## 「刻み食」 週間献立表

12月3日(月)															
表		12月8日(月)		12月9日(火)			12月10日(水)			12月11日(木)			12月12日(金)		金)
表		★全粥240g													
### (					_			_	麦		_	卵麦か		_	麦
・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・							-								
● ***    *******************************															
● 栄養価 abs*ftxh フルセット 栄養価 bos*ftxh フルセット 大きを開きまたh 変 大きかいた bos*ftxh フルセット 栄養価 bos*ftxh フルセット 栄養価 bos*ftxh 変 大きがいた bos*ftxh フルセット 栄養価 bos*ftxh フルセット 栄養価 bos*ftxh フルセット 大き値 bos*ftxh フルセ															
**		★味噌汁	麦	★味噌	汁	麦	★味噌	'汁	麦	★味噌	汁	麦	★味噌	'汁	麦
**	亩														
② エルルー 79kcal 238kcal エルルー 165kcal 322kcal エルルー 167kcal 310kcal エルルー 167kcal 328kcal エルルー 167kcal 310kcal エルルー 167kcal 328kcal エルー 27kcal 388kcal エルー 27kcal 38kcal エルー 27kcal 38kcal エルー 27kcal 38kcal エルー 28kcal 38kcal 3kcal	+7]														
② エルルー 79kcal 238kcal エルルー 165kcal 322kcal エルルー 167kcal 310kcal エルルー 167kcal 328kcal エルルー 167kcal 310kcal エルルー 167kcal 328kcal エルー 27kcal 388kcal エルー 27kcal 38kcal エルー 27kcal 38kcal エルー 27kcal 38kcal エルー 28kcal 38kcal 3kcal															
食 エルドー 79kcal 238kcal エネルギー 168kcal 322kcal エネルギー 177kcal 336kcal エネルギー 151kcal 310kcal 蛋白質 4.7g 8.4g 蛋白質 7.5g 11.2g 蛋白質 1.7g 15.4g 蛋白質 5.6g 9.3g 脂質 3.2g 3.9g 脂質 5.5g 6.2g 脂質 8.6g 9.3g 脂質 1.1.1g 11.8g 脂質 5.5g 6.3g 紫水化物 7.2g 相 40.2g 炭水化物 7.2g 指質 5.4g 宝白質 1.7g 脂質 1.1.1g 脂質 5.5g 6.3g 紫水化物 7.2g 相 40.2g 炭水化物 7.2g 指質 9.2 g 脂質 1.1.1g 11.8g 脂質 5.5g 6.3g 紫水化物 7.2g 相 40.2g 炭水化物 7.2g 11.8g 脂質 5.5g 6.3g 脂質 1.1.1g 11.8g 脂質 5.5g 6.3g 紫水化物 7.2g 12.9g ★金第240g 鴻内マスタード 麦 本の市		<b>兴羊/</b> 元		<b>₩ ±</b> /π			<b>₩ ±</b> /π			¥±/π			<b>₩ ±</b> /π		
<ul> <li>蛋白質 4.7g 脂質 3.2g 脂質 5.5g 6.2g 片・リウム 702mg 1142mg ナ・リウム 703mg 1143mg ナ・リウム 590mg 1030mg ナ・リウム 744mg 1184mg ナ・リウム 549mg 989mg またまき 1.8g 2.9g ★全第240g 場内マスタード 麦 海の木で サーウム 702mg 卵乳麦 生姜焼き 麦 木 全第240g 場内マスタード 麦 場内のすき焼素 麦 大きごぼう 麦 木 味噌汁 麦 株 味噌汁 麦 木 木 240kcal 399kcal エネルギ 268kcal 422kcal エネルギ 216kcal 380kcal エネルギ 215kcal 374kcal エネルギ 227kcal 386kcal 素 大きごぼう 麦 木 味噌汁 麦 木 木 208kcal 422kcal エネルギ 216kcal 380kcal エネルギ 216kcal 422kcal エネルギ 216kcal 380kcal エネルギ 216kcal 422kcal エネルギ 216kcal 380kcal エネルギ 216kcal 422kcal エネルギ 228kcal 422kcal エネルギ 216kcal 380kcal エネルギ 216kcal 380kcal エネルギ 228kcal 422kcal エネルギ 216kcal 380kcal エネルギ 216kcal 380kcal エネルギ 228kcal 422kcal エネルギ 228kcal 422kcal エネルギ 228kcal 422kcal エネルギ 216kcal 380kcal エネルギ 216kcal 380kcal エネルギ 228kcal 422kcal エネルギ 228kcal 422kcal エネルギ 228kcal 422kcal エネルギ 216kcal 380kcal エネルギ 228kcal 422kcal エネルギ 268kcal 422kcal エネルギ 268kcal 422kcal エネルギ 268kcal 422kcal エネルギ 268kcal 422kcal エネルギ 27kcal 386kcal エネルギ 228kcal エネルギ</li></ul>	<u>~</u>														
脂質 3.2g 3.9g 脂質 5.5g 6.2g 脂質 8.6g 9.3g 脂質 11.1g 11.8g 脂質 5.6g 6.3g 49.5g	艮	,													310kca
### ### ### ### ### ### ### ### ### ##		蛋白質 4./g	8.4g	蛋白質	/.5g	11.2g	蛋白質	11./g	15.4g	蛋白質	5.6g	9.3g	蛋白質	9.2g	12.9g
### ### ### ### ### ### ### ### ### ##		脂 質 3.2g	3.9g	脂 質	5.5g	6.2g	脂質	8.6g	9.3g	脂質	11.1g	11.8g	脂質	5.6g	6.3g
************************************		炭水化物 7 2 g	40.2g												49.5g
★全郷240g ★全郷240g ★全郷240g ★全郷240g 東本年のマントで 支 オクラのペロンナー			_		_	_		_	_		_	_		_	_
★全第240g ★全第240g ★全第240g 大会第240g 表											_				_
議内マスタード 表			2.58		_	Z.3g									Z.0g
### ### ### ### ### ### ### ### ### ##			+			60 m +								_	<b>±</b>
□本と専用の中華書 表			-												-
大たさごぼう   表		オクラのペペロンチー													
<ul> <li>★味噌汁 麦 ★味噌汁 麦</li> <li>★味噌汁 麦</li> <li>★素価 おかずしか 光養価 おかずしか フルセット 栄養価 おかずしか フルセット 大き価 まかよー 215kcal 374kcal エネルギー 227kcal 386kcal 蛋白質 10.5g 指 14.2g 蛋白質 9.4g 13.1g 蛋白質 11.8g 15.5g 蛋白質 6.4g 10.1g 蛋白質 18.1g 21.8g 脂質 11.1g 11.8g 脂質 16.2g 16.9g 脂質 7.8g 8.5g 脂質 10.0g 脂質 11.0g 脂質 11.1g 12.1g 炭水化物 22.7g 55.7g 炭水化物 19.3g 52.3g 炭水化物 25.0g 58.0g 炭水化物 25.0g 万ナリウム 817mg 1257mg ナリウム 787mg 1227mg ナリウム 987mg 1378mg ナリウム 967mg 1407mg ナリウム 946mg 1226mg 水土・デーム・ファーマンファーランの関係焼 麦金路240g ポークテャップ 乳麦 アシの関係焼 麦 インゲンソテー 乳麦 大根と竹輪の煮物 カラフレンチマカロニ 卵乳麦 素ののそに持ち高 カラフレンチマカロニ 卵乳麦 素に関す 17.2g オルギー 244kcal 403kcal エネルギー 260kcal 149kcal エネルギー 227kcal 386kcal エネルギー 220kcal 379kcal 蛋白質 15.3g 19.0g 蛋白質 14.1g 17.8g 蛋白質 7.4g 11.1g 蛋白質 16.6g 19.3g 蛋白質 14.8g 17.8g 蛋白質 7.4g 11.1g 蛋白質 16.6g 19.3g 塩白質 14.8g 17.8g 蛋白質 7.4g 11.1g 塩白質 16.6g 19.3g 塩白質 14.8g 17.8g 蛋白質 7.4g 11.1g 塩白質 16.6g 19.3g 塩白質 14.8g 17.8g 蛋白質 7.4g 11.1g 塩白質 16.6g 19.3g 塩白質 14.8g 17.8g 蛋白質 7.4g 11.1g 塩白質 16.6g 19.3g 塩白質 14.8g 17.8g 蛋白質 7.4g 11.1g 塩白質 16.6g 19.3g 塩白質 14.8g 17.8g 蛋白質 17.4g 11.1g 塩白質 16.6g 19.3g 塩白質 14.8g 17.8g 蛋白質 17.4g 11.1g 塩白質 16.6g 19.3g 塩白質 14.8g 11.5g 17.9g 11.3g 12.0g 炭水化物 36.8g 69.8g 炭水化物 20.5g 53.5g 炭水化物 22.8g 55.8g 炭水化物 12.5g 脂質 11.3g 12.0g 炭水化物 12.0g 11.3kmg 11.3kmg 12.0g 炭水化物 12.0g 炭水化物 12.0g 11.3kmg 11.3kmg 12.0g 炭水化物 12.0g 12.0g 炭水化物 12.0g 12.0g 大水化の 12.0g 12.0g 12.0g 大水化の 12.0g 大水化の 12.0g 12.0g 大水化の 12.0g 12.0g 大水化の 12.0g 12.0g 大水化の 12.0g 大水化の 12.0g 大水化の 12.0g 12.0g 12.0g 12.0g 12.0g 12.0g 12.0g 12.0g 12.0g 12</li></ul>		白菜と春雨の中華煮	麦	鶏肉のす	けき焼煮	麦	若芽ともや	しの酢の物	麦	パスタの	りサラダ	卵乳麦	豚肉と白素	菜のうま煮	麦
<ul> <li>★味噌汁 麦 ★味噌汁 麦</li> <li>業養価 200</li></ul>		たたきごぼう	麦	人参とコーンの	ツナマヨ和え	卵麦	★味噌	汁	麦	★味噌	汁	麦	若芽と油揚り	げのおひたし	麦
食 栄養価 おかずせか プルセット 栄養価 おかずせか 大いケッター ファンテンカロニ 大味噌汁 麦 大はため 1.5 g	<del> </del>														
登	空	X -/X E/1	<b>X</b>	X ./\.'\	<i>/</i> 1	<u> </u>							X ./\.\B	<b>/</b> 1	<u> </u>
登															
(表)		兴美压		兴羊/亚			兴羊/亚			兴美压			兴羊压		
蛋白質 10.5g 14.2g 蛋白質 9.4g 13.1g 脂質 11.2g 脂質 16.2g 16.9g 脂質 7.8g 8.5g 脂質 10.0g 10.7g 脂質 11.4g 12.1g 炭水化物 22.7g 55.7g 炭水化物 19.3g 52.3g 炭水化物 25.0g 炭水化物 25.0g 炭水化物 27.4g 60.4g 炭水化物 12.6g 12.1g 21.8g 素性相当星 2.0g 3.1g ★全粥240g ポークチャップ 卵乳麦 素のそぼろ煮 麦 インゲンソテー 男乳麦 大根化竹輪の煮物 麦 木麻で一ンサラダ 卵乳麦 素のそぼろ煮 麦 オルニーンサラダ 卵乳麦 素のそぼろ煮 麦 オルニーンサラダ 卵乳麦 素を噌汁 麦 1.2を呼吸 14.2g 19.3g 変水化物 25.0g 多線性相当星 2.4g 3.5g 素性相当星 2.5g 3.6g 素性相当星 2.2g 3.3g ★味噌汁 麦 1.2を呼吸 1.2 g	4														
脂質 11.1g 11.8g 脂質 16.2g 16.9g 脂質 7.8g 8.5g 脂質 10.0g 10.7g 脂質 11.4g 12.1g	艮														
<ul> <li>農水化物 22.7g 対トリウム 817mg 1257mg ナトリウム 787mg 1227mg ナトリウム 938mg 1378mg ナトリウム 967mg 1407mg ナトリウム 846mg 1286mg 24mg 24 20g 大全粥240g 大会粥240g 大全粥240g 大全粥240g 大会粥240g 大会Nag  125cg 125cg 大会Nag  125cg 125cg</li></ul>		蛋白質 10.5g	14.2g	蛋白質	9.4g	13.1g	蛋白質	11.8g	15.5g	蛋白質	6.4g	10.1g	蛋白質	18.1g	21.8g
<ul> <li>農水化物 22.7g 55.7g 炭水化物 19.3g 1227mg ナトリウム 787mg 1227mg ナトリウム 938mg 1378mg ナトリウム 967mg 1407mg ナトリウム 846mg 1286mg 3.5g 24mg 1378mg ナトリウム 967mg 1407mg ナトリウム 846mg 1286mg 3.5g 24mg 1407mg ナトリウム 967mg 1407mg ナトリウム 846mg 1286mg 3.5g 24mg 2.0g 2mg 1378mg ナトリウム 967mg 1407mg ナトリウム 967mg 1280mg カトリウム 967mg 1407mg ナトリウム 967mg 1280mg カトリウム 967mg 1407mg ナトリウム 967mg 1280mg カトリウム 97mg 1280mg カトリカム 97mg 1280mg 1280mg 1280mg 1280mg 1280mg</li></ul>		脂質 11.1g	11.8g	脂質	16.2g	16.9g	脂質	7.8g	8.5g	脂質	10.0g	10.7g	脂質	11.4g	12.1g
##### 2.1g															
* 本全 第 2 4 0 g															
★全粥240g ポークチャップ 乳麦 アジの幽庵焼 表 1人参煮 麦															
ポークチャップ 乳麦 アジの幽庵焼 表 インゲンソテー 乳麦 大根と竹輪の煮物 表 かずせか アルセット 栄養価 おかずせか アルセット 大水化物 36.8g 19.0g 蛋白質 14.1g 17.8g 蛋白質 7.4g 11.1g 蛋白質 15.3g 19.0g ボボーク 36.8g が水化物 36.8g が水化物 36.8g が水化物 20.5g 53.5g が水化物 22.8g かりから 79.0mg 1230mg ナトリウム 79.0mg 1230mg ナトリウム 71.4mg 1154mg ナトリウム 79.0mg 1230mg ナトリウム 74.0g 116.1g 脂質 11.8g 2.9g ※増掘当屋 2.0g 3.1g ※塩掘当屋 1.8g 2.9g ※塩塩当屋 2.0g 3.1g ※塩塩料当屋 2.0g 3.2g ※塩塩料当屋 1.8g 2.9g 3.2g ※塩塩料当屋 2.0g 3.2g ※塩塩料当屋 1.8g 2.9g 3.2g 3.2g 3.2g 3.2g 3.2g 3.2g 3.2g 3.2			0.28												0.08
金時豆煮 表 インゲンソテー 乳麦 人参煮 表 塩枝豆 ポテコーンサラダ 新のそぼろ煮 表 大根と竹輪の煮物 表 ホルギー 200kcal エネルギー 365kcal 蛋白質 15.3g 19.0g 蛋白質 14.1g 17.8g 蛋白質 7.4g 11.1g 蛋白質 15.6g 19.3g 蛋白質 14.8g 18.5g 脂質 17.0g 17.7g 脂質 10.9g 11.6g 脂質 15.4g 16.1g 脂質 11.8g 12.5g 脂質 11.3g 12.0g 炭水化物 36.8g め寒水化物 36.8g め寒水化物 36.8g め寒水化物 36.8g かけりカム 790mg 1230mg ナトリウム 790mg 1230mg カトリウム 714mg 1154mg ナトリウム 799mg 1239mg カトリウム 790mg 1230mg カトリウム 714mg 1154mg カトリウム 799mg 1239mg カトリウム 703mg 1143mg 全権相当量 2.0g 3.1g 金権相当量 1.8g 2.9g 金雄相当量 2.0g 31.0g 42.1g 31.0g 31.0g 42.1g 31.0g 31.0g 42.1g 31.0g 31.0g 31.0g 42.1g 31.0g 31.			<del>_</del>												_
# 示コーンサラダ 卵乳麦 蕪のそぼろ煮 フレンチマカロニ ★ 味噌汁 麦 木 株 中噌汁 麦 木 味噌汁 麦 木 木 で 220kcal 379kcal 17.0g 15.3g 19.0g 蛋白質 14.1g 17.8g 蛋白質 7.4g 11.1g 蛋白質 15.6g 19.3g 蛋白質 14.8g 18.5g 脂質 17.0g 17.7g 脂質 10.9g 11.6g 脂質 15.4g 16.1g 脂質 11.8g 12.5g 脂質 11.3g 12.0g 炭水化物 36.8g 69.8g 炭水化物 20.5g 53.5g 炭水化物 22.8g 55.8g 炭水化物 14.8g 47.8g 炭水化物 14.2g 47.2g ナトリウム 790mg 1230mg ナトリウム 714mg 1154mg ナトリウム 799mg 1239mg カトリウム 716mg 1156mg カトリウム 703mg 1143mg 食塩相当量 2.0g 3.1g 食塩相当量 1.8g 2.9g 食塩相当量 2.0g 3.2g 食塩相当量 1.8g 2.9g 米養価 おかずセット フルセット 栄養価 おかずセット フルセット 大麦・オルギー 684kcal 1161kcal エネルギー 670kcal 1147kcal エネルギー 658kcal 1135kcal エネルギー 609kcal 1086kcal エネルギー 598kcal 1075kcal 蛋白質 30.5g 41.6g 蛋白質 31.3g 33.4g 脂質 32.6g 34.7g 脂質 31.8g 33.9g 16 32.9g カートリウム 209mg カートリウム 200mg カートリウム 2204mg 3524mg ナトリウム 2327mg 3647mg ナトリウム 2427mg 3747mg ナトリウム 2098mg 3418mg 金塩相当量 5.9g 9.2g 食塩相当量 5.6g 8.9g 金塩相当量 5.9g 9.3g 金塩相当量 6.2g 9.5g 金塩相当量 5.4g 8.7g ★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。												友	鶏のカレー照煮込		友
★味噌汁 麦 プレンチマカロニ かま味噌汁 麦 ★味噌汁 麦 ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★															
★味噌汁 麦 ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★		ポテコーンサラタ	ポテコーンサラダ 卵乳麦		蕪のそぼろ煮		春雨のサラダ		-	菜の花とコーンのわさびマヨ和え			カリフラワーのピクルス		卵麦
栄養価		★味噌汁  麦				卵乳麦									
(注 大水ルギー 365kcal 524kcal エネルギー 244kcal 403kcal エネルギー 260kcal 419kcal エネルギー 227kcal 386kcal エネルギー 220kcal 379kcal 蛋白質 15.3g 19.0g 蛋白質 14.1g 17.8g 蛋白質 7.4g 11.1g 蛋白質 15.6g 19.3g 蛋白質 14.8g 18.5g 脂質 17.0g 17.7g 脂質 10.9g 11.6g 脂質 15.4g 16.1g 脂質 11.8g 12.5g 脂質 11.3g 12.0g 炭水化物 36.8g 69.8g 炭水化物 20.5g 53.5g 炭水化物 22.8g 55.8g 炭水化物 14.8g 47.8g 炭水化物 14.2g 47.2g ナトリウム 790mg 1230mg ナトリウム 714mg 1154mg ナトリウム 799mg 1239mg ナトリウム 714mg 1154mg カトリウム 799mg 1239mg カトリウム 716mg 1156mg カトリウム 703mg 1143mg 食塩相当量 2.0g 3.1g 食塩相当量 1.8g 2.9g 食塩相当量 2.0g 3.2g 食塩相当量 2.0g 3.2g 食塩相当量 1.8g 2.9g 食塩相当量 2.0g 3.2g 食塩相当量 1.8g 2.9g 食塩相当量 2.0g 3.2g 食塩相当量 1.8g 2.9g 食塩相当量 2.0g 3.2g 食塩相当量 1.8g 30.9g 食塩相当量 30.5g 41.6g 蛋白質 30.5g 41.6g 蛋白質 30.5g 41.6g 蛋白質 30.9g 42.1g 蛋白質 30.9g 42.0g 蛋白質 27.6g 38.7g 蛋白質 42.1g 53.2g 蛋白質 31.3g 33.4g 脂質 32.9g 35.0g 脂質 32.9g 35.0g 脂質 32.9g 35.0g 脂質 32.9g 35.0g 脂質 28.3g 30.4g 脂質 31.8g 33.9g 脂質 32.9g 35.0g 脂質 28.3g 30.4g 142.3g 34.7g 素塩相当量 5.9g 9.2g 食塩相当量 5.6g 8.9g 食塩和当量 5.9g 9.3g 食塩和当量 5.4g 8.7g 素塩和当量 5.4g 8.7g 34.7mg カトリウム 2098mg 3418mg 食塩和当量 5.9g 9.2g 食塩和当量 5.6g 8.9g 食塩和当量 5.9g 9.3g 食塩和当量 5.4g 8.7g 34.7mg カトリウム 2098mg 3418mg 34.7g カトリウム 2008mg 34.7g カトリカロム 2008mg 34.7g カトリカロム 2008mg 3	口					麦			麦			麦			麦
食 エネルギー 365kcal 524kcal エネルギー 244kcal 403kcal エネルギー 260kcal 419kcal エネルギー 227kcal 386kcal エネルギー 220kcal 379kca 蛋白質 15.3g 19.0g 蛋白質 14.1g 17.8g 蛋白質 7.4g 11.1g 蛋白質 15.6g 19.3g 蛋白質 14.8g 18.5g 脂質 17.0g 17.7g 脂質 10.9g 11.6g 脂質 15.4g 16.1g 脂質 11.8g 12.5g 脂質 11.3g 12.0g 炭水化物 36.8g 69.8g 炭水化物 20.5g 53.5g 炭水化物 22.8g 55.8g 炭水化物 14.8g 47.8g 炭水化物 14.2g 47.2g ナトリウム 790mg 1230mg ナトリウム 714mg 1154mg ナトリウム 799mg 1239mg ナトリウム 716mg 1156mg ナトリウム 703mg 1143mg 食塩相当量 2.0g 3.1g 食塩相当量 1.8g 2.9g 食塩相当量 2.0g 3.2g 食塩相当量 1.8g 2.9g 食塩相当量 5.6g 8.9g 食塩相当量 5.9g 9.2g 食塩相当量 5.6g 8.9g 食塩相当量 5.9g 9.2g 食塩相当量 5.6g 8.9g 食塩相当量 5.9g 9.3g 食塩相当量 6.2g 9.5g 食塩相当量 5.4g 8.7g ★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。				7. 4. E.			, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,			7.7.E/I			/, //· 🖽 / I		
食 エネルギー 365kcal 524kcal エネルギー 244kcal 403kcal エネルギー 260kcal 419kcal エネルギー 227kcal 386kcal エネルギー 220kcal 379kca 蛋白質 15.3g 19.0g 蛋白質 14.1g 17.8g 蛋白質 7.4g 11.1g 蛋白質 15.6g 19.3g 蛋白質 14.8g 18.5g 脂質 17.0g 17.7g 脂質 10.9g 11.6g 脂質 15.4g 16.1g 脂質 11.8g 12.5g 脂質 11.3g 12.0g 炭水化物 36.8g 69.8g 炭水化物 20.5g 53.5g 炭水化物 22.8g 55.8g 炭水化物 14.8g 47.8g 炭水化物 14.2g 47.2g ナトリウム 790mg 1230mg ナトリウム 714mg 1154mg ナトリウム 799mg 1239mg ナトリウム 716mg 1156mg ナトリウム 703mg 1143mg 食塩相当量 2.0g 3.1g 食塩相当量 1.8g 2.9g 食塩相当量 2.0g 3.2g 食塩相当量 1.8g 2.9g 食塩相当量 5.6g 8.9g 食塩相当量 5.9g 9.2g 食塩相当量 5.6g 8.9g 食塩相当量 5.9g 9.2g 食塩相当量 5.6g 8.9g 食塩相当量 5.9g 9.3g 食塩相当量 6.2g 9.5g 食塩相当量 5.4g 8.7g ★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。															
食 エネルギー 365kcal 524kcal エネルギー 244kcal 403kcal エネルギー 260kcal 419kcal エネルギー 227kcal 386kcal エネルギー 220kcal 379kca 蛋白質 15.3g 19.0g 蛋白質 14.1g 17.8g 蛋白質 7.4g 11.1g 蛋白質 15.6g 19.3g 蛋白質 14.8g 18.5g 脂質 17.0g 17.7g 脂質 10.9g 11.6g 脂質 15.4g 16.1g 脂質 11.8g 12.5g 脂質 11.3g 12.0g 炭水化物 36.8g 69.8g 炭水化物 20.5g 53.5g 炭水化物 22.8g 55.8g 炭水化物 14.8g 47.8g 炭水化物 14.2g 47.2g ナトリウム 790mg 1230mg ナトリウム 714mg 1154mg ナトリウム 799mg 1239mg ナトリウム 716mg 1156mg ナトリウム 703mg 1143mg 食塩相当量 2.0g 3.1g 食塩相当量 1.8g 2.9g 食塩相当量 5.6g 8.9g 食塩相当量 5.9g 9.2g 食塩相当量 5.6g 8.9g 食塩相当量 5.9g 9.2g 食塩相当量 5.6g 8.9g 食塩相当量 5.9g 9.3g 食塩相当量 6.2g 9.5g 食塩相当量 5.4g 8.7g ★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。		学養価 おかずせい	トフルセット	栄養価	おかずわいん	フルセット	栄養価	おかずわいん	フルセット	栄養価	おかずわいん	フルセット	栄養価	おかずわいん	フルセット
蛋白質 15.3g 19.0g 蛋白質 14.1g 17.8g 蛋白質 7.4g 11.1g 蛋白質 15.6g 19.3g 蛋白質 14.8g 18.5g 脂質 17.0g 17.7g 脂質 10.9g 11.6g 脂質 15.4g 16.1g 脂質 11.8g 12.5g 脂質 11.3g 12.0g 炭水化物 36.8g 69.8g 炭水化物 20.5g 53.5g 炭水化物 22.8g 55.8g 炭水化物 14.8g 47.8g 炭水化物 14.2g 47.2g ナトリウム 790mg 1230mg ナトリウム 714mg 1154mg ナトリウム 799mg 1239mg ナトリウム 716mg 1156mg ナトリウム 703mg 1143mg 食塩相当量 2.0g 3.1g 食塩相当量 1.8g 2.9g 食塩相当量 2.0g 3.2g 食塩相当量 1.8g 2.9g 食塩相当量 5.4g 8.7g 1.2g 2.9g 2.2g 食塩相当量 5.6g 8.9g 食塩相当量 5.9g 9.3g 食塩相当量 6.2g 9.5g 食塩相当量 5.4g 8.7g 1.2g 2.2g 2.2g 2.2g 2.2g 2.2g 2.2g 2.2	食														
脂質 17.0g 17.7g 脂質 10.9g 11.6g 脂質 15.4g 16.1g 脂質 11.8g 12.5g 脂質 11.3g 12.0g 炭水化物 36.8g 69.8g 炭水化物 20.5g 53.5g 炭水化物 22.8g 55.8g 炭水化物 14.8g 47.8g 炭水化物 14.2g 47.2g ナトリウム 790mg 1230mg ナトリウム 714mg 1154mg ナトリウム 799mg 1239mg ナトリウム 716mg 1156mg ナトリウム 703mg 1143mg 食塩相当量 2.0g 3.1g 食塩相当量 1.8g 2.9g 食塩相当量 2.0g 3.2g 食塩相当量 1.8g 2.9g 3.0g 1035kcal 1075kcal 1147kcal エネルギー 658kcal 1135kcal エネルギー 609kcal 1086kcal エネルギー 598kcal 1075kcal 31.3g 33.4g 脂質 32.6g 34.7g 脂質 31.8g 33.9g 脂質 32.9g 35.0g 脂質 28.3g 30.4g 炭水化物 66.7g 165.7g 炭水化物 61.1g 炭水化物 62.1g 161.1g 炭水化物 54.0g 153.0g 炭水化物 43.3g 142.3g	1														
<ul> <li>炭水化物 36.8g 69.8g 炭水化物 20.5g 53.5g 炭水化物 22.8g 55.8g 炭水化物 14.8g 47.8g 炭水化物 14.2g 47.2g ナトリウム 790mg 1230mg ナトリウム 714mg 1154mg ナトリウム 799mg 1239mg ナトリウム 716mg 1156mg ナトリウム 703mg 1143mg 食塩相当量 2.0g 3.1g 食塩相当量 1.8g 2.9g 食塩相当量 2.0g 3.2g 食塩相当量 1.8g 2.9g 食塩相当量 1.8g 2.9g</li> <li>栄養価 おかずセット フルセット 栄養価 おかずセット クスにより 1086kcal エネルギー 598kcal 1075kcal エネルギー 609kcal 1086kcal エネルギー 598kcal 1075kcal 蛋白質 31.3g 33.4g 脂質 32.6g 34.7g 脂質 31.8g 33.9g 脂質 32.9g 35.0g 脂質 28.3g 30.4g 炭水化物 66.7g 165.7g 炭水化物 61.1g 160.1g 炭水化物 62.1g 161.1g 炭水化物 54.0g 153.0g 炭水化物 43.3g 142.3g カトリウム 2309mg 3629mg カトリウム 2204mg 3524mg カトリウム 2327mg 3647mg カトリウム 2427mg 3747mg カトリウム 2098mg 3418mg 食塩相当量 5.9g 9.2g 食塩相当量 5.9g 9.3g 食塩相当量 6.2g 9.5g 食塩相当量 5.4g 8.7g</li> <li>★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。</li> </ul>															
### 154mg サトリウム 790mg 1230mg サトリウム 714mg 1154mg サトリウム 799mg 1239mg サトリウム 716mg 1156mg サトリウム 703mg 1143mg 食塩相当量 2.0g 3.1g 食塩相当量 1.8g 2.9g 食塩相当量 2.0g 3.2g 食塩相当量 1.8g 2.9g 2.9g 食塩相当量 1.8g 2.9g 2.9g 2.9g 2.0g 2.0g 2.0g 2.0g 2.0g 2.0g 2.0g 2.0															
食塩相当量 2.0g 3.1g 食塩相当量 1.8g 2.9g 食塩相当量 2.0g 3.2g 食塩相当量 1.8g 2.9g (米養価 おかずセット フルセット 栄養価 おかずセット フルセット 大養価 おかずセット フルセット 栄養価 おかずセット フルセット 大養価 おかずセット クルセット 大養価 おかずセット クルセット クルセット クメニューです。おかずセットには付きません。															
会権機関係 まかずセット フルセット 栄養価 おかずセット フルセット 学養価 おかずセット フルセット クメニューです。おかずセットには付きません。															1143mg
会権機関係 まかずセット フルセット 栄養価 おかずセット フルセット 学養価 おかずセット フルセット クメニューです。おかずセットには付きません。		食塩相当量 2.0g	3.1g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.8g	2.9g
合															フルセット
蛋白質 30.5g 41.6g 蛋白質 31.0g 42.1g 蛋白質 30.9g 42.0g 蛋白質 27.6g 38.7g 蛋白質 42.1g 53.2g 脂質 31.3g 33.4g 脂質 32.6g 34.7g 脂質 31.8g 33.9g 脂質 32.9g 35.0g 脂質 28.3g 30.4g 炭水化物 66.7g 165.7g 炭水化物 61.1g 160.1g 炭水化物 62.1g 161.1g 炭水化物 54.0g 153.0g 炭水化物 43.3g 142.3g ナトリウム 2309mg 3629mg ナトリウム 2204mg 3524mg ナトリウム 2327mg 3647mg ナトリウム 2427mg 3747mg ナトリウム 2098mg 3418mg 食塩相当量 5.9g 9.2g 食塩相当量 5.6g 8.9g 食塩相当量 5.9g 9.3g 食塩相当量 6.2g 9.5g 食塩相当量 5.4g 8.7g ★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。	_														
脂質 31.3g 33.4g 脂質 32.6g 34.7g 脂質 31.8g 33.9g 脂質 32.9g 35.0g 脂質 28.3g 30.4g 炭水化物 66.7g 165.7g 炭水化物 61.1g 160.1g 炭水化物 62.1g 161.1g 炭水化物 54.0g 153.0g 炭水化物 43.3g 142.3g ナトリウム 2309mg 3629mg ナトリウム 2204mg 3524mg ナトリウム 2327mg 3647mg ナトリウム 2427mg 3747mg ナトリウム 2098mg 3418mg 食塩相当量 5.9g 9.2g 食塩相当量 5.6g 8.9g 食塩相当量 5.9g 9.3g 食塩相当量 6.2g 9.5g 食塩相当量 5.4g 8.7g ★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。															
炭水化物 66.7g 165.7g 炭水化物 61.1g 160.1g 炭水化物 62.1g 161.1g 炭水化物 54.0g 153.0g 炭水化物 43.3g 142.3g ナトリウム 2309mg 3629mg ナトリウム 2204mg 3524mg ナトリウム 2327mg 3647mg ナトリウム 2427mg 3747mg ナトリウム 2098mg 3418mg 金塩相当量 5.9g 9.2g 食塩相当量 5.6g 8.9g 食塩相当量 5.9g 9.3g 食塩相当量 6.2g 9.5g 食塩相当量 5.4g 8.7g ★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。															
### ### #### ########################															
食塩相当量 5.9g	= 1														
★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。	計														3418mg
								5.9g	9.3g	食塩相当量	6.2g	9.5g	食塩相当量	5.4g	8.7g
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。															
		天候や仕入れの	)都合によ	り、予告第	無しで献:	立を一部	変更する	る場合がは	がます。						

## 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。

## 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。