(たんぱく40g管理食) 週間献立表

	7月29日(月)	7月	30日(火	()	7月	31日(水	()	8.1]1日(木	()	8.5	12日(金	•)
	★ = 1± 6,150g		★ごはん150g			★ =~1± 6,150g			★ごはん,150g			★ごはん150g		
	鶏肉カレークリーム煮	乳麦	がんもどき	の含め煮	麦 乳麦	ナスと豚肉の人参の炒り	味噌絡め	麦落	寄せ豆腐の 切干大根のカレ	うすあん	卵麦 乳麦	ロールキャベッ	ノのスープ煮	卵乳麦
	鶏肉カレークリーム煮 さつま芋の炒り煮 えんどう豆の味噌マヨ和え	乳麦 麦 卵麦	スープキャ 明太ポテト	ァベツ	乳麦 卵麦	人参の炒り カラフルサ) 煮 L 些 <i>F</i> r	麦落 麦 卵乳麦	サヤロッ	ノーきんびら 【 〒 、、 ゲ	乳麦	ロールキャベッ 赤玉南瓜。 キャベツのピー	煮	麦
	えんとう豆の味噌マコ和え	丱 友	明本小丁「	トリフタ	丱友	カフノルン	アフタ	丱孔 友	イヤロツ	トエック	剪乳麦	キャヘツのヒー	-ナッツ和え	友浴
			_			_			·····					
朝	おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
食	エネルギー 286kcal たんぱく質 8.0g	529kcal 12.1g	エネルギー たんぱく質		464kcal 10.1g				エネルギー たんぱく質	239kca l 5. 4g	482kcal 9. 5g	エネルギー たんぱく質	213kcal 5. 2g	456kcal 9.3g
	たんぱく質 8.0g 脂質 16.7g	17.18	たがはく貝	6. 0g 12. 9g	13. 5g	<u>たんぱく質</u> 脂質	0. <u>28</u> 16. 3g	10.3g 16.9g	たがはく <u>貝</u> 脂質	16.5g	9.5g 17.1g	たがは <u>く</u> 見	7. 7g	8. 3g
	炭水化物 26.6g	79. 4g	炭水化物	20. 1g	72. 9g	炭水化物	24. 8g	77. 6g	炭永化物	17. 1g	69. 9g	炭水化物	32. 0g	84. 8g
	ナトリウム 581mg	582mg	ナトリウム	763mg	764mg	ナトリウム	559mg	560mg	ナトリウム	624mg	625mg	ナトリウム	494mg	495mg
	<u>カリウム 401mg</u> リン 119mg	462mg 184mg	カリウム	397mg 109mg	458mg 174mg	カリウム リン	500mg 106mg	<u>561mg</u> 171mg	カリウム	195mg 56mg	256mg 121mg	<u>カリウム</u> リン	602mg 93mg	663mg 158mg
	食塩相当量 1.5g	1. 5g	食塩相当量	1.9g	1, 9g	食塩相当量	1. 4g		食塩相当量			食塩相当量		1. 3g
昼食	★ごはん150g 豚生姜焼き丼の具		★ごはん1	50g	,	★ごはん1 ブリの蒲炉	50g		★ごはん ポークチ	150g		★ごはん ささみ大		
	 切干大根煮 	秦落	さつま芋と鶏に	_{肉の炒め物})炒め煮	麦	フリの蒲り	ŧ	麦	ポークチ	ヤップ	乳 麦 卵	ささみ大	某フライ	麦
	リエム仮想 マセドニアンサラダ	<u>友</u> 柳	プ 人 ご 然り 大根のピリッと柚	ノバジ (タ) / (京 子風味サラダ	乳麦落 卵	インゲン) ^{枝豆とコーンの}	/ ナ <i>ー</i> バター風味	孔友 可害	さつま芋の 春雨のサ	レモノ点 ラダ	<u>友</u>	ガーイン	ファー	孔友 柳美
	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	21	,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,		.21:	インゲンン ^{枝豆とコーンの} フレンチマ	カロニ	麦 乳麦 乳麦 卵乳麦	H HINDON /	<i></i>	212	オニオン 野菜炒め マカロニヒパプ	リカのサラダ	乳麦 卵麦 卵麦
	- I - IN				**=:	-								
	おかす エネルギー 382kcal	ご飯セット 625kcal	エネルギー	おかす 432kcal	<u>ご飯セット</u> 675kcal	エ ラルギ―	<u>おかず</u>	ご飯セット 622kcal	エネルギー	<u>おかす</u> 395kcal	こ <u>飯セット</u> 638kcal	エ カルギー	おかず 364kcal	ご飯セット 607kcal
	エイルイー 302KGai	14. 6g	たんぱく質	10 2g	14. 3g	たんぱく質	15. 3g		エベルギーたんぱく質	9. 9g	14. 0g	たんぱく質	12 2g	16. 3g
	脂質 25.3g	25. 9g	脂質	26. 9g	27. 5g	脂質	22. 7g		脂質	18. 9g	19. 5g	脂質	21. 4g	22. 0g
	炭水化物 24.9g	77.7g	炭水化物	<u>36. 2g</u>	89.0g 561mg	炭水化物	<u>26. 6g</u>	79.4g	炭水化物	44.4g 573mg	<u>97. 2g</u>	炭水化物	31.4g	84. 2g
	ナトリウム 813mg カリウム 466mg	814mg 527mg	ナトリウム カリウム	560mg 580mg	641mg	ナトリウム カリウム	594mg 442mg	595mg 503mg	ナトリウム カリウム	5/3mg 543mg	574mg 604mg	ナトリウム カリウム	690mg 300mg	691mg 361mg
	リンプスト 400mg リンプ	212mg	<u> </u>	129mg	194mg	リンプム	147mg	212mg	リン	136mg	201mg	リン	128mg	193mg
	食塩相当量 2.1g	2. 1g	食塩相当量	1.4g	1. 4g	食塩相当量	1, 5g	1. 5g	食塩相当量	1. 5g	1. 5g	食塩相当量	1, 8g	1.8g
間食	◎パイナップル(f	[) 75g	◎黄桃(缶) 75g		◎パイナッ		[) 75g	◎黄桃(缶			◎パイナ	ツフル(台	F) 75g
	T A I YII O		→ ~ (+ 4.1	50a		→ ~ (+ 6.1)	50œ		→ = 1+ 6.	150œ		→ -1+ 6.1	50σ	1
	★ごはん150g 根菜入りハンバーグ	乳麦	★ごはん1 赤魚の竜日	50g 日揚	麦	★ごはん1 チャプチュ	50g	卵麦	★ごはん 鶏肉ときのこの	150g Dバター醤油	乳麦	★ごはん	50g 挽き	麦
	根菜入りハンバーグ _{チンゲン菜とピーマンのソテー}	乳麦 乳麦 乳麦	★ごはん1 赤魚の竜田 きのこあん	50g 日揚 v	麦麦	チャプチョ じゃが芋とほうれん	<u>-</u> - ⁻ 草のそぼろ煮	<u>卵麦</u> 麦	鶏肉ときのこの 大豆と人	がター醤油 参の煮物	乳麦 麦	★ごはん 鯖の磯辺 人参シャ	50g 焼き トー	麦
	根菜入りハンバーグ チンゲン菜とピーマンのソテー ジャガ芋の洋風あんかけ	乳麦 乳麦 乳麦	★ごはん1 赤魚の竜田 きのこあん ジャーマン	50g 日揚 レポテト	麦麦	★ごはん1 チャプチュ ^{じゃが芋とほうれん} 大根の甘酢	<u>-</u> - ⁻ 草のそぼろ煮	卵麦 麦	★ごはん 鶏肉ときのこの 大豆と人 さっぱりポー	がター醤油 参の煮物	乳麦 麦 卵	★ごはん 鯖の磯辺 人参シャ 春雨のマョ	50g 焼き トー トーズ炒め	麦 麦 卵乳麦
	根菜入りハンバーグ _{チンゲン菜とピーマンのソテー}	乳麦 乳麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん 赤魚の竜田 きのこあん ジャーマン れんこんサ	50g 日揚 レポテト ナラダ	麦 麦 乳麦 卵麦	チャプチョ じゃが芋とほうれん	<u>-</u> - ⁻ 草のそぼろ煮	卵麦 麦	鶏肉ときのこの 大豆と人	がター醤油 参の煮物	乳麦 麦 卵	★ごはん 鯖の磯辺 人参シャ 春雨のマヨネ	50g 決き トー トーズ炒め コットラペ	麦
,	根菜入りハンバーグ チンゲン菜とピーマンのソテー ジャガ芋の洋風あんかけ	乳麦 乳麦 乳麦 卵乳麦 が乳麦	Ī	おかず	ご飯セット	チャプチョ じゃが芋とほうれん	<u>-</u> - ⁻ 草のそぼろ煮	卵麦麦	鶏肉ときのこの 大豆と人	がター醤油 多の煮物 テトサラダ おかず	麦 卵 ご飯セット	★ごはん 鯖の磯辺 人参シャ 春雨のマヨョ パインキャロ	50g 焼き トー ペーズ炒め コットラペ	麦
夕食	根菜入りハンバーグ	乳麦 卵乳麦	エネルギー	おかず 324kcal	ご飯セット 567kcal	チャプチョ _{しゃが等とほうれん} 大根の甘酢 エネルギー	^{草のそぼろ煮} F漬け おかず 328kcal	ご飯セット 571kcal	難肉ときのこの 大豆と人 さっぱりボー エネルギー	がター響油 参 の煮物 テトサラダ おかず 353kcal	麦 卵 ご飯セット 596kcal	★ごはん 鯖の磯辺 人参シャ 春雨のマヨョ パインキャロ エネルギー	50g 焼き トー ベーズ炒め コットラペ おかず 382kcal	表 表 卵乳麦 ご飯セット 625kcal
	根菜入りハンバーグ	乳麦 卵乳麦 ご飯セット 541kcal 12.3g	Ī	おかず 324kcal 12.4g	ご飯セット 567kcal 16.5g	チャプチョ ^{じゃが幸とほうれん} 大根の甘酢	^{草のそぼろ煮} 作漬け おかず 328kcal 9.7g	ご飯セット 571kcal 13.8g	鶏肉ときのこの 大豆と人。 さっぱりボー	がター響油 参の煮物 テトサラダ 353kcal 15.9g	麦 卵 ご飯セット 596kcal 20.0g	★ごはん 鯖の磯辺 人参シャ 春雨のマヨョ パインキャロ	50g 焼き トー ペーズ炒め コットラペ おかず 382kcal 9.9g	表 表 卵乳麦 ご飯セット 625kcal 14.0g
	根菜入りハンバーグ	乳麦 卵乳麦 ご飯セット	エネルギー	おかず 324kcal	ご飯セット 567kcal 16.5g 20.3g	チャプチュ にゃが幸とほうれん 大根の甘酢 エネルギー たんぱく質 脂質	^{草のそぼろ煮} F漬け おかず 328kcal	ご飯セット 571kcal 13.8g 18.3g	類肉ときのこの 大豆と人。 さっぱりボー これが これが これが たんぱく質 脂質	がター醤油 参の煮物 テトサラダ 353kcal 15.9g 21.1g	麦 卵 ご飯セット 596kcal 20.0g 21.7g	★ごはん 鯖の磯辺 人春雨のマヨョ パインキャロ エネルギー たんぱく質 脂質	50g 焼き トーズ炒め コットラペ 382kcal 9.9g 25.1g	麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 625kcal 14.0g 25.7g 79.6g
	根菜入りハンパーグ サンゲン葉とピーマンのソテージャガ等の洋風あんかけ コールスローサラダ おかず エネルギー 298kcal たんぱく質 8 2g 脂質 18 8g 炭水化物 25 6g ナトリウム 803mg	第 デ デ が 12.3g 19.4g 78.4g 804mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム	おかず 324kcal 12.4g 19.7g 24.2g 564mg	ご飯セット 567kcal 16.5g 20.3g 77.0g 565mg	チャプチュ にゃが学とほうれん 大根の甘酢 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム	まかず 328kcal 9.7g 17.7g 31.1g 701mg	ご飯セット 571kcal 13.8g 18.3g 83.9g 702mg	鶏肉ときのこの 大豆と人。 さっぱりボー こんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム	がすー醤油 参の煮物 デトサラダ 353kcal 15.9g 21.1g 23.9g 612mg	表 ご飯セット 596kcal 20 0g 21.7g 76.7g 613mg	★ こはん 鯖の磯辺 人参シャ 春雨のマヨョ パインキャロ エネルギー たんぱく質 炭水化物 ナトリウム	50g 集き トー トーズ炒め コットラペ 382kcal 9 gg 25.1g 26.8g 555mg	表 表 影 卵乳 麦 ご飯セット 625kcal 14 0g 25 7g 79 6g 556mg
	根菜入りハンパーグ サンゲン葉とピーマンのソテー ジャガ等の洋風あんかけ コールスローサラダ よかず エネルギー 298kcal たんぱく質 8.2g 指質 18.8g 炭水化物 25.6g ナトリウム 803mg カリウム 528mg	判 デ デ デ が 12.3g 19.4g 78.4g 804mg 589mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム	おかず 324kcal 12.4g 19.7g 24.2g 564mg 581mg	ご飯セット 567kcal 16.5g 20.3g 77.0g 565mg 642mg	チャプチュ にゃが学とほうれん 大根の甘酢 エネルギー たんぱく質 脂質水化物 ナトリウム カリウム	まかず 328kcal 9.7g 17.7g 31.1g 485mg	ご飯セット 571kcal 13.8g 18.3g 83.9g 702mg 546mg	^{鶏肉ときのこの} 大豆と人。 さっぱりボー たんぱく 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム	がすー醤油 参の煮物 デトサラダ 353kcal 15.9g 21.1g 23.9g 612mg 773mg	麦 で飯セット 596kcal 20, 0g 21, 7g 76, 7g 613mg 834mg	★ こはん 鯖の磯辺 人参シャ 春雨のマヨョ パインキャロ エネルギー たんぱく質 炭水化物 ナトリウム カリウム	50g 発き トー メーズ炒め コットラペ 382kcal 9 gg 25.1g 26.8g 555mg 364mg	表 表 影 が乳 表 ご飯セット 625kcal 14.0g 25.7g 79.6g 556mg 425mg
	根菜入りハンパーグ サンゲン葉とピーマンのソテージャガ等の洋風あんかけ コールスローサラダ おかず エネルギー 298kcal たんぱく質 8 2g 脂質 18 8g 炭水化物 25 6g ナトリウム 803mg	乳麦 - デ - デ - デ - 541kcal - 12.3g - 19.4g - 78.4g - 804mg - 589mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム	おかず 324kcal 12.4g 19.7g 24.2g 564mg	ご飯セット 567kcal 16.5g 20.3g 77.0g 565mg 642mg 238mg	チャプチュ にゃが学とほうれん 大根の甘酢 エネルギー たんぱく質 脂質水化物 ナトリウム カリウム	まかず 328kcal 9.7g 17.7g 31.1g 701mg	ご飯セット 571kcal 13.8g 18.3g 83.9g 702mg 546mg 178mg	鶏肉ときのこの 大豆と人。 さっぱりボー こんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム	がター醤油 参の煮物 デトサラダ おかず 353kcal 15.9g 21.1g 23.9g 612mg 773mg 198mg	麦 ご飯セット 596kcal 20. 0g 21. 7g 76. 7g 613mg 834mg 263mg	★ こはん 鯖の磯辺 人参シャ 春雨のマヨョ パインキャロ エネルギー たんぱく質 炭水化物 ナトリウム カリウム	50g 発き トー ペーズ炒め コットラペ 382kcal 9 gg 25.1g 26.8g 555mg 364mg 141mg	表 表 影 所乳 表 ご飯セット 625kcal 14 Og 25 7g 79 6g 556mg
	根菜入りハンパーグ ボンゲン葉とピーマンのソテージャガ等の洋風あんかけ コールスローサラダ エネルギー 298kca1 たんぱく質 8.2g 脂質 18.8g 炭水化物 25.6g ナトリウム 803mg カリウム 528mg りン 86mg 食塩相当量 2.0g	実 いまま ではない 541kcal 12.3g 19.4g 78.4g 804mg 589mg 151mg 2.0g こいませい	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	おかず 324kcal 12 4g 19 7g 24 2g 564mg 581mg 173mg 1,4g おかず	ご飯セット 567kcal 16.5g 20.3g 77.0g 565mg 642mg 238mg 1.4g	チャプチュ にゃが学とほうれん 大根の甘酢 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	東のモぼろ兼 下漬 Iナ 328kcal 9 7g 17.7g 31.1g 701mg 485mg 113mg	ご飯セット 571kcal 13.8g 18.3g 83.9g 702mg 546mg 178mg	鶏肉ときのこの 大豆と人。 さっぱりボー たんぱく 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	がすー醤油 参の煮物 デトサラダ 353kcal 15. 9g 21. 1g 23. 9g 612mg 773mg 198mg 1. 6g	麦 ご飯セット 596kcal 20. 0g 21. 7g 76. 7g 613mg 834mg 263mg	★ こはん 鯖の磯辺 人参シャ 春雨のマヨネパインキャロ エネルギー たんぱく質 炭水 化物ム ナトリウム リン 食塩相当量	50g 発き トーズ炒め コットラペ 382kcal 9.9g 25.1g 26.8g 555mg 141mg 1.4g	表 表 が乳麦 ご飯セット 625kcal 14.0g 25.7g 79.6g 556mg 425mg 206mg 1.4g
	根菜入りハンパーグ	三版セット 541kca 12.3g 19.4g 78.4g 80.4g 589mg 151mg 2.0g こ飯セット 1695kca	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	おかず 324kcal 12.4g 19.7g 24.2g 564mg 173mg 1.4g おかす 977kcal	ご飯セット 567kcal 16.5g 20.3g 77.0g 565mg 642mg 238mg 1.4g こ飯セット 1706kcal	チャプチュ にゃが等とほうれん 大根の甘酢 エネルギー たんぱく質 脆気化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	章のモぼろ煮 作漬け 328kcal 9.7g 17.7g 31.1g 701mg 485mg 113mg 1.8g おかず 978kcal	ご飯セット 571kcal 13. 8g 18. 3g 83. 9g 702mg 546mg 178mg 1. 8g こ飯セット 1707kcal	鶏肉ときのこの 大豆としまりボー さっぱりボー たんぱく質 版水・リウム リウム り 食塩相当量 エネルギー	がすー醤油 参の煮物 デトサラダ 353kcal 15. 9g 21. 1g 23. 9g 612mg 773mg 198mg 1. 6g おかず 987kcal	麦 デ 596kcal 20. 0g 21. 7g 76. 7g 613mg 834mg 263mg 1. 6g こ飯セット 1716kcal	★ こはん	50g 発き トーズ炒め コットラペ 382kcal 9.9g 25.1g 26.8g 555mg 364mg 1.4g よかす 959kcal	表 表 第一 第一 第一 第一 第一 第一 第一 第一 第一 第一 第一 第一 第一
	根菜入りハンパーグ サンゲン葉とピーマンのソチージャガ学の洋風あんかけ コールスローサラダ おかず エネルギー 298kcal たんぱく質 8.2g 脂質 18.8g 炭水化物 25.6g ナトリウム 803mg カリウム 528mg リン 86mg 曳塩相当量 2.0g エネルギー 966kcal たんぱく質 26.7g	三飯セット 541kca 12.3g 19.4g 78.4g 80.4g 58.9mg 151mg 2.0g 「飯セット 1695kca 39.0g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	おかず 324kcal 12.4g 19.7g 24.2g 564mg 581mg 1,4g おかず 977kcal 28.6g	ご飯セット 567kcal 16.5g 20.3g 77.0g 565mg 642mg 238mg 1.4g こ飯セット 1706kcal 40.9g	チャプチュ にゃが学とほうれん 大根の甘酢 エネルギー たんぱく質 脂質水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	章のモぼろ煮 作漬け 328kcal 9.7g 17.7g 31.1g 701mg 485mg 113mg 1.8g かず 978kcal 31.2g	ご飯セット 571kcal 13. 8g 18. 3g 83. 9g 702mg 546mg 178mg 1, 8g こ飯セット 1707kcal 43. 5g	鶏肉ときのこの 大豆と人。 さっぱりボー たんぱく質 脱炭水化物 ナトリウム リン 食塩相当量	おかず 353kcal 15 9g 21 1g 23 9g 612mg 773mg 198mg 1 6g おかず 987kcal 31 2g	表 デ デ 596kcal 20 0g 21 7g 76 7g 613mg 834mg 263mg 1 6g 「1716kcal 43 5g	★ こはん	50g 発き トーズ炒め コットラペ 382kcal 9.9g 25.1g 26.8g 555mg 141mg 1.4g 959kcal 27.3g	表 表 が乳表 が乳表 625kcal 14.0g 25.7g 79.6g 425mg 206mg 1.4g こ飯セット 1688kcal 39.6g
	根菜入りハンパーグ サンゲン葉とピーマンのソチージャガ学の洋風あんかけ コールスローサラダ おかず エネルギー 298kcal たんぱく質 8.2g 脂質 18.8g 炭水化物 25.6g ナトリウム 803mg カリウム 528mg カリウム 528mg 鬼歯間当量 2.0g エネルギー 966kcal たんぱく質 26.7g 脂質 60.8g	三 三 三 541kcal 12.3g 19.4g 78.4g 804mg 589mg 151mg 2.0g 2.0g 1695kcal 39.0g 62.6g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質	おかず 324kcal 12.4g 19.7g 24.2g 564mg 581mg 1,4g 977kcal 28.6g 59.5g	ご飯セット 567kcal 16.5g 20.3g 77.0g 565mg 642mg 623mg 1.4g 1706kcal 40.9g 61.3g	チャプチュ じゃが芋とほうれん 大根の甘酢 エネルギー たんぱく質 版水化物 ナトリウム リン 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質	まかず 328kcal 9.7g 17.7g 31.1g 701mg 485mg 113mg 1.8g おかす 978kcal 31.2g 56.7g	ご飯セット 571kcal 13. 8g 18. 3g 83. 9g 702mg 546mg 178mg 1. 8g こ飯セット 1707kcal	鶏肉ときのこの 大きのよりボー エネルギー たんぱく質 炭トリウム カリン 食塩相当 エネルギく質 上かばく 大りウム サーカリン 食塩相当 エネルギく質 脂質	おかず 353kcal 15. 9g 23. 9g 612mg 773mg 198mg 1. 6g おかず 987kcal 31. 2g 56. 5g	表 で で で で で で で で で で	★ごはん 「精の機力と 大家のマミュース 大家のマミュース 大のはて 大のはて 大のはて 大のはて 大いけっム カリウム カリウム カリウム 大のはく 大のは、 大のは、 大いけっム カリウム 大のはく たんばく 大のは、 大いず、 大いば、 大いず、 、 大いず、 、 大いず、 、 大いず、 大いず、 大いず、 大いず、 、 大いず、 大いず、 大いず、 大いず、 大いず、 大いず、 大いず、 大いず、 大いず、 大いず、 大いず、 大いず、 大いず、 大いず、 大いず、 大いず、 大いず	まかず 382kcal 9.9g 25.1g 26.8g 555mg 141mg 1.4g 5959kcal 27.3g 54.2g	表 表 第 第 第 第 第 5 8 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9
食 ————————————————————————————————————	根菜入りハンパーグ サンゲン葉とピーマンのソチージャガ学の洋風あんかけ コールスローサラダ おかず エネルギー 298kcal たんぱく質 8.2g 脂質 18.8g 炭水化物 25.6g ナトリウム 803mg カリウム 528mg タ塩相当量 2.0g エネルギー 966kcal たんぱく質 26.7g 脂質 60.8g 炭水化物 77.1g ナトリウム 2197mg	三飯セット 541kcal 12.3g 19.4g 78.4g 804mg 589mg 2.0g 2.0g こ飯セット 1695kcal 39.0g 62.6g 235.5g 2200mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム リン 食塩相当量 エネルギー たんぱく質	おかず 324kcal 12.4g 19.7g 24.2g 564mg 581mg 173mg 1.4g 977kcal 28.6g 59.5g 80.5g 1887mg	ご飯セット 567kcal 16.5g 20.3g 77.65mg 565mg 642mg 238mg 1.4g 1706kcal 40.9g 61.3g 238.9g 1890mg	チャプチュ にゃが等とほうれん 大根の甘酢 エネルギー たんぱく質 脆気化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	章のそぼろ業 下漬 i子 328kcal 9.7g 17.7g 31.1g 701mg 485mg 113mg 1.8g おかす 978kcal 31.2g 56.7g 82.5g 1854mg	ご飯セット 571kcal 13. 8g 18. 3g 83. 9g 702mg 546mg 1, 8g 178mg 1, 8g こ飯セット 1707kcal 43. 5g 58. 5g 240. 9g 1857mg	類内ときのこの 大きのよりが エネルギく アナトリウン 食塩イン 大トリウム サトリウム 大・シン 大・シン 大・シン 大・シン 大・シン 大・シン 大・シン 大・シン	おかず 353kcal 15. 9g 21. 1g 23. 9g 612mg 773mg 198mg 1. 6g おかず 987kcal 31. 2g 56. 5g 85. 4g 1809mg	表 デ デ 596kcal 20 0g 21 7g 76 7g 613mg 834mg 263mg 1 6g 「1716kcal 43 5g	★ こはん	まかず 382kcal 9.9g 25.1g 26.8g 555mg 364mg 141mg 1.4g おかす 959kcal 27.3g 54.2g 90.2g 1739mg	表 表 別乳表 (14.0g 25.7g 79.6g 556mg 425mg 206mg 1.0g 206mg 206mg 206mg 206mg 206mg 206mg 1.0g 1.0g 206mg 1.0g 206mg 1.0g 206mg 1.0g 206mg 1.0g 206mg 1.0g 206mg 1.0g 206mg 206mg 1.0g 206mg 1.0g 206mg 1.0g 206mg 206mg 1.0g 206mg 206mg 1.0g 206mg 1.0g 206mg 1.0g 206mg 1.0g 206mg 1.0g 206mg 1.0g 206mg 1.0g 206mg 1.0g 206mg 1.0g 206mg 1.0g 206mg 1.0g 206mg 1.0g 206mg 1.0g 206mg 1.0g 206mg 1.0g 206mg 1.0g 206mg 1.0g 206mg 206mg 206mg 1.0g 206m
食	根菜入りハンパーグ デンゲン葉とピーマンのソテージャガ等の洋風あんかけ コールスローサラダ エネルギー 298kcal たんぱく質 8.2g 脂質 18.8g 炭水化物 25.6g ナトリウム 803mg カリウム 528mg リン 86mg 食塩相当量 2.0g エネルギー 966kcal たんぱく質 26.7g エネルギー 966kcal	三飯セット 541kca 12.3g 19.4g 78.4g 804mg 589mg 151mg 2.0g 1695kca 39.0g 62.6g 235.5g 2200mg 1578mg 1578mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム リン 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム	おかず 324kcal 12.4g 19.7g 24.2g 564mg 581mg 1.4g 577kcal 28.6g 59.5g 1887mg 1558mg	ご飯セット 567kcal 16.5g 20.3g 77.0g 565mg 642mg 238mg 1.4g 1706kcal 40.9g 61.3g 238.9g 1890mg 1741mg	チャプチュ にゃが幸とほうれん 大根の甘酢 エネルギー たんぱく質 版水化物 ナトリウム リン 塩塩相当量 エネルギー たんぱく質 版水化物 ナトリウム カリン たりで たんぱく質 になった。 たんぱく質 になった。 たんぱく質 になった。 たんぱく質 になった。 たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく	章のそぼろ業 下漬 iナ 328kcal 9.7g 17.7g 31.1g 701mg 485mg 113mg 1.8g あかす 978kcal 31.2g 56.7g 82.5g 1854mg 1427mg	ご飯セット 571kcal 13.8g 18.3g 83.9g 702mg 546mg 1,8g 1,8g 11707kcal 43.5g 58.5g 240.9g 1857mg 1610mg	鶏肉ときのこの 大きっぱりボー たんぱく 脂皮水・リウム リウム リウム サトリウム 上たんぱく 脂皮水・リウム カリン 食塩 化物ム ナトリウム 上たんぱく に変水 化ウム カリウム	おかず 353kcal 15.9g 21.1g 23.9g 612mg 773mg 198mg 1,6g 31.2g 56.5g 85.4g 1809mg 1511mg	麦 一章 二章 二章 20.0g 21.7g 76.7g 613mg 834mg 263mg 1.6g 1.6g 1.1g 1.7g 1.7g	★ごはんが 「大きない」 大きない。 、 大きない。 、 大きない。 、 大きない。 、 大きない。 、 、 、 、 大きない。 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、	まかず 382kcal 9.9g 25.1g 26.8g 555mg 364mg 141mg 141mg 1.73g 54.2g 90.2g 1739mg 1266mg	表 表 表 第14.0g 25.7g 79.6g 55.6mg 425mg 206mg 1.4g こ飯セット 1688kcal 39.6g 56.0g 248.6g 1742mg 1449mg
食	根菜入りハンパーグ ### ### ### ### #### ##############	デージャット	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム リン 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム	おかず 324kcal 12.4g 19.7g 24.2g 564mg 581mg 1.4g 577kcal 28.6g 59.5g 80.5g 1887mg 1558mg 411mg	ご飯セット 567kcal 16.5g 20.3g 77.0g 565mg 642mg 642mg 1.4g 1706kcal 40.9g 61.3g 238.9g 1890mg 1741mg 606mg	チャプチュ にやが学とほうれん 大根の甘酢 エネルギー たんぱく質 腹水化物 ナトリウム リン 食塩相当量 エネルギー たん質 成水化物 ナトリウム リン 食塩相当量 エネルギー たん質 成水化 カリウム リン たりで たりで たりで たりで たりで たりで たりで たりで	章のそぼろ業 下漬 i子 328kcal 9.7g 17.7g 31.1g 701mg 485mg 113mg 1.8g おかす 978kcal 31.2g 56.7g 82.5g 1854mg	ご飯セット 571kcal 13. 8g 18. 3g 83. 9g 702mg 546mg 1, 8g 178mg 1, 8g こ飯セット 1707kcal 43. 5g 58. 5g 240. 9g 1857mg	類内ときのこの 大きのよりが エネルギく アナトリウン 食塩イン 大トリウム サトリウム 大・シン 大・シン 大・シン 大・シン 大・シン 大・シン 大・シン 大・シン	おかず 353kcal 15. 9g 21. 1g 23. 9g 612mg 773mg 198mg 1. 6g おかず 987kcal 31. 2g 56. 5g 85. 4g 1809mg	表 デ 596kcal 20 0g 21 7g 76 7g 613mg 834mg 263mg 1 6g 1 6g 1 6g 1 6g 1 6g 58 3g 243 8g 1812mg	★ に 素の 素の 素の 素の 大の 大の 大の 大の 大の 大の 大の 大の 大の 大	50g 第 さ トー トーズ炒め コットラペ 382kcal 9.9g 25.1g 26.8g 555mg 364mg 1.4g 5959kcal 27.3g 90.2g 1739mg 1266mg 362mg	表 表 表 第 第 第 第 第 第 第 第 第 第 第 第 第
食 <u>合計</u>	根菜入りハンパーグ デンゲン葉とピーマンのソテージャガ等の洋風あんかけ コールスローサラダ エネルギー 298kcal たんぱく質 8.2g 脂質 18.8g 炭水化物 25.6g ナトリウム 803mg カリウム 528mg リン 86mg 食塩相当量 2.0g エネルギー 966kcal たんぱく質 26.7g エネルギー 966kcal	三飯セット 541kca 12.3g 19.4g 78.4g 804mg 589mg 151mg 2.0g 1695kca 39.0g 62.6g 235.5g 2200mg 1578mg 1578mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム リン 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リンウム リン	おかず 324kcal 12.4g 19.7g 24.2g 564mg 581mg 17.3mg 1.4g 577kcal 28.6g 59.5g 80.5g 1887mg 1558mg 411mg 4.7g	ご飯セット 567kcal 16.5g 20.3g 77.0g 565mg 642mg 642mg 1.4g 1706kcal 40.9g 61.3g 238.9g 1890mg 1741mg 606mg	チャプチュ にやが学とほうれん 大根の甘酢 エネルギー たんぱく質 脂炭水化物 カリウム リウム リンク 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質 エネルギー たんぱく質 脂質 アトリウム リン 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質 カナリウム カリウム はなく質 に変れとの たんぱく質 に変れとの たんぱく質 に変れとの たんぱく質 に変れとの たんぱく質 に変れとの たんぱく質 に変れとの たんぱく質 に変れとの たんぱく質 に変れとの たんぱく質 に変れとの たんぱく質 に変れとの たんぱく質 に変れとの たんぱく質 に変れとの たんぱく質 に変れとの たんぱく質 に変れとの たんぱく質 に変れとの たんぱく質 に変れとの たんぱく質 に変れとの たんぱく質 に変れとの たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく	章のモぼろ兼 下漬 Iナ 328kcal 9. 7g 17. 7g 31. 1g 701mg 485mg 113mg 1. 8g おかす 978kcal 31. 2g 56. 7g 82. 5g 1854mg 1427mg 366mg 4. 7g	二飯セット 571kcal 13.8g 18.3g 83.9g 702mg 546mg 178mg 1.8g 1707kcal 43.5g 58.5g 240.9g 1857mg 1610mg 561mg	鶏肉ときのこの 大きっぱりボー たんぱりボー たんぱんで 大トリウン 食塩ルガーウム リウム リウム はボー質 大トリウム リウム にたんぱんで 大トリウム にたんぱんで カナトリウム カリンクム リウム にたんぱんで カナトリウム カリンクム リウム	おかず 353kcal 15.9g 21.1g 23.9g 612mg 773mg 198mg 1,6g 31.2g 56.5g 85.4g 1809mg 151mg 390mg	支 で で で で で で で で で で	★ごはんが 「大きない」 大きない。 、 大きない。 、 大きない。 、 大きない。 、 大きない。 、 、 、 、 大きない。 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、	50g 発き トー ペーズ炒め コットラペ 382kcal 9 9g 25.1g 26.8g 555mg 141mg 1.4g おかす 959kcal 27.3g 54.2g 90.2g 1266mg 362mg 4.5g	表 表 表 が判表 625kcal 14.0g 25.7g 79.6g 556mg 425mg 206mg 1.4g 206mg 1.4g 39.6g 56.0g 248.6g 1742mg 1449mg 557mg 4.5g
食 <u>合計</u> 合	根菜入りハンパーグ	記載 15 15 15 15 15 15 15 1	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム リン 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リンウム リン	おかず 324kcal 12. 4g 19. 7g 24. 2g 564mg 173mg 1. 4g 977kcal 28. 6g 59. 5g 80. 5g 1887mg 1558mg 4. 1 mg 4. 7 g 1041kcal 29. 0g	ご飯セット 567kcal 16.5g 20.3g 77.0g 565mg 642mg 238mg 1.4g ご飯セット 1706kcal 40.9g 61.3g 238.9g 1741mg 606mg 4.7g 1770kcal 41.3g	チャプチュ にやが学とほうれん 大根の甘酢 エネルギー たんぱく質 脂炭水化物 カリウム リウム リンク 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質 エネルギー たんぱく質 脂質 アトリウム リン 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質 カナリウム カリウム はなく質 に変れとの たんぱく質 に変れとの たんぱく質 に変れとの たんぱく質 に変れとの たんぱく質 に変れとの たんぱく質 に変れとの たんぱく質 に変れとの たんぱく質 に変れとの たんぱく質 に変れとの たんぱく質 に変れとの たんぱく質 に変れとの たんぱく質 に変れとの たんぱく質 に変れとの たんぱく質 に変れとの たんぱく質 に変れとの たんぱく質 に変れとの たんぱく質 に変れとの たんぱく質 に変れとの たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく	東のモぼろ兼 下漬 Iナ おかず 328kcal 9 7g 17. 7g 31. 1g 701mg 485mg 113mg 1. 8g 50. 7g 82. 5g 1854mg 1854mg 1854mg 1427mg 366mg 4 7g 1041kcal 31. 5g	二飯セット 571kcal 13.8g 18.3g 83.9g 702mg 546mg 178mg 1.8g 二飯セット 1707kcal 43.5g 58.5g 240.9g 1857mg 1610mg 561mg 4.7g 1770kcal 43.8g	鶏肉ときのとして、 大きとして、 大きとして、 大きとして、 大きとして、 エネルばりボークで、 エネルばく 大・リウム リン相いで、 大・リウム 大・リウム 大・リウム 大・リウム は、ナーリウム 大・リウム は、ナートリウム は、ナートリウム は、ナートリウム は、ナートリウム は、ナートリウム は、ナートリウム は、ナートリウム は、ナートリウム は、ナートリウム は、ナートリーと は、ナートリーと は、ナートリーと は、ナートリーと は、ナートリーと は、ナートリーと は、ナートリーと は、ナートリーと は、ナートリーと は、ナートリーと は、ナートリーと は、ナートリーと は、ナートリーと は、ナートリーと は、ナート・ は 、 は 、 は 、 は 、 は 、 は 、 は 、 は 、	がすー醤油 参の煮物 デトサラダ 353kcal 15.9g 21.1g 23.9g 612mg 773mg 198mg 1.6g おかす 987kcal 31.2g 56.5g 85.4g 1809mg 1511mg 390mg 4.7g 1051kcal 31.6g	支 で で で で で で で で で で	★ に 素の 素の 素の 素の 大の 大の 大の 大の 大の 大の 大の 大の 大の 大	50g 発き トー ネーズ炒め コットラペ 382kcal 9 9g 25 1g 26 8g 555mg 364mg 141mg 1.4g 53かす 959kcal 27.3g 54.2g 90.2g 1739mg 1266mg 362mg 4.5g 1022kcal	表 表 表 が判表 625kcal 14.0g 25.7g 79.6g 556mg 425mg 206mg 1.4g 206mg 1.g 206mg 1.g 206mg 1.g 206mg 1.g 206mg 1.g 206mg 1.g 206mg 1.g 206mg 1.g 206mg 1.g 206mg 1.g 206mg 1.g 206mg 1.g 206mg 1.g 206mg 1
食 合計 合計	根菜入りハンパーグ	記載 15 15 15 15 15 15 15 1	エネルギーたんぱく質 は カリウム カリウム まね当量 エネルギーたんぱく質 脂質 大りウム カリウム は カリウム は カリウム は カリウム は カリウム カリウム フェネルギー マニュー・アン・アー・アー・アー・アー・アー・アー・アー・アー・アー・アー・アー・アー・アー・	おかず 324kcal 12, 4g 19, 7g 24, 2g 564mg 173mg 1, 4g 577kcal 28, 6g 59, 5g 1887mg 1558mg 1558mg 4 7g 1041kcal 29, 0g 59, 6g	ご飯セット 567kcal 16.5g 20.3g 77.0g 565mg 642mg 238mg 1.4g ご飯セット 1706kcal 40.9g 61.3g 238.9g 1890mg 1741mg 1770kcal 41.3g 61.4g	チャプチュ にやが学とほうれん 大根の甘酢 エネルギー たんぽく質 脆炭水化物ム カリウム リシュ相当量 エネルギー たんぽ ボバ・リウム カリウム カリウム カリウム カリウム カリウム カリウム カリウム カ	東のモぼろ兼 下漬 Iナ 32.8 kcal 17. 7g 31. 1g 70 lmg 48.5 mg 11.3 mg 1. 8g 56. 7g 82. 5g 185.4 mg 142.7 mg 36.6 mg 4.7 g 104.1 kcal 31. 5g 56. 8g	二飯セット 571kcal 13.8g 18.3g 83.9g 702mg 546mg 178mg 1.8g 二飯セット 1707kcal 43.5g 58.5g 240.9g 1857mg 1610mg 561mg 4.7g 1770kcal 43.8g 58.6g	鶏肉ときとしています。 大きとりボースをしています。 エネルばりボースをしています。 エネルばり、カリンは エカルがは アルがり、カリンは アルがりが アルが アルが アルがりが アルが アルが アルが アルが アルが アルが アルが アルが アルが アル	がすー醤油 参の煮物 デトサラダ 353kcal 15.9g 21.1g 23.9g 612mg 773mg 198mg 1.6g 31.2g 56.5g 85.4g 1809mg 1511mg 390mg 4.7g 1051kcal 31.6g 56.6g	表 で で で で で で で で で で	★ に が は が が が が が が が が が が が が が が が が が	50g 発き トー ネーズ炒め コットラペ 382kcal 9.9g 25.1g 26.8g 555mg 364mg 141mg 1.4g おかす 959kcal 27.3g 54.2g 90.2g 1739mg 1266mg 1266mg 4.5g 1022kcal 27.6g 54.3g	表 表 が乳表 (25kcal 14.0g 25.7g 79.6g 556mg 425mg 206mg 1.4g (206mg
食 合計 合計(間)	根菜入りハンパーグ ボンゲン葉とピーマンのソテージャガ学の洋風あんかけ コールスローサラダ エネルギー 298kcal たんぱく質 8.2g 一 18.8g ー	記載 15 15 15 15 15 15 15 1	エネルギーたんぱく質 は カリウム カリウム まね当量 エネルギーたんぱく質 脂質 大り カリウム カリウム カリウム は カリウム は カリウム カリウム カリウム カリウム フェネルギー	おかず 324kcal 12. 4g 19. 7g 24. 2g 564mg 173mg 1. 4g 977kcal 28. 6g 59. 5g 80. 5g 1887mg 1558mg 4. 1 mg 4. 7 g 1041kcal 29. 0g	ご飯セット 567kcal 16.5g 20.3g 77.0g 565mg 642mg 238mg 1.4g ご飯セット 1706kcal 40.9g 61.3g 238.9g 1741mg 606mg 4.7g 1770kcal 41.3g	チャプチュ にやが学とほうれん 大根の甘酢 エネルギー たんぽく質 脆炭水化物ム カリウム リシュ相当量 エネルギー たんぽ ボバ・リウム カリウム カリウム カリウム カリウム カリウム カリウム カリウム カ	東のモぼろ兼 下漬 Iナ おかず 328kcal 9 7g 17. 7g 31. 1g 701mg 485mg 113mg 1. 8g 50. 7g 82. 5g 1854mg 1854mg 1854mg 1427mg 366mg 4 7g 1041kcal 31. 5g	二飯セット 571kcal 13.8g 18.3g 83.9g 702mg 546mg 178mg 1.8g 二飯セット 1707kcal 43.5g 58.5g 240.9g 1857mg 1610mg 561mg 4.7g 1770kcal 43.8g	鶏肉ときのとして、 大きとして、 大きとして、 大きとして、 大きとして、 エネルばりボークで、 エネルばく 大・リウム リン相いで、 大・リウム 大・リウム 大・リウム 大・リウム は、ナーリウム 大・リウム は、ナートリウム は、ナートリウム は、ナートリウム は、ナートリウム は、ナートリウム は、ナートリウム は、ナートリウム は、ナートリウム は、ナートリウム は、ナートリーと は、ナートリーと は、ナートリーと は、ナートリーと は、ナートリーと は、ナートリーと は、ナートリーと は、ナートリーと は、ナートリーと は、ナートリーと は、ナートリーと は、ナートリーと は、ナートリーと は、ナートリーと は、ナート・ は 、 は 、 は 、 は 、 は 、 は 、 は 、 は 、	がすー醤油 参の煮物 デトサラダ 353kcal 15.9g 21.1g 23.9g 612mg 773mg 198mg 1.6g おかす 987kcal 31.2g 56.5g 85.4g 1809mg 1511mg 390mg 4.7g 1051kcal 31.6g	支 で で で で で で で で で で	★こはんが 「大きない」とはんが 大きない。 、 大きない。 、 大きない。 大きない。 大きない。 大きない。 大きない。 大きない。 大きない。 大きない。 大きない。 大きない。 大きない。 大きない。 大きない。 大きない。 大きない。 、 大きない。 大きない。 、 、 、 大きない。 、 大きない。 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、	50g 発き トー ネーズ炒め コットラペ 382kcal 9 9g 25 1g 26 8g 555mg 364mg 141mg 1.4g 53かす 959kcal 27.3g 54.2g 90.2g 1739mg 1266mg 362mg 4.5g 1022kcal	表 表 表 が判表 625kcal 14.0g 25.7g 79.6g 556mg 425mg 206mg 1.4g 206mg 1.g 206mg 1.g 206mg 1.g 206mg 1.g 206mg 1.g 206mg 1.g 206mg 1.g 206mg 1.g 206mg 1.g 206mg 1.g 206mg 1.g 206mg 1.g 206mg 1.g 206mg 1
食合計合計(間食	根菜入りハンパーグ	三飯セット 541kcal 12.3g 19.4g 78.4mg 589mg 151mg 2.0g こ飯セット 1695kcal 39.0g 62.6g 235.5g 2200mg 1578mg 547mg 547mg 5.6g 1758kcal 39.3g 62.7g 2201mg 1635mg	エネルギーたんぱく質 は カリウム カリウム まね当量 エネルギーたんぱく質 脂質 大り カリウム カリウム カリウム は カリウム は カリウム カリウム カリウム カリウム フェネルギー	おかず 324kcal 12 4g 19 7g 24 2g 564mg 173mg 1 4g 977kcal 28 6g 59 5g 80 5g 1887mg 4 1 mg 4 7g 1041kcal 29 0g 59 6g 96 0g 1890mg 1618mg	ご飯セット 567kcal 16.5g 20.3g 77.0g 565mg 642mg 238mg 1.4g ご飯セット 1706kcal 40.9g 61.3g 238.9g 1741mg 606mg 4.7g 1770kcal 41.3g 61.4g 254.4g	チャプテコント は かっと	章のモぼろ兼 下漬 Iナ 328kcal 9 7 7g 31. 1g 701mg 485mg 113mg 1. 8g 113mg 1. 8g 31. 2g 56. 7g 82. 5g 182. 5g 1427mg 366mg 4 7g 1041kcal 31. 5g 56. 8g 97. 7g 1855mg 1484mg	二飯セット 571kcal 13.8g 18.3g 83.9g 702mg 546mg 178mg 1.8g 二飯セット 1707kcal 43.5g 58.5g 240.9g 1857mg 1610mg 4.7g 1770kcal 43.8g 561mg 4.7g 1770kcal 43.8g 58.6g 256.1g 1858mg 1667mg	りません。 東京ではりボースではいます。 エたんぱ、化ウム・カリン 塩 エカルば 大トリウ 当 当 エカルば 大・リウム 当 エカルば 大・リウム 当 エカルば 大・カリン 塩 エカルば 大・カリン 塩 エカルば 大・カリン は エカルば 大・カリン は エカルば 大・カリン は アル・カリン は アル・カリン は アル・カー	がず 353kcal 15.9g 21.1g 23.9g 612mg 773mg 198mg 1.6g 31.2g 56.5g 85.4g 1809mg 1511mg 390mg 1511mg 31.6g 56.6g 1051kcal 31.6g 56.6g 100.9g 1812mg 1571mg	表 ・ でしていた ・ でしていた。 ・ でしていたいたいたいたいたいたいたいたいたいたいたいたいたいたいたいたいたいたいた	★による 素がのでする。 大きのできのできのできのできのできのできのできのできのできのできのできのできのでき	50g 発き トー 382kcal 9 9g 25 1g 26 8g 555mg 364mg 141mg 1 4g 559kcal 27 3g 54 2g 90 2g 1739mg 1266mg 362mg 362mg 4 5g 1022kcal 27 6g 54 3g 1023mg	表 表 (でしている) (ではないますが、 (ではないますが、) (ではないまがいまが、) (ではないまが、) (ではないまが、) (ではないまが、) (ではないまが、) (ではないまが、) (ではないまが、) (ではないまが、) (ではないまが、) (ではないまが、) (ではないまが、) (ではないまが、) (ではないまが、) (ではないまが、) (ではないまが、) (ではないまが、) (ではないまが、) (ではないまがいまが、) (ではないまがいまが、) (ではないまが、) (ではないまがいまが、) (ではないまが、) (ではないまがいまが、) (ではないまがいまが、) (ではないまがいまがいまがいまが、) (ではないまがいまがいまがいまがいまがいまが、) (ではないまがいまがいまがいまがいまがいまがいまがいまがいまがいまがいまがいまがいまがい
食 合計 合計(間)	根菜入りハンパーグ ********** ****** ****** ***** ***** ****	三版セット 541kcal 12.3g 19.4g 78.4mg 15.1mg 2.0g 15.1mg 2.0g 2.0g 2.35.5g 2.200mg 1.78mg 5.6g 1.78mg 5.6g 1.78mg 5.6g 1.78mg 5.6g 1.78mg 5.6g 1.758kcal 39.3g 62.7g 2.50.7g 2.201mg 1.758kcal 39.3g 62.7g 2.201mg 1.758kcal 39.3g 2.201mg 2.	エネルギーたんぱく質能で水化物ナトリウムカリウムを塩相当量である。 アン・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・	おかず 324kcal 12. 4g 19. 7g 24. 2g 564mg 173mg 1. 4g 977kcal 28. 6g 59. 5g 1887mg 1558mg 11 mg 4. 7g 1041kcal 29. 0g 59. 0g 1890mg	ご飯セット 567kcal 16.5g 20.3g 77.0g 565mg 642mg 238mg 1.4g こ飯セット 1706kcal 40.9g 61.3g 238.9g 1741mg 606mg 4.7g 1770kcal 4.7g 1770kcal 4.7g 1770kcal 4.13g 61.4g 254.4g 1893mg 1891mg 613mg 613mg	チャプテコント では、	東のモぼろ兼 下漬 Iナ おかず 32.8 kcal 9 7g 17.7g 31.1g 701mg 48.5mg 11.3mg 1.8g 56.7g 82.5g 182.5g 1427mg 1427mg 366mg 4.7g 1041kcal 31.5g 56.8g 97.7g 185.5mg	二飯セット 571kcal 13.8g 18.3g 83.9g 702mg 546mg 178mg 1.8g 二飯セット 1707kcal 43.5g 58.5g 240.9g 1857mg 1610mg 4.7g 1770kcal 43.8g 561mg 4.7g 1770kcal 43.8g 58.6g 256.1g 1858mg 1667mg 564mg	鶏肉ときという。 大きとしています。 大きとしています。 エネルは、カリン は、カリンはは、カリンは、カリンは、カリンは、カリンは、カリンは、カリンは、カリ	おかず 353kcal 15.9g 21.1g 23.9g 612mg 773mg 198mg 1.6g おかず 987kcal 31.2g 56.5g 85.4g 1809mg 1511mg 390mg 4.7g 1051kcal 31.6g 56.6g 100.9g 1812mg	表 「飯セット 596kcal 20.0g 21.7g 76.7g 613mg 834mg 263mg 1.6g こ飯セット 1716kcal 43.5g 58.3g 243.8g 1812mg 1694mg 585mg 4.7g 1780kcal 43.9g 58.4g 259.3g 1815mg	★ に が と	50g 発き トー 382kcal 9 9g 25 1g 26 8g 555mg 364mg 141mg 1 4g 559kcal 27 3g 54 2g 90 2g 1739mg 1266mg 362mg 4 5g 1022kcal 27 6g 54 3g 1740mg	表 表 表 が乳表 625kcal 14.0g 25.7g 79.6g 556mg 425mg 206mg 1.4g こ飯セット 1688kcal 39.6g 56.0g 248.6g 1742mg 1449mg 1449mg 1449mg 1751kcal 39.9g 56.1g 263.8g 1743mg

※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、商品は消費期限内にお召上がりください。

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

※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。 ※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。 ※カリウムは調理後20~30%減少します。表示は調理前の栄養価です。 ※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

お食事の作り方



- ①惣菜は全てチルドで 真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

③温かく召上がるメニュー は湯煎で温めます。又は お皿に移してから、ラップ をして電子レンジを かけます



④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。





⑤ごはん、味噌汁と共に 器に盛り付けして 完了です。 注)味噌汁はつきません

ワンポイントアドバイス

- ●湯煎は水の状態から惣菜のパックを入れて 火をかけます。沸騰したら火を止めて 5~10分程度保温して下さい。
- ●簡単な付け合わせを付けますと、よりきれいに 盛付ける事が出来ます。