(たんぱく60g管理食) 週間献立表

	11月17日(月])		18日(火	火)		19日(7	<u>k</u>)		月20日(ス	木)		月21日(会	<u>E)</u>
	★ごはん180g		★ごはん1	80g	.58.50.55	★ごはん			★ごはん	180g	28	★ごはん1 鶏肉と厚揚	80g	·*··*
	豚肉と玉ねぎのポン酢炒め カリフラワーの煮物	麦 卵麦か	^{大豆とキャベツ} 白菜の中華	のスープ煮 みぼる者	卵乳麦 乳麦落	じゃが芋とほうれ コンニャクの	ん草のそぼろ煮 ひ 文 味 小 め	麦 乳麦落 卵乳麦	A 上版 子草焼き 五色煮豆 インゲンの		卵 卵麦 麦	鶏肉と厚揚 白菜のス-	iけの煮物 ニ プ 孝	乳麦 乳麦 卵麦
	ミックスマカロニサラダ	卵るが 卵乳麦	青菜のわさ	び和え	孔友冷 卵麦	玉子スパー	サラダ	14条冷 卵乳麦	サロスユ	ごま和え	麦	キャベツのミ	ノ 凉 モザサラダ	<u> </u>
	おかず	ご飯セット	Г	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
朝金	エネルギー 239kcal		エネルギー		487kcal	エネルギー			エネルギー		468kcal		180kcal	470kcal
食	たんぱく質 11.2g	16. 1g	たんぱく質	10. 2g	15. 1g	たんぱく質	6.7g	11.6g	たんぱく質	10. 9g	15. 8g	たんぱく質	8. 9g	13. 8g
	脂質 14.5g 炭水化物 15.8g	15. 2g 78. 7g	脂質 炭水化物	12. 1g 13. 1g	12.8g 76.0g	脂質 炭水化物	12. 3g 24. 7g	13.0g 87.6g	脂質 炭水化物	8. 4g 15. 9g	9. 1g 78. 8g	脂質 炭水化物	10.8g 11.2g	11. 5g 74. 1g
	次 <u>小1049 13.08 </u> ナトリウム 566mg	567mg	ナトリウム	597mg	598mg	ナトリウム	472mg	473mg	ナトリウム	496mg	497mg	<u>火小しが</u> ナトリウム	530mg	531mg
	カリウム 371mg	443mg	カリウム	585mg	657mg	カリウム	287mg	359mg	カリウム	495mg	567mg	カリウム	421mg	493mg
	リン 136mg 食塩相当量 1.4g	213mg	リン 食塩相当量	153mg 1.5g	230mg 1.5g	リン 食塩相当量	83mg 1.2g	160mg	リン 食塩相当量	185mg 1.3g	262mg 1.3g	リン 食塩相当量	117mg 1.3g	194mg 1.4g
	^{艮塩相当里} 1.4g ★ごはん180g	1. 4 g	★ごはん1			★ごはん	180g		★ごはん	1. 3g 180g	ı. əg			
	こんがりハンバーグ	乳麦	★ごはん1 白身魚のB	曹揚げ	麦	★ごはん 鶏肉のご オクラのペペ 切干大根とし 青のリボデ	ま焼き	麦	★ごはん	ペッパー丼の具	乳麦	★ごはん1 ブリの磯i	辺焼	麦
	ケチャップ(小袋) 人参グラッセ	到	インゲン	ノテー	乳麦	オクラのペペ	ロンチーノ	 <u></u>	里芋の和風ク 菜の花としめ	フリーム煮	乳麦	ブロッコ ひき肉と豆腐	リー	
	大根と鶏肉のマーガリン風味	乳麦 乳麦	ナス の油 火 キャベツの白	シロノ ドレ和え	麦 卵麦	青のりポテ	・トサラダ	ゑ 卵乳麦	米の化としめ	1007和人物	久	揚げじゃがの煮	♥00 丿 み 15. 煮っころがし	麦落か 麦
	キャベツ <u>の土佐煮 </u>	麦	_			.i.iiiiii		. 271.0.	<u> </u>					
<u>屋</u> 食	おかず	<u>ご飯セット</u> 574kcal	エネルギー	<u>おかず</u> 304kcal	ご飯セット	エネルギー	おかず	ご飯セット	エネルギー	おかず 332kcal	ご飯セット 622kcal	ナ カルギ	おかず	ご飯セット 621kcal
	エネルギー 284kcal たんぱく質 17.7g	22 6g	たんぱく質	12.6g		エベルギー たんぱく質	16. 0g		<u>エイルヤー</u> たんぱく質	11.8g	16. 7g	エ ベルヤー たんぱく質	331kcal 17.0g	21.9g
	脂質 15.9g	16. 6g	脂質	19. 9g 20. 6g	20. 6g	脂質	19. 9g	20. 6g	脂質	17. 5g	18. 2g	脂質	18. 1g	18. 8g
	炭水化物 16.6g	79.5g 874mg	炭水化物	<u>20.6g</u> 593mg	83.5g 594mg	炭水化物	16. 7g	79.6g 689mg	炭水化物	31.9g	94.8g 869mg	炭水化物	24. 2g	87. 1g
	ナトリウム 873mg カリウム 642mg	714mg	ナトリウム カリウム	566mg	638mg	ナトリウム カリウム	688mg 529mg	601mg	ナトリウム カリウム	868mg 577mg	649mg	ナトリウム カリウム	842mg 664mg	843mg 736mg
	リン 199mg	276mg	リン	192mg	269mg	リン	85mg	162mg	リン	189mg	266mg	リン	158mg	235mg
目命	食塩相当量 2.2g ◎黄桃(缶)150g	2. 2g	食塩相当量	1.5g		食塩相当量 〇みかん	1.7g	1.8g	食塩相当量 〇 黄 桃 (缶		2. 2g	食塩相当量	2.1g	2. 1g
印及	★ごはん180g		★ごはん1	80g		→ ~1+ 4.1	1 2 N or		★ごはん	180g		★ごはん 1		,
	えび団子の炊き合せ	卵麦え	鶏肉とれんこん	んの照り煮	麦	豚肉のおん	はみ焼鼠	婁	赤鱼のお	スト.者	主	95 th L = 0 = 0 97 #	カナ ブリ フ	画 主
	+	26 27 12	(P.Y.	- 0	·	124 107 02 2	() / ///// AV	⊦ ≊	が不りつ	ブグ型ャ	- 基	豚肉とコロコロ野米	400 F - X 1 - X	孔友
	春雨のマヨネーズ炒め 鶏肉とオクラの中華属	卵麦え 卵乳麦 実	塩ゆでアス	スパラ		豚肉のおり ひとくちが	がんも煮	麦	★ごはん 赤魚のお 鶏肉と春雨	ラリス の中華煮 ^{辛マヨネーズ}	多 麦 卵害か	豚肉とコロコロ野菜 揚茄子と玉れ 蒸し乳と小松草		<u>我</u> 秦 麦
	春雨のマヨネーズ炒め 鶏肉とオクラの中華風	卵乳麦 麦	塩ゆでアス 油揚げの王 切干と菜の花	スパラ E子とじ	卵麦 麦	ひとくちが	がんも煮 coぱりマリネ	麦 麦 麦	別なる 鶏肉と春雨 キャベツのピリ	うり の中華煮 ^{辛マヨネーズ}	麦 麦 卵麦か	勝柄とコロコロ野楽 揚茄子と玉ね 蒸し鶏と小松菜		乳麦 麦 麦
	鶏肉とオクラの中華風	麦	塩ゆでアス 油揚げのヨ	スパラ ミ子とじ のおひたし	卵麦 麦	若芽と蒸し鶏のさ	うぱりマリネ	麦	鶏肉と春雨	辛マヨネーズ			のごま和え	
9	鶏肉とオクラの中華風 おかず	麦のでである。このである。このである。このである。このである。このである。このでは、このでは、このでは、このでは、このでは、このでは、このでは、このでは、	塩ゆでアス油揚げの3 油揚げの3	スパラ E子とじ のおひたし おかず	卵麦 麦 ご飯セット	若芽と蒸し鶏のさ	おかず	麦ご飯セット	キャベツのピリ	^{幸マヨネーズ} おかず	ご飯セット	蒸し鶏と小松菜	さのごま和え おかず	ご飯セット
夕食	鶏肉とオクラの中華風 おかず エネルギー 302kcal たんぱく質 13.2g	麦のでである。このである。このである。このである。このである。このである。このでは、このでは、このでは、このでは、このでは、このでは、このでは、このでは、	塩ゆでアス油揚げの3 油揚げの3	スパラ 子とじ _{のおひたし} おかず	郭麦 麦 ご飯セット 549kcal 21 1g	若芽と蒸し鶏のさ	おかず	麦 ご飯セット 533kcal 21 1g	鶏肉と春雨 キャベツのビリ エネルギー たんぱく質	^{幸マヨネーズ} おかず		蒸し鶏と小松菜	^{装のごま和え} おかず 278kcal	
	鶏肉とオクラの中華風 おかず エネルギー 302kcal たんぱく質 13.2g 脂質 17.7g	麦 ご飯セット 592kcal 18.1g 18.4g	塩ゆでアノ油揚げのエカリカーと葉の花のエネルギーたんぱく質脂質	スパラ E子とじ のおひたし おかず 259kcal 16.2g 13.2g	郭麦 麦 ご飯セット 549kcal 21.1g 13.9g	************************************	おかず 243kcal 16.2g 14.2g	麦 ご飯セット 533kcal 21.1g 14.9g	キャベツのピリ エネルギー たんぱく質 脂質	キマヨネーズ おかず 327kcal 16.1g 16.5g	ご飯セット 617kcal 21. 0g 17. 2g	素し鶏と小松菜 エネルギー たんぱく質 脂質	おかず 278kcal 13.7g 18.5g	ご飯セット 568kcal 18.6g 19.2g
	鶏肉とオクラの中華風 おかず エネルギー 302kcal たんぱく質 13.2g 脂質 17.7g 炭水化物 21.5g	<u>ご飯セット</u> 592kcal 18.1g 18.4g 84.4g	塩ゆでアフル油揚げのエカリカーと葉の花のエネルギー たんぱく質 版水化物	スパラ ロおひたし おかず 259kcal 16.2g 13.2g 16.3g	那麦 麦 ご飯セット 549kcal 21.1g 13.9g 79.2g	##と素し葉のきません。 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	おかず 243kcal 16. 2g 14. 2g 12. 1g	麦 ご飯セット 533kcal 21.1g 14.9g 75.0g	キャベツのピリ エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	まかず 327kcal 16.1g 16.5g 27.5g	ご飯セット 617kcal 21.0g 17.2g 90.4g	蒸じ鶏と小松菜エネルギーたんぱく質脂質炭水化物	おかず 278kcal 13.7g 18.5g 15.3g	ご飯セット 568kcal 18.6g 19.2g 78.2g
	鶏肉とオクラの中華風 おかず エネルギー 302kcal たんぱく質 13.2g 脂質 17.7g 炭水化物 21.5g ナトリウム 818mg カリウム 385mg	麦 ご飯セット 592kcal 18.1g 18.4g 84.4g 819mg 457mg	塩ゆでアン油揚げのコードを乗の花のボートを乗ったのまく質したのまく質したが、化物ナトリウムカリウム	スパラ のおひたし おかず 259kcal 16.2g 13.2g 16.3g 691mg 460mg	卵麦 麦 ご飯セット 549kcal 21. 1g 13. 9g 79. 2g 692mg 532mg	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 243kcal 16.2g 14.2g 12.1g 709mg 446mg	変数セット 533kcal 21.1g 14.9g 75.0g 710mg 518mg	エネルギー たんぱく質 脂質 大りウム	まかず 327kcal 16.1g 16.5g 27.5g 605mg 432mg	ご飯セット 617kcal 21.0g 17.2g 90.4g 606mg 504mg	************************************	おかず 278kcal 13.7g 18.5g 15.3g 544mg 521mg	ご飯セット 568kcal 18. 6g 19. 2g 78. 2g 545mg 593mg
	鶏肉とオクラの中華風 おかず エネルギー 302kcal たんぱく質 13.2g 脂質 17.7g 炭水化物 21.5g ナトリウム 818mg カリウム 385mg リン 162mg	芝飯セット 592kcal 18.1g 18.4g 84.4g 819mg 457mg 239mg	塩ゆでアアルカー 場別では、 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	スパラ サンナラ おかず 259kcal 16.2g 13.2g 16.3g 691mg 460mg 231mg	卵麦 変セット 549kcal 21 1g 13 9g 79 2g 692mg 532mg 308mg	エネルギー たんぱく質 脱炭水化物 ナトリウム カリウム リン	おかず 243kcal 16. 2g 14. 2g 12. 1g 709mg 446mg 179mg	三飯セット 533kcal 21.1g 14.9g 75.0g 710mg 518mg 256mg	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	まかず 327kcal 16. 1g 16. 5g 27. 5g 605mg 432mg 170mg	ご飯セット 617kcal 21, 0g 17, 2g 90, 4g 606mg 504mg 247mg	************************************	おかず 278kcal 13.7g 18.5g 15.3g 544mg 521mg 236mg	ご飯セット 568kcal 18.6g 19.2g 78.2g 545mg 593mg 313mg
	鶏肉とオクラの中華風 おかず エネルギー 302kcal たんぱく質 13.2g 脂質 17.7g 炭水化物 21.5g ナトリウム 818mg カリウム 385mg リン 162mg 食塩相当量 2.1g	表 592kcal 18. 1g 18. 4g 84. 4g 819mg 457mg 239mg 2. 1g	塩ゆでアン油揚げのコードを乗の花のボートを乗ったのまく質したのまく質したが、化物ナトリウムカリウム	スパラ のおひたし 259kcal 16.2g 16.3g 691mg 460mg 231mg 1.8g	卵麦 麦 ご飯セット 549kcal - 21 - 1g - 13 - 9g - 79 - 2g - 692mg - 532mg - 308mg - 1 - 8g	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 243kcal 16. 2g 14. 2g 12. 1g 709mg 446mg 179mg 1. 8g	変 ご飯セット 533kca1 21 1g 14 9g 75 0g 710mg 518mg 256mg	エネルギー たんぱく質 脂質 大りウム	まかず 327kcal 16.1g 16.5g 27.5g 605mg 432mg 170mg	ご飯セット 617kcal 21. 0g 17. 2g 90. 4g 606mg 504mg 247mg 1. 5g	************************************	おかず 278kcal 13.7g 18.5g 15.3g 544mg 521mg 236mg 1.4g	ご飯セット 568kcal 18.6g 19.2g 78.2g 545mg 593mg 313mg 1.4g
	鶏肉とオクラの中華風 おかず エネルギー 302kcal たんぱく質 13.2g 脂質 17.7g 炭水化物 21.5g ナトリウム 818mg カリウム 385mg リン 162mg	変数セット 592kcal 18.1g 18.4g 84.4g 819mg 457mg 239mg 2.1g こ飯セット	塩ゆでアン油揚げの当場である。 エネルギーたんぱく質したりである。 たたりである。 たりでは、これでは、一次では、これでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これ	スパラ のおひたし 259kcal 16.2g 13.2g 16.3g 691mg 460mg 231mg 1.8g	卵麦 麦 ご飯セット 549kcal 21 1g 13.9g 19.2g 692mg 532mg 308mg 1.8g	エネルギー たんぱく質 脱炭水化物 ナトリウム カリウム リン	おかず 243kcal 16.2g 14.2g 12.1g 709mg 446mg 179mg 1.8g	三飯セット 533kcal 21.1g 14.9g 75.0g 710mg 518mg 256mg	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	まかず 327kcal 16.1g 16.5g 27.5g 605mg 432mg 170mg 1.5g 837kcal	ご飯セット 617kcal 21, 0g 17, 2g 90, 4g 606mg 504mg 247mg	 基し期と小松菜 エネルギーたんぱく質	おかず 278kcal 13.7g 18.5g 15.3g 544mg 521mg 236mg	ご飯セット 568kcal 18.6g 19.2g 78.2g 545mg 593mg 313mg 1.4g 二飯セット 1659kcal
	鶏肉とオクラの中華風 おかず エネルギー 302kcal たんぱく質 13.2g 脂質 17.7g 炭水化物 21.5g ナトリウム 818mg カリウム 385mg リン 162mg 食塩相当量 2.1g おかず エネルギー 825kcal たんぱく質 42.1g	変数セット 592kcal 18.1g 18.4g 84.4g 819mg 457mg 239mg 2.1g こ飯セット 1695kcal 56.8g	塩ゆでアン油揚げの当場である。 エネルギーたんぱく質したりである。 たたりである。 たりでは、これでは、一次では、これでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これ	スパラ のおいたし 259kcal 16.2g 13.2g 16.3g 691mg 460mg 231mg 1.8g 300kcal 39.0g	所表 - ご飯セット 549kcal - 21 - 1g - 13 - 9g - 79 - 2g - 692mg - 532mg - 308mg - 1 . 8g - 1 . 8g	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 243kcal 16.2g 14.2g 12.1g 709mg 446mg 179mg 1.8g あかす 802kcal 38.9g	表 ご飯セット 533kcal 21.1g 14.9g 75.0g 710mg 518mg 256mg 1.8g 二飯セット 1672kcal 53.6g	エネルギー たんぱく質 脂質 大・リウム カリウム リン 食塩相当量	まかず 327kcal 16.1g 16.5g 27.5g 605mg 432mg 170mg 1.5g 837kcal 38.8g	ご飯セット 617kcal 21.0g 17.2g 90.4g 606mg 504mg 247mg 1.5g こ飯セット 1707kcal 53.5g	 基し期と小松菜 エネルギーたんぱく質	おかず 278kcal 13.7g 18.5g 15.3g 544mg 521mg 236mg 236mg 1.4g おかす 789kcal 39.6g	ご飯セット 568kcal 18.6g 19.2g 78.2g 545mg 593mg 313mg 1.4g 二飯セット 1659kcal 54.3g
食	鶏肉とオクラの中華風 おかず エネルギー 302kcal たんぱく質 13.2g. 脂質 17.7g. 炭水化物 21.5g ナトリウム 818mg カリウム 385mg リン 162mg 食塩相当量 2.1g エネルギー 825kcal たんぱく質 42.1g. 脂質 48.1g	える できます できます できます できます できます できます できます できます	塩ゆでアフル油揚げのエジャーと東の花がですと葉の花ができます。 エネルギーたんぱく質脆水化物ナトリウムカリン食塩相当量エネルギーたんぱく質	おかず 259kcal 16.2g 13.2g 16.3g 691mg 460mg 231mg 1.8g 5かす 760kcal 39.0g 45.2g	原表 デ デ デ 549kcal 21. 1g 13. 9g 79. 2g 692mg 532mg 1. 8g こ飯セット 1630kcal 53. 7g 47. 3g	エネルギーたんぱく質 脂質 た、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	おかず 243kcal 16.2g 14.2g 12.1g 709mg 446mg 179mg 17.8g 1.8g 802kcal 38.9g 46.4g	表 ご飯セット 533kcal 21.1g 14.9g 75.0g 710mg 518mg 256mg 1.8g 1.g 1	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 エネルギー質 たんぱく 質 大	まかず 327kcal 16.1g 16.5g 27.5g 605mg 432mg 170mg 170mg 170mg 170mg 1837kcal 38.8g 42.4g	ご飯セット 617kcal 21.0g 17.2g 90.4g 606mg 504mg 1.5g 247mg 1.5g 1707kcal 53.5g 44.5g	※U鷄と小松菜 エネルギーたんぱく質 版水化物 ナトリウム カリウム リシュ相当量 エネルギー たんぱく質	おかず 278kcal 13.7g 18.5g 15.3g 544mg 521mg 236mg 236mg 1.4g おかず 789kcal 39.6g 47.4g	ご飯セット 568kcal 18.6g 19.2g 78.2g 545mg 593mg 313mg 1.4g こ飯セット 1659kcal 54.3g
食 <u></u> 合:	鶏肉とオクラの中華風 おかず エネルギー 302kcal たんぱく質 13.2g 脂質 17.7g 炭水化物 21.5g ナトリウム 818mg カリウム 385mg リン 162mg 食塩相当量 2.1g おかず エネルギー 825kcal たんぱく質 42.1g	ご飯セット 592kcal 18.1g 18.4g 84.4g 819mg 457mg 239mg 239mg 2 1g ご飯セット 1695kcal 56.8g 50.2g 242.6g	塩ゆでアフル油揚げの当場でのまる。 エネルギーたのよく質 脂質 炭水・ルウム カリウム り食塩相当量 エネルギー	おかず 259kcal 16.2g 13.2g 16.3g 691mg 460mg 231mg 1.8g 5かす 760kcal 39.0g 45.2g 50.0g	原表 デ デ デ 549kcal 21. 1g 13. 9g 79. 2g 692mg 532mg 1. 8g こ飯セット 1630kcal 53. 7g 47. 3g	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	おかず 243kcal 16.2g 14.2g 12.1g 709mg 446mg 179mg 1.8g あかす 802kcal 38.9g	でしています。 でしています。 では、またいまたいまたいます。 では、またいまたいまたいまたいまたいまた。 では、またいまたいまたいまたいまたいまた。 では、またいまたいまたいまたいまたいまた。 では、またいまたいまたいまたいまたいまたいまたいまたいまた。 では、またいまたいまたいまたいまたいまたいまたいまたいまた。 では、またいまたいまたいまたいまたいまたいまたいまたいまたいまたいまたいまたいまたいま	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム リン 塩塩相当量 エネルギー	まかず 327kcal 16.1g 16.5g 27.5g 605mg 432mg 170mg 1.5g 837kcal 38.8g	ご飯セット 617kcal 21.0g 17.2g 90.4g 606mg 504mg 247mg 1.5g こ飯セット 1707kcal 53.5g	※U鶏と小松菜 エネルギー たんぱく質 炭水化物 ナトリウム リン 塩塩相当量 エネルギー	おかず 278kcal 13.7g 18.5g 15.3g 544mg 521mg 236mg 236mg 1.4g おかす 789kcal 39.6g	ご飯セット 568kcal 18.6g 19.2g 78.2g 545mg 593mg 313mg 1.4g こ飯セット 1659kcal 54.3g
食 <u></u> 合:	鶏肉とオクラの中華風 ボかず エネルギー 302kcal たんぱく質 13.2g 脂質 17.7g 炭水化物 21.5g ナトリウム 385mg リン 162mg 食塩相当量 2.1g エネルギー 825kcal たんぱく質 42.1g 脂質 48.1g 炭水化物 53.9g ナトリウム 1398mg	ご飯セット 592kcal 18. 1g 18. 4g 84. 4g 819mg 239mg 239mg 239mg 250 2g 56. 8g 50. 2g 242. 6g 2260mg 1614mg	塩ゆでアファン 油揚 で	おかず 259kcal 16.2g 13.2g 16.3g 691mg 460mg 431mg 1.8g 39.0g 45.2g 50.0g 1881mg 1611mg	が表 一で飯セット 549kcal 21.1g 13.9g 79.2g 692mg 532mg 1.8g 1.8g 1.8g 1.3g 1.	エネルギーたんぱく質 たんぱく質 炭水化ウム カリウム リンは相当量 エネルギー質 たんぱく質 大トリウム リンは相当量 エネルギー質 成水化ウム カリウム カリウム カリウム	3.5 h g 243kcal 16.2g 14.2g 12.1g 709mg 446mg 179mg 446mg 1.8g 38.9g 46.4g 53.5g 1869mg 1262mg	でしています。 でしています。 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、	エネルギー質 たんぱく質 皮・リウム カリン 食塩相当量 エネルギー質 大・リウム リンは相当量 エネルギー質 たんぱくで 大・リウム リンカリン 大・リウム カリンカリウム カリウム	327kcal 16. 1g 16. 5g 27. 5g 605mg 432mg 170mg 1. 5g 837kcal 38. 8g 42. 4g 75. 3g 1969mg 1504mg	ご飯セット 617kcal 21. 0g 17. 2g 90. 4g 606mg 504mg 1. 5g 1707kcal 53. 5g 44. 5g 264. 0g 1972mg 1720mg	************************************	おかず 278kcal 13.7g 18.5g 15.3g 544mg 521mg 236mg 1.4g おかす 789kcal 39.6g 47.4g 50.7g 1916mg 1606mg	ご飯セット 568kcal 18.6g 19.2g 78.2g 545mg 593mg 313mg 1.4g 1659kcal 54.3g 49.5g 239.4g 1919mg 1822mg
食 <u></u> 合:	鶏肉とオクラの中華風 おかず エネルギー 302kcal たんぱく質 13.2g 脂質 17.7g 炭水化物 21.5g ナトリウム 818mg カリウム 385mg リン 162mg 食塩相当量 2.1g エネルギー 825kcal たんぱく質 42.1g 脂質 48.1g 炭水化物 53.9g ナトリウム 1398mg カリウム 1398mg	ご飯セット 592kcal 18. 1g 18. 4g 81. 4g 81. 9mg 457mg 239mg 239mg 2 1g ご飯セット 1695kcal 56. 8g 50. 2g 242. 6g 2260mg 1614mg 728mg	塩ゆでアファント は は が で アファン に が で アファン に が で で で で で で で で で で で で で で で で で で	おかず 259kcal 16.2g 13.2g 16.3g 691mg 460mg 231mg 1.8g 500kcal 39.0g 45.2g 50.0g 1881mg 1611mg 576mg	が表 一で飯セット 549kcal 21.1g 13.9g 79.2g 692mg 532mg 308mg 1.8g 208セット 1630kcal 53.7g 47.3g 238.7g 1884mg 1827mg 807mg	エネルギーたんぱく質 ルンギー質 大トリウム カリン 食塩相当量 エネルギー質 大トリウム リンは相当量 エネルギー質 成大・リウム リンカリン	3.5 h g 243kcal 16.2g 14.2g 12.1g 709mg 446mg 179mg 1.8g 802kcal 38.9g 46.4g 53.5g 1869mg 1262mg 347mg	で記しています。 で記しています。 で記しています。 で記しています。 で記しています。 で記しています。 で記しています。 で記しています。 で記しています。 で記しています。 で記しています。 で記しています。 で記しています。 で記しています。 で記しています。 で記しています。 ではいまする。 ではいます。 ではいます。 ではいます。 ではいます。 ではいます。 ではいます。 ではいます。 ではいます。 ではいます。 ではいます。 ではいます。 ではいます。 ではいます。 ではいます。 ではいます。 ではいます。 ではいます。 ではなななななななななななななななななななななななななななななななななななな	エネルギー質 たんぱく質 大トリウム 力リンは相当量 エネルギー質 大トリウム リンは相当量 エネルギー質 成大トリウム リンは相当量 エネルギー質 成大トリウム リンカリン	327kcal 16. 1g 16. 5g 27. 5g 605mg 432mg 17. 0mg 17. 0mg 17. 0mg 18. 37kcal 38. 8g 42. 4g 75. 3g 1504mg 544mg	ご飯セット 617kcal 21. 0g 17. 2g 90. 4g 606mg 504mg 1. 5g 247mg 1. 5g 1707kcal 53. 5g 44. 5g 264. 0g 1972mg 1720mg 775mg	************************************	おかず 278kcal 13.7g 18.5g 15.3g 544mg 521mg 236mg 236mg 1.4g おかず 789kcal 39.6g 47.4g 50.7g 1916mg 1606mg 511mg	ご飯セット 568kcal 18.6g 19.2g 78.2g 545mg 593mg 1.4g 593mg 1.659kcal 54.3g 49.5g 239.4g 1919mg 1822mg 742mg
食合計	鶏肉とオクラの中華風 ボかず エネルギー 302kcal たんぱく質 13、2g 脂質 17、7g 炭水化物 21、5g ナトリウム 818mg カリウム 385mg リン 162mg 食塩相当量 2、1g エネルギー 825kcal たんぱく質 42、1g 脂質 42、1g 炭水化物 53、9g ナトリウム 2257mg カリウム 1398mg リン 497mg 食塩相当量 5、7g	ご飯セット 592kcal 18. 1g 18. 4g 84. 4g 819mg 239mg 239mg 239mg 250 2g 56. 8g 50. 2g 242. 6g 2260mg 1614mg	塩ゆでアアル 油場ででアラウェール は で で アラッド で で で で で で で で で で で で で で で で で で で	おかず 259kcal 16.2g 13.2g 16.3g 691mg 460mg 231mg 1.8g 50 g 45.2g 50.0g 1881mg 1611mg 576mg 4.8g	が表 一で飯セット 549kcal 21.1g 13.9g 79.2g 692mg 532mg 308mg 1.8g 208セット 1630kcal 53.7g 47.3g 238.7g 1884mg 1827mg 807mg	エネルギーたんぱく質 たんぱく質 炭水化ウム カリウム リンは相当量 エネルギー質 たんぱく質 大トリウム リンは相当量 エネルギー質 成水化ウム カリウム カリウム カリウム	3.5 h g 243kcal 16.2g 14.2g 12.1g 709mg 446mg 17.9mg 446mg 1802kcal 38.9g 46.4g 53.5g 1869mg 1262mg 347mg 4.7g	でしています。 でしています。 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、	エネルギー質 たんぱく質 皮・リウム カリン 食塩相当量 エネルギー質 大・リウム リンは相当量 エネルギー質 たんぱくで 大・リウム リンカリン 大・リウム カリンカリウム カリウム	327kcal 16. 1g 16. 5g 27. 5g 605mg 432mg 170mg 1. 5g 837kcal 38. 8g 42. 4g 75. 3g 1969mg 1504mg	ご飯セット 617kcal 21. 0g 17. 2g 90. 4g 606mg 504mg 247mg 1707kcal 53. 5g 44. 5g 264. 0g 1972mg 1720mg 775mg 5. 0g	************************************	おかず 278kcal 13.7g 18.5g 15.3g 544mg 521mg 236mg 1.4g おかす 789kcal 39.6g 47.4g 50.7g 1916mg 1606mg	ご飯セット 568kcal 18.6g 19.2g 78.2g 593mg 313mg 1.4g こ飯セット 1659kcal 54.3g 49.5g 239.4g 1919mg 1822mg 4.9g 1785kcal
食 合計 合	鶏肉とオクラの中華風 おかず エネルギー 302kcal たんぱく質 13・2g 脂質 17・7g 炭水化物 21・5g ナトリウム 818mg カリウム 385mg リン 162mg 食塩相当量 2・1g エネルギー 825kcal たんぱく質 42・1g 脂質 48・1g 炭水化物 53・9g ナトリウム 1398mg リン 497mg 食塩相当量 5・7g エネルギー 953kcal たんぱく質 42・9g	表 592kcal 18. 1g 18. 4g 819mg 457mg 239mg 2. 1g 239mg 2. 1g 56. 8g 50. 2g 242. 6g 2260mg 1614mg 5 7g 1823kcal 57. 6g	塩ゆでアアル 油場ででアラウェール は で で アラッド で で で で で で で で で で で で で で で で で で で	おかず 259kcal 16.2g 13.2g 16.3g 691mg 460mg 231mg 1.8g 460mg 231mg 1.8g 460mg 1.8g 1.8g 1.8g 1.8g 1.8g 1.8g 1.8g 1.8	所表 三飯セット 549kcal 21 13.9g 79.2g 692mg 532mg 308mg 1.8g 三飯セット 1630kcal 53.7g 47.3g 238.7g 1827mg 807mg 4.8g 1756kcal 54.3g	エネルギーたんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 大トリウム カリン 食塩相当量 エネルギー質 たんぱく質 大トリウム リンは相当量 エネルギー質 たんぱく 大トリウム リンは相当量 エネルギー質 大・リウム リンは相当量 大・リウム 大・リー 大・ 大・ 大・ 大・ 大・ 大・ 大・ 大・ 大・ 大・	おかず 243kcal 16.2g 14.2g 12.1g 709mg 446mg 179mg 1.8g おかず 802kcal 38.9g 46.4g 53.5g 1869mg 1262mg 1262mg 4.7g 898kcal 39.7g	表 で飯セット 533kca 21 - 1g 14. 9g 75. 0g 710mg 256mg 1. 8g 256mg 1. 8g	エネルギー質 たんぱく質 炭水・リウム カリン 食塩相当量 エネルギー質 脱水・リウム リンは相当量 エネルギー質 脱水・リウム リンは相当量 エネルギー質 にしている。 大・リウム 大・リウム 大・リウム 大・リウム は関水・リウム 大・リウム 大・リウム といった。 は関水・リウム は関水・リウム は関水・リウム は関水・リウム は関大・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	まかず 327kcal 327kcal 16.5g 27.5g 605mg 432mg 170mg 1.5g 337kcal 38.8g 42.4g 75.3g 1969mg 1504mg 504mg 504mg 50969kcal 39.6g	ご飯セット 617kcal 21 0g 17 2g 90 4g 606mg 504mg 247mg 1 5g 1707kcal 53 5g 44 5g 264 0g 172mg 172mg 172mg 775mg 5 0g	************************************	おかず 278kcal 13.7g 18.5g 15.3g 544mg 521mg 236mg 1.4g 39.6g 47.4g 50.7g 1916mg 1606mg 1606mg 4.8g 915kcal 40.2g	ご飯セット 568kcal 18. 6g 19. 2g 545mg 593mg 313mg 1. 4g ご飯セット 1659kcal 54. 3g 49. 5g 239. 4g 1919mg 1822mg 742mg 4. 9g 1785kcal 54. 9g
食合計合計	鶏肉とオクラの中華風 おかず エネルギー 302kcal たんぱく質 13.2g 脂質 17.7g 炭水化物 21.5g ナトリウム 818mg カリウム 385mg リン 162mg 食塩相当量 2.1g エネルギー 825kcal たんぱく質 42.1g 脂質 48.1g 炭水化物 53.9g ナトリウム 2257mg カリウム 1398mg カリウム 497mg 大多なはく質 42.9g 脂質 48.3g	表 - 一 - 一 - 一 - 一 - 一 - 一 - 一 - 一	塩油ボー は満年と菜の花の エネルば、化ウム カリン な質水・リウム 大・リウム 大・リウム 大・リウム エネルば、化ウム 大・リウム エネルば、化ウム 大・リウム エネルば、水・リウム エネルば、水・リウム エネルば、大・リウム エネルば、水・リウム エネルば、 スト・リウム エネルば、 スト・リ・カム エネルば、 スト・リ・カム エネルば、 スト・リ・カム エネルば、 スト・リ・カム エカー エカー エカー エカー エカー エカー エカー エカー エカー エカー	おかず 259kcal 16.2g 13.2g 16.3g 691mg 460mg 231mg 1.8g 460mg 231mg 1.8g 460mg 1.8g 460mg 231mg 1.8g 460mg 1.8g 460mg 1.8g 460mg 231mg 1.8g 460mg 1.8g 1.8g 1.8g 1.8g 1.8g 1.8g 1.8g 1.8	所表 三飯セット 549kcal 21 1 9g 13 9g 79 2g 692mg 532mg 308mg 1 8g 三飯セット 1630kcal 53 7g 47 3g 238 7g 1827mg 1827mg 807mg 4 8g 1756kcal 54 3g 47 5g	まずと楽し美のされた。 エネルギー質 たんぱく 質が、カリン 食が、カリン ないばく である。 エネルばく である。 大トリウム はたが、カリン	36.4g 37.5g 243kcal 16.2g 14.2g 17.9mg 17.9mg 1.8g 38.9g 46.4g 53.5g 1869mg 1262mg 1262mg 34.7mg 4.7mg 4.7mg 4.6mg 1.8mg 1.	表 ご飯セット 533kca 21 1g 75 0g 71 0mg 518mg 256mg 1.8g 256mg 1.8g 256mg 1.8g 242 2g 1872mg 1478mg 578mg 4.8g 1768kca 54.4g 48.7g	エネルギー質 ボック リカリン は エネルギ く で で で で で で で で で で で で で で で で で で	#\ 327kcal 327kcal 16. 5g 27. 5g 605mg 432mg 170mg 1. 5g 837kcal 38. 8g 42. 4g 75. 3g 1969mg 1504mg 5. 0g 965kcal 39. 6g 42. 6g	ご飯セット 617kca1 21 0g 17 2g 90 4g 606mg 504mg 247mg 1 5g 247mg 1 770fkca1 53 5g 44 5g 264 0g 1972mg 775mg 775mg 5 0g 1835kca1 54 3g 44 7g	素し鶏と小松菜 エネルギー たんぱく 質、水・リウム カリウム リシ塩相当量 エネルギー 度塩水・リウム リウム サトリウム リウム リウム リウム リウム リウム カリウム カリウム カリウム カ	おかず 278kcal 13.7g 18.5g 15.3g 521mg 236mg 1.4g 236mg 1.4g 39.6g 47.4g 50.7g 1916mg 1606mg 1606mg 4.8g 915kcal 40.2g 47.6g	二飯セット 568kcal 18.6g 19.2g 78.2g 545mg 593mg 313mg 1.4g
食 合計 合計(間)	鶏肉とオクラの中華風 おかず エネルギー 302kcal たんぱく質 13・2g 脂質 17・7g 炭水化物 21・5g ナトリウム 818mg カリウム 385mg リン 162mg 食塩相当量 2・1g エネルギー 825kcal たんぱく質 42・1g 脂質 48・1g 炭水化物 53・9g ナトリウム 1398mg リン 497mg 食塩相当量 5・7g エネルギー 953kcal たんぱく質 42・9g	表 592kcal 18. 1g 18. 4g 819mg 457mg 239mg 2. 1g 239mg 2. 1g 56. 8g 50. 2g 242. 6g 2260mg 1614mg 5 7g 1823kcal 57. 6g	塩ゆでアンルは ででの エネルば 化ウム カリウ 塩相当量 エネルギー りょ は 出当 エネルば エネルば ない カリウム は は また に で かり かり な は れ と で の また に で かり	おかず 259kcal 16.2g 13.2g 16.3g 691mg 460mg 231mg 1.8g 460mg 231mg 1.8g 460mg 1.8g 1.8g 1.8g 1.8g 1.8g 1.8g 1.8g 1.8	所表 三飯セット 549kcal 21 13.9g 79.2g 692mg 532mg 308mg 1.8g 三飯セット 1630kcal 53.7g 47.3g 238.7g 1827mg 807mg 4.8g 1756kcal 54.3g	まずと蒸し薬のき エネルギー たんは で、カリウ は、カ は、カリウ は、カリウ は、カリウ は、カリウ は、カリウ は、カリウ は、カリウ は、カリウ は、カリウ は、カリウ は、カリウ は、カリウ は、カリウ は、カリウ は、カリウ は、カリウ は、カリ は、カリ は、カ は、カ は、カ は、カ は、カ は、カ は は、カ は は、カ は は、カ は は は は	おかず 243kcal 16.2g 14.2g 12.1g 709mg 446mg 179mg 1.8g おかず 802kcal 38.9g 46.4g 53.5g 1869mg 1262mg 1262mg 4.7g 898kcal 39.7g	表 で飯セット 533kca 21 - 1g 14. 9g 75. 0g 710mg 256mg 1. 8g 256mg 1. 8g	エネルギー 質	まかず 327kcal 327kcal 16.5g 27.5g 605mg 432mg 170mg 1.5g 337kcal 38.8g 42.4g 75.3g 1969mg 1504mg 504mg 504mg 50969kcal 39.6g	ご飯セット 617kcal 21 0g 17 2g 90 4g 606mg 504mg 247mg 1 5g 1707kcal 53 5g 44 5g 264 0g 172mg 172mg 172mg 775mg 5 0g	素し鶏と小松菜 エネルギー たんぱく 質、水・リウム カリウム リシ塩相当量 エネルギー 度塩水・リウム リウム サトリウム リウム リウム リウム リウム リウム カリウム カリウム カリウム カ	おかず 278kcal 13.7g 18.5g 15.3g 544mg 521mg 236mg 1.4g 39.6g 47.4g 50.7g 1916mg 1606mg 1606mg 4.8g 915kcal 40.2g	ご飯セット 568kcal 18. 6g 19. 2g 545mg 593mg 313mg 1. 4g ご飯セット 1659kcal 54. 3g 49. 5g 239. 4g 1919mg 1822mg 1822mg 1822mg 4. 9g 1785kcal 54. 9g
食合計合計(間食	鶏肉とオクラの中華風 おかず エネルギー 302kcal たんぱく質 13.2g 脂質 17.7g 炭水化物 21.5g ナトリウム 818mg カリウム 385mg リン 162mg 食塩相当量 2.1g ボルボー 825kcal たんぱく質 42.1g 脂質 48.1g 炭水化物 53.9g ナトリウム 1398mg リンム 1398mg リンム 497mg リンム 1318mg	表 592kcal 18. 1g 18. 4g 84. 4g 819mg 457mg 239mg 2. 1g 239mg 2. 1g 56. 8g 50. 2g 242. 6g 2260mg 1614mg 728mg 57. 6g 57. 6g 50. 4g 273. 5g 2266mg 173.4mg	塩油ボー での花の エた脂炭 化ウム リウム サーク リン 相 当 に かった がった かった かった かった かった かった かった かった かった かった か	おかず 259kcal 16,2g 13,2g 16,3g 691mg 460mg 231mg 1,8g 460mg 231mg 1,8g 460mg 231mg 1,8g 5760kcal 39,0g 45,2g 50,0g 1881mg 1611mg 576mg 4,8g 80,5g 1883mg 1725mg	所表 三飯セット 549kcal 21 1g 13.9g 79.2g 692mg 532mg 308mg 1.8g こ飯セット 1630kcal 53.7g 47.3g 238.7g 1884mg 1827mg 807mg 4.8g 1756kcal 54.3g 47.5g 269.2g 1886mg 1941mg	まずと 業し 美の さますと 素が と また に また に また に また に また に また に で が よ かり な かり から いっぱ で から いっぱ で から いっぱ で で から いっぱ で で で で で で で で で で で で で で で で で で で	36 179 18 18 18 18 18 18 18 18 18 18 18 18 18	三飯セット 533kcal 21 1g 14.9g 75.0g 710mg 518mg 256mg 1.8g こ飯セット 1672kcal 53.6g 48.5g 242.2g 1872mg 1478mg 578mg 1768kcal 54.4g 48.7g 265.2g 1878mg 1591mg	キャベッのピリー エネルポイン エネルポイン では、アナン では、アナ	# 327kcal 327kcal 16. 1g 16. 5g 605mg 432mg 170mg 1.5g 837kcal 38. 8g 42. 4g 75. 3g 1969mg 1504mg 504mg 504mg 504mg 504g 16. 2g 1965kcal 39. 6g 42. 6g 106. 2g 1975mg 1624mg	ご飯セット 617kca1 21 0g 17 2g 90 4g 606mg 504mg 247mg 1 5g 247mg 1707kca1 53 5g 44 5g 264 0g 1972mg 1720mg 775mg 775mg 5 0g 1835kca1 54 3g 44 7g 294 9g 1978mg 1840mg	黒しります。 エネルばく 脂炭・トリウム リウム リウム リウム リウム リウム リウム リウム リウム リウム	おかず 278kcal 13.7g 18.5g 15.44mg 521mg 236mg 1.4g 39.6g 47.4g 50.7g 1916mg 1606mg 511mg 4.8g 915kcal 40.2g 47.6g 81.2g 1918mg 1720mg	ご飯セット 568kcal 18.6g 19.2g 545mg 593mg 313mg 1.4g 593mg 313mg 1.4g 594.3g 49.5g 239.4g 1919mg 1822mg 742mg 4.9g 1785kcal 54.9g 49.7g 269.9g 1921mg 1936mg
食 合計 合計(間)	鶏肉とオクラの中華風 おかず エネルギー 302kcal たんぱく質 13.2g 脂質 17.7g 炭水化物 21.5g ナトリウム 818mg カリウム 385mg リン 162mg 食塩相当量 2.1g エネルギー 825kcal たんぱく質 42.1g 脂質 48.1g 炭水化物 53.9g ナトリウム 2257mg カリウム 1398mg リン 497mg 食塩相当量 5.7g エネルギー 953kcal たんぱく質 42.9g 脂質 48.3g たんぱく質 42.9g 脂質 48.3g たんぱく質 42.9g 脂質 48.3g 大トリウム 2263mg	表 592kcal 18. 1g 18. 4g 84. 4g 819mg 457mg 239mg 2. 1g 239mg 2. 1g 200 56. 8g 50. 2g 242. 6g 2260mg 1614mg 728mg 728mg 157. 6g 157. 6g 150. 4g 273. 5g 2266mg 1734mg 742mg	塩油ボー ででのことででのことででのことででのことででのことででのことででのことででいる。 エネルば 化ウム カリウ塩 相 ギー たん質 水 リウム カリウ塩 相 ギー 大人の でんり かったん 質 大人 リウム カリウ塩 相 ギー 質 に 大人 リウム カリウ塩 単二 たん質 化 ウム カリウム 大人 リウム カリウム ナトリウム ナトリウム	おかず 259kcal 16.2g 13.2g 16.2g 16.2g 16.2g 16.2g 16.2g 16.2g 16.2g 16.2g 16.2g 16.2g 16.2g 16.2g 16.0g 1.8g 1.8g 23.1mg 1.8g 23.1mg 1.8g 23.1mg 1.8g 23.1mg 1.8g 23.1mg 1.8g 23.1mg 1.8g 23.0g 45.2g 188.1mg 1.8g 1.8g 1.8g 1.8g 2.1mg 2.1mg 2.1mg 2.1mg 2.1mg 2.1mg 2.1mg 2.1mg 2.1mg 2.1mg 2.1mg 2.1mg 39.0g 45.2g 1.8g 1.8g 1.8g 1.8g 1.8g 1.8g 1.8g 1.8	所表 三飯セット 549kcal 21 1g 13.9g 79.2g 692mg 532mg 308mg 1.8g こ飯セット 1630kcal 53.7g 47.3g 238.7g 1827mg 807mg 4.8g 1756kcal 54.3g 47.5g 269.2g 1886mg 1941mg 813mg	ボットリウム エネルばく 脂炭水・リウン 食工を、は 大・リウン 大・リウン をできる。 エネルばく できる。 大・リウン はできる。 大・リウン はできる。 大・リウム はできる。 大・リウム はできる。 大・リウム はできる。 大・リウム はできる。 はでをも。 はでをも。 はでをも。 はでをもでをも。 はでをもをもをもをもをもをもをもをもをもをもをもをもをもをもをもをもをもをもをも	36 179 18 243 16 2 2 2 3 2 4 3 2 5 3 5 2 1 3 2 5 2 2 3 3 5 2 1 3 2 5 2 3 5 2 1 3 5 2 5 2 3 5 2 1 3 5 2 5 2 3 5 2 1 3 7 5 2 3 5 2 1 3 7 5 2 3 5 2 1 3 7 5 2 3 5 2 1 3 7 5 2 3 5 2 1 3 7 5 2 3 5 2 1 3 7 5 2 3	三飯セット 533kcal 21 1g 14.9g 75.0g 710mg 518mg 256mg 1.8g こ飯セット 1672kcal 53.6g 48.5g 242.2g 1872mg 1478mg 578mg 4.8g 242.2g 1872mg 1478mg 578mg 4.8g 242.2g 1872mg 1478mg 578mg 4.8g 578mg 4.8g 578mg 578mg 590mg	キャベッのピリーエネルポイン またんぱ 化ウウ 当 エスルポイン では、 アナカリン は エスル で で で で で で で で で で で で で で で で で で で	# 327kcal 327kcal 16. 1g 16. 5g 605mg 432mg 170mg 1. 5g 837kcal 38. 8g 42. 4g 75. 3g 1969mg 1504mg 544mg 50 kcal 39. 6g 42. 6g 106. 2g 1975mg 1624mg 558mg	ご飯セット 617kcal 21 0g 17 2g 90 4g 606mg 504mg 247mg 1 5g 1707kcal 53 5g 44 5g 264 0g 1972mg 1720mg 775mg 775mg 5 0g 1835kcal 54 3g 44 7g 294 9g 1978mg	黒しります。 エネルギく質 版ナトリウム サカリン相半で質 ルイカリン相が エネルばく カリンは エネルばく で エネルばく で エネルばく で エネルばく で エネルばく で エネルばく で エネルばく で エネルばく で エネルばく で エネルばく で エネルばく で エネルばく で エネルばく で エネルばく で エネルばく で エネルばく で エネルばく で カリウム の で エカリウム に で に の は の に の に の に の に の に の に の に の に の	まかず 278kcal 13.7g 18.5g 15.3g 521mg 236mg 1.4g 236mg 1.4g 39.6g 47.4g 50.7g 1916mg 1606mg 1606mg 4.8g 915kcal 40.2g 47.6g 81.2g 1918mg	ご飯セット 568kcal 18.6g 19.2g 58.2g 545mg 593mg 313mg 1.4g こ飯セット 1659kcal 54.3g 49.5g 239.4g 1919mg 1822mg 4.9g 1785kcal 54.9g 4.9g 1785kcal 54.9g 49.7g 269.9g 1921mg

※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。

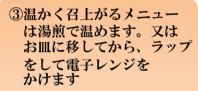
※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

※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
- ②ご利用までは冷蔵庫にて 保管します。





④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。





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

ワンポイントアドバイス

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