかず ご飯セット エネルギー 318kcal 608kcal たんぱく質 15.9g 20.8g 脂質 16.0g 16.7g 炭水化物 25.9g 88.8g ナトリウム 492mg 493mg カリウム 611mg 683mg リン 180mg 257mg 食塩相当量 1.3g 1.3g エネルギー 826kcal 1696kcal たんぱく質 39.0g 53.7g 脂質 45.1g 47.2g 炭水化物 62.2g 250.9g ナトリウム 1829mg 1832mg カリウム 1494mg 1710mg リン 502mg 733mg 食塩相当量 4.7g 4.7g エネルギー 922kcal 1792kcal たんぱく質 39.8g 54.5g 脂質 45.3g 47.4g 炭水化物 85.2g 273.9g ナトリウム 1835mg 1838mg カリウム 1607mg 1823mg カリウム 1835mg 1838mg カリウム 1607mg 1823mg	★こはん180g 鯖の味噌焼 キヌサヤ ナスと麩の炒め煮 レンコンとフキの煮物 ボかず ご飯セット エネルギー 316kcal 606kcal たんぱく質 13.4g 18.3g 18.3g 22.2g 2g 27.5g 22.2g 2g 27.5g 22.2g 2g 25.7g 260mg 275.4g 1609kcal 1609k

※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26日(火)までにご連絡下さい。 10月7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℃)



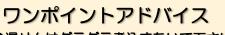
電子レンジで温める 場合は、お皿に移し、 ラップをして、



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