週間献立表(カロリー1,440調整食) コープこうべのおすすめ応援食!

			1		· • • •	- 7							7		1-m-100	
* ** □ はん120g ** * □ はん120g														7	月4日(金)	
* ** □ はん120g ** * □ はん120g		品	名	アレルゲン	品	名	アレルゲン	品	名	アレルゲン	品	名	アレルゲン	品	名	アレルゲン
### プイ・シース 現実							1									
おかす 一部センド おかす 日本センド おかす 一部センド おかす 一部センド おかす 日本センド おかす 一部センド おかす 日本センド おかす 日本センド 日本センド 日本センド 日本センド 日本センド 日本センド 日本センド 日本センド 日本センド 日本セン			05	50 ±				すいらんに	\ > ++ + /	60 =						∞ 1 ±
おかす 一部センド おかす 日本センド おかす 一部センド おかす 一部センド おかす 日本センド おかす 一部センド おかす 日本センド おかす 日本センド 日本センド 日本センド 日本センド 日本センド 日本センド 日本センド 日本センド 日本センド 日本セン		オムレツ		丱 友		との次の利	友	奇で豆腐り) フ g めん	丱 友	日米とかん	もの急物		人豆とワインプ	一のトマト魚	孔友
*** まかす 一類 おかす 一数 おかす 一面 一面 おかす 一面 まかり こまから こ		ホワイトソ	ース	乳麦	白菜と麩の)玉子とじ	卵麦	ジャガ芋とえ	えのきの煮物	麦	鶏肉ビーマ	ン炒め	麦	炒り豆腐		卵乳麦
*** まかす 一類 おかす 一数 おかす 一面 一面 おかす 一面 まかり こまから こ		スープキャ	ベツ	乳麦	湯葉と枝豆の桷	事おかかサラダ	麦	カリフラワーの	D柚子味噌和え		キャロット	ラペ	麦	白菜と昆布	のナムル	
*** まかす 一類 おかす 一数 おかす 一面 一面 おかす 一面 まかり こまから こ		じゃが芋の中	華風サラダ	差												
************************************		0 (73) 07	T/34 / / /													·····
************************************	朝	-	1. / 18	→ A=	,	1. 1 18	-> A=		1. 1 18	-> ^		1. 7 18	→ A=	.	1. 1. 18	-> A=
大人以下						おかす						おかす	こ飯セット			
開電 7.0g 7.5g 開賞 8.0g 9.1g 開賞 7.0g 3.1g 開賞 9.4g 9.9g 開賞 6.5g 7.0g 次化物 17.5g 5.9g 次化物 10.0g 5.2g 次化物 18.0g 6.05 g 次化物 17.0g 7.0g 次化物 10.0g 5.2g 次化物 18.0g 6.05 g 次化物 11.0g 5.0g 7.0g 次化物 12.0g 2.0g 2.0g 次化物 12.0g 2.0g 2.0g 2.0g 2.0g 2.0g 2.0g 2.0g		エネルギー	161kcal	354kcal	エネルギー	172kcal	365kcal	エネルギー	169kcal	362kcal	エネルギー	196kcal	389kcal	エネルギー	161kcal	354kcal
開電 7.0g 7.5g 開賞 8.0g 9.1g 開賞 7.0g 3.1g 開賞 9.4g 9.9g 開賞 6.5g 7.0g 次化物 17.5g 5.9g 次化物 10.0g 5.2g 次化物 18.0g 6.05 g 次化物 17.0g 7.0g 次化物 10.0g 5.2g 次化物 18.0g 6.05 g 次化物 11.0g 5.0g 7.0g 次化物 12.0g 2.0g 2.0g 次化物 12.0g 2.0g 2.0g 2.0g 2.0g 2.0g 2.0g 2.0g		たんぱく質	7 9g	11 2g	たんぱく質	11 9g	15 2g	たんぱく質	7 Og	10 3g	たんぱく質	10 Og	13 3g	たんぱく質	10 6g	13 9g
廃水化物 17.5g 59.4g 放水化物 10.0g 52.5g 放水化物 18.0g 60.5g 放水化物 17.0g 大りつム 75.9g カトリウム 75.0g 大の大いたり 75.9g 大の大いたり 75.9g 大の大いたり 75.9g 大の大いたり 75.9g 大の大いたり 75.9g 大の大いたり 75.9g 7			7 Ng		形唇 、	8 6g	0 1 ₀	形唇	7 6g	Q 1 _m		0 // 0	0 00	<u> </u>	6 5g	7 00
### P-リウム 710mg 717mg 7+リウム 630mg 630mg 7+リウム 530mg 7+リウム 620mg 250mg		ᄜᄫ		7. Jg	ᄖᇰᆚᄼ		9. IS	ᄖᄼ				17 4g	5. 3g	ᄪᄫ		
大きにおいて				39. 4g								17.4g				
** * ** ** ** ** ** ** **										81/mg		599mg			624mg	625mg
** * ** ** ** ** ** ** **		食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1. 6g	1. 6g	食塩相当量	2. 1g	2. 1g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1. 6g	1.6g
### ### ### ### ### ### ### ### ### ##							Ŭ			Ŭ			Ŭ		Ŋσ	Ŭ
まましたのとうみ素 麦 コニとしめじのとうみ素 麦 キャベツの土住魚 麦 海雨の中華和え 卵乳麦 コニとしめじのとうみ素 麦 キャベツの土住魚 麦 海雨の中華和え 卵乳麦 マニネルギー 241kcal 43kcal エネルギー 241kcal 43kcal エネルギー 27kcal 43kcal エネルギー 23kcal 43kcal エネルギー 23kcal 43kcal エネルギー 23kcal 43kcal エネルギー 23kcal 44kcal エネルギー 23kcal 44kcal エネルギー 23kcal 44kcal 13kcal 11kcal エネルギー 25kcal 44kcal 13kcal エネルギー 25kcal 44kcal 13kcal エネルギー 25kcal 2kcal 44kcal 13kcal 11kcal エネルギー 25kcal 2kcal 44kcal 13kcal 11kcal エネルギー 20kcal 13kcal エネルギー 21kcal 12kcal 2kcal 2kcal 4kcal 38kcal エネルギー 21kcal 1kcal 1kcal エネルギー 20kcal 33kcal エネルギー 21kcal 1kcal 1kcal エネルギー 20kcal 3kcal エネルギー 21kcal 1kcal 1kcal エネルギー 20kcal 3kcal エネルギー 21kcal 1kcal							回主						回主			ᄧᇝᆂ
まましたのとうみ素 麦 コニとしめじのとうみ素 麦 キャベツの土住魚 麦 海雨の中華和え 卵乳麦 コニとしめじのとうみ素 麦 キャベツの土住魚 麦 海雨の中華和え 卵乳麦 マニネルギー 241kcal 43kcal エネルギー 241kcal 43kcal エネルギー 27kcal 43kcal エネルギー 23kcal 43kcal エネルギー 23kcal 43kcal エネルギー 23kcal 43kcal エネルギー 23kcal 44kcal エネルギー 23kcal 44kcal エネルギー 23kcal 44kcal 13kcal 11kcal エネルギー 25kcal 44kcal 13kcal エネルギー 25kcal 44kcal 13kcal エネルギー 25kcal 2kcal 44kcal 13kcal 11kcal エネルギー 25kcal 2kcal 44kcal 13kcal 11kcal エネルギー 20kcal 13kcal エネルギー 21kcal 12kcal 2kcal 2kcal 4kcal 38kcal エネルギー 21kcal 1kcal 1kcal エネルギー 20kcal 33kcal エネルギー 21kcal 1kcal 1kcal エネルギー 20kcal 3kcal エネルギー 21kcal 1kcal 1kcal エネルギー 20kcal 3kcal エネルギー 21kcal 1kcal		ナインカレ	U//U	孔友	物リ立像の	元うめん	孔友	海内とこ フェー	Fの J よ 塩 炒 の)	40 +	19 7 JUJIZ	ヘカヘクフェ	孔友	海内の外哨)	別友
法漢なと高し強のサラダ 東 おかず 二酸セリ				麦									麦	人参クフツ	セ	乳麦
法漢なと高し強のサラダ 東 おかず 二酸セリ		<mark> </mark> ナスの油炒	め	麦	竹輪のごま炒め		麦	切干大根の中華和え		麦	豆腐としめし	このとろみ煮	麦			麦
まかず ご飯セト				 			麦			[[卵乳素
エネルギー 290kcal 439kcal エネルギー 241kcal 439kcal エネルギー 231kcal 439kcal エネルギー 241kcal エネルギー 241kc							^				†····		 			71-102
エネルギー 290kcal 439kcal エネルギー 241kcal 439kcal エネルギー 231kcal 439kcal エネルギー 241kcal エネルギー 241kc							 						 	ļ		
エネルギー 290kcal 439kcal エネルギー 241kcal 439kcal エネルギー 234kcal 427kcal たんぱく質 13.2g 16.5g たんぱく質 18.0g 21.3g たんぱく質 11.3g 14.6g たんぱく質 17.1g 20.4g たんぱく質 15.9g 19.2g 腹水化物 15.4g 57.3g 炭水化物 18.4g 60.3g 炭水化物 19.3g 66.8g 廃水化物 13.2g 15.9g 炭水化物 19.3g 66.8g 皮水化物 13.9g 55.0g 炭水化物 14.3g 14.8g 万ナリウム 847mg ナリウム 847mg ナリウム 847mg ナリウム 847mg カリウム 84	尽			 			ļ			 			 	 		
エネルギー 290kcal 439kcal エネルギー 241kcal 439kcal エネルギー 234kcal 427kcal たんぱく質 13.2g 16.5g たんぱく質 18.0g 21.3g たんぱく質 11.3g 14.6g たんぱく質 17.1g 20.4g たんぱく質 15.9g 19.2g 腹水化物 15.4g 57.3g 炭水化物 18.4g 60.3g 炭水化物 19.3g 66.8g 廃水化物 13.2g 15.9g 炭水化物 19.3g 66.8g 皮水化物 13.9g 55.0g 炭水化物 14.3g 14.8g 万ナリウム 847mg ナリウム 847mg ナリウム 847mg ナリウム 847mg カリウム 84	食						L				1			Į .		
エネルギー 250kcal 443kcal エネルギー 241kcal 430kcal エネルギー 230kcal は エネルギー 250kcal 447kcal エネルギー 250kcal 14.9g 15.4g	IX.	Ţ				おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット	1	おかず	ご飯セット			ご飯セット
たんばく質 13.2 g 16.5 g たんぱく質 18.0 g 21.3 g たんぱく質 11.3 g 11.8 g 14.9 g 14.9 g 15.4 g 16.9 g 15.4 g 16.9 g 15.4 g 16.9 g 15.4 g 16.9 g 15.4 g 16.0 g		エネルギー	250kcal		エネルギー			エネルギー	237kcal		エネルギー			エネルギー		
脂質			12 2a		ナルリポノ海	10 Oc							20 40	ナルパチノ母		
放水化物						10. Ug							20.4g	たがはく貝		
### ### ### ### #### ################			14. 9g	15.4g	脂質	11.3g	11.8g	脂質	12. Ig	12. 6g	脂質	11.3g	11.8g	脂質		14. 3g
### 2 19 19 19 19 19 19 19		炭水化物	15. 4g	57.3g	炭水化物	18. 4g	60.3g	炭水化物	19. 3g	61. 2g	炭水化物	13.9g	55.8g	炭水化物	14. 3g	56. 2g
食塩相当量 2.2g 2.2g 食塩相当量 2.1g 2.1g 食塩相当量 1.7g 1.7g 食塩相当量 1.9g 1.9g 1.9g 1.9g 1.9g 1.9g 0年乳180g ②グレープフルーツ200g ③グレープフルーツ200g ②グレープフルーツ200g ③グレープフルーツ200g ③グレープンルーツ200g ③グレープンルーン3150g ③グレープンルーン3150g ③グロレーグレーン3150g ③グレープンルーン3150g ③グレープンルーン3150g ③グレープンルーン3150g ③グレープンルーン3150g ③グレープンルーン3150g ③グレーグルーン3150g ③グレーグルーの3150g ③グレ		ナトリウム	847mg	848mg	ナトリウム	819mg	820mg	ナトリウム	667mg	668mg	ナトリウム	750mg	751mg	ナトリウム	731mg	732mg
◎牛乳180g ◎牛乳180g ◎牛乳180g ◎牛乳180g ◎ゲレーブフルーツ200g ◎サルーブフルーツ150g ★ごはん120g ★』ま夢ときのこのバター書油 別表 かきのきんびら 素 人参のかり素 表 「中華・大豆とん参の煮物 表 「本薬・中・中・中・中・中・中・中・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・																
●グレーブフルーツ200g ●ウイフルーツ150g ★ごはん120g ★○はん120g				Z. Zg			Z. 1g			1.7g)	1. 9g			1. Jg
**ごはん120g **ごはん120g **ごはん120g **ごはん120g **ごはん120g 日子の企業者 **ではん120g **ではたい120g **ではたい120g **では120g **では1	間食	〇十孔180g						〇十孔1808			〇十乳1808	<u></u>				
白身像の生養者 表 本さら下・スース 見表 アシの照焼 表 海水とものこのバター醤油 乳麦 ブリの緑辺焼 表 スターマンスース 乳麦 アシの照焼 表 海水とものこのバター醤油 乳麦 スターマンスース 乳麦 アシの照焼 表 本がず 二飯セハ 表 大多の炒り煮 表 大多の炒り煮 表 本をとしてものごま和え 表 本をとしてものでま和え 表 本をとしてものごま和え 本をとしては 本をとしてものごま和え 本をとしては 本の正本 を紹本 本の正本 を紹本 本の正本 を紹本 本の正本 本の正本 を紹本 本の正本 本の正本 を紹本 本の正本 を紹本 本の正本 を紹本 本の正本 本の正本 本の正本 本の正本 表の正本 本の正本 表の正本 本の正本 表の正本 本の正本 まの正本 本の正本 本の正本 まの正本 本の正本 を紹本 本の正本 本の正本 本の正本 を紹本 本の正本 まの正本 本の正本 まの正本 本の正本 まの正本 まの正				J0g									J0g			g
百身像の生姜煮 表		★ごはん12	.0g		★ごはん12	20g		★ごはん1 2	20g		★ごはん12	20g		★ごはん12	20g	
## Accion 五目炒め煮 麦 ふきと人参の甘露煮 麦 大豆と人参の直煮 麦 大豆と挽肉の盲煮 麦 大豆と挽肉の盲煮 麦 本のボとつじきのごま和え				去	豚肉とコロコロ野	菜のチーズソース	到妻			去	鶏肉ときのこ	のバター醤油	到妻	ブリの磔び	悔	去
## Accion 五目炒め煮 麦 ふきと人参の甘露煮 麦 大豆と人参の直煮 麦 大豆と挽肉の盲煮 麦 大豆と挽肉の盲煮 麦 本のボとつじきのごま和え		注蒲音の著	充 定 1	全	合べるトマ	トマーブ	可主	チンゲン草とピ	ーマンのソテー	回 車	さつま堪の	は一個小人	加美莎			全
すきまります。 自菜と挽肉の旨煮 麦 素の花とひじきのごま和え 麦 まかず ご飯セット エネルギー 218kcal 411kcal エネルギー 200kcal 393kcal エネルギー 216kcal 409kcal エネルギー 194kcal 387kcal エネルギー 216kcal 409kcal たんぱく質 18.9g 22.2g たんぱく質 11.2g 12.50g たんぱく質 11.7g 15.0g たんぱく質 13.8g 17.1g 18質 8.3g 8.8g 18質 10.5g 11.0g 18質 9.0g 9.5g 18質 11.9g 12.2g 12.7g 25.0g たんぱく質 11.7g 15.0g たんぱく質 13.8g 17.1g 11.2g 15.0g たんぱく質 13.8g 17.1g 12.0g 12		ム (= / の)	ひたし	_条			14.2	ナラ L L #	トの老姉	主	注葉苺し打コ	このもなりもし	男名冷			条 -
おかず 二飯セナト このしたの1 エネルギー 2000にの1 エネルギー 2000にの1 エネルギー 2000にの1 エネルギー 2000にの1 エネルギー 2000にの1 エネルギー 2000にの1 エネルギー 2160にの1 エネルギー 940にの1 エネルギー 2160にの1 エネルギー 2160にの1 エネルギー 2160にの1 エネルギー 25.0g たんぱく質 11.7g 1.7g 1.7g 25.0g たんぱく質 11.7g 1.7g 1.7g 1.7g 25.0g たんぱく質 11.7g 12.9g 12.4g 万・リウム 630mg 631mg ブ・リウム 646mg インリウム 826mg 827mg インリウム 745mg イ46mg 441mg イ41mg イ		1100 - 000.	エロ沙の魚	支	からこ人参	の日路点	乏	人立こ人多	かりは初	支		- のあひたし	乏	人参の炒り	1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.	友
おかず ご飯セット このはできまた。 この		インケンの	こま札え	麦				日采と挽図	の旨煮	麦			<u> </u>	菜の花とひじ	きのごま和え	麦
おかず ご飯セット このはできまた。 この																
おかず ご飯セット このはできまた。 この																
エネルギー 218kcal 411kcal エネルギー 200kcal 393kcal エネルギー 216kcal 409kcal エネルギー 194kcal 387kcal エネルギー 216kcal 409kcal エネルギー 194kcal 387kcal エネルギー 216kcal 409kcal エネルギー 194kcal 387kcal エネルギー 216kcal 409kcal 409k	タ					•••••							·			
エネルギー 218kcal 411kcal エネルギー 200kcal 393kcal エネルギー 216kcal 409kcal エネルギー 194kcal 387kcal エネルギー 216kcal 409kcal たんぱく質 18.9g 22.2g たんぱく質 11.2g 14.5g たんぱく質 21.7g 25.0g たんぱく質 11.7g 15.0g たんぱく質 13.8g 17.1g 脂質 8.0g 8.5g 脂質 9.0g 9.5g 脂質 11.9g 12.4g 炭水化物 18.0g 59.9g 炭水化物 14.8g 56.7g 炭水化物 14.5g 56.4g 炭水化物 15.9g 57.8g 炭水化物 13.2g 55.1g ナトリウム 630mg 631mg ナトリウム 646mg 647mg ナトリウム 663mg 664mg ナトリウム 826mg 827mg ナトリウム 745mg 746mg 食塩相当量 1.6g 1.6g 食塩相当量 1.7g 1.7g 食塩相当量 2.1g 2.1g 食塩相当量 1.9g 1.9g 1.9g 1.9g 1.9g 1.9g 1.9g 1.9g	食	l r	おかず	一、今日ヤット	ĺ	なかず	一、今日カッパ		なかず	一、砂ですって	1	なかず	一、砂でヤット	† 1	なかず	一、空間やって
## たんぱく質 18.9g 22.2g たんぱく質 11.2g 14.5g たんぱく質 21.7g 25.0g たんぱく質 11.7g 15.0g たんぱく質 13.8g 17.1g 18.0g 8.3g 8.8g 脂質 10.5g 11.0g 脂質 8.0g 8.5g 脂質 9.0g 9.5g 脂質 11.9g 12.4g 成水化物 18.0g 59.9g 炭水化物 14.8g 56.7g 炭水化物 14.5g 56.4g 炭水化物 15.9g 57.8g 炭水化物 13.2g 55.1g ナトリウム 630mg ナトリウム 646mg 647mg ナトリウム 663mg 664mg ナトリウム 826mg カトリウム 745mg 大トリウム 745mg 大トリウム 630mg 62mg ナトリウム 630mg 62mg ナトリウム 745mg 746mg 大トリウム 745mg 746mg 10.0g 12.0g 12														1		
脂質 8.3g 8.8g 脂質 10.5g 11.0g 脂質 8.0g 8.5g 脂質 9.0g 9.5g 脂質 11.9g 12.4g 炭水化物 18.0g 59.9g 炭水化物 14.8g 56.7g 炭水化物 14.5g 56.4g 炭水化物 15.9g 57.8g 炭水化物 13.2g 55.1g ナトリウム 630mg 631mg ナトリウム 646mg 647mg ナトリウム 663mg 663mg 663lmg カトリウム 646mg 647mg ナトリウム 663mg 663mg 663mg 62mg カトリウム 745mg 746mg 食塩相当量 1.6g 1.6g 食塩相当量 1.6g 1.6g 食塩相当量 1.7g 1.7g 食塩相当量 2.1g 2.1g 食塩相当量 1.9g 1.9g カルザー カルザー カルザー カルザー 613kcal 1192kcal エネルギー 622kcal 1201kcal エネルギー 629kcal 1208kcal エネルギー 631kcal 1192kcal エネルギー 622kcal 1201kcal エネルギー 624kcal 1203kcal エネルギー 631kcal 1210kcal たんぱく質 40.0g 49.9g たんぱく質 41.1g 51.0g たんぱく質 40.0g 49.9g たんぱく質 38.8g 48.7g たんぱく質 40.3g 50.2g 高																
脂質 8.3g 8.8g 脂質 10.5g 11.0g 脂質 8.0g 8.5g 脂質 9.0g 9.5g 脂質 11.9g 12.4g 炭水化物 18.0g 59.9g 炭水化物 14.8g 56.7g 炭水化物 14.5g 56.4g 炭水化物 15.9g 57.8g 炭水化物 13.2g 55.1g ナトリウム 630mg 631mg ナトリウム 646mg 647mg ナトリウム 663mg 663mg 663lmg カトリウム 646mg 647mg ナトリウム 663mg 663mg 663mg 62mg カトリウム 745mg 746mg 食塩相当量 1.6g 1.6g 食塩相当量 1.6g 1.6g 食塩相当量 1.7g 1.7g 食塩相当量 2.1g 2.1g 食塩相当量 1.9g 1.9g カルザー カルザー カルザー カルザー 613kcal 1192kcal エネルギー 622kcal 1201kcal エネルギー 629kcal 1208kcal エネルギー 631kcal 1192kcal エネルギー 622kcal 1201kcal エネルギー 624kcal 1203kcal エネルギー 631kcal 1210kcal たんぱく質 40.0g 49.9g たんぱく質 41.1g 51.0g たんぱく質 40.0g 49.9g たんぱく質 38.8g 48.7g たんぱく質 40.3g 50.2g 高							14.5g	たんぱく質								
炭水化物 18.0g 59.9g 炭水化物 14.8g 56.7g 炭水化物 14.5g 56.4g 炭水化物 15.9g 57.8g 炭水化物 13.2g 55.1g ナトリウム 630mg 631mg ナトリウム 646mg 647mg ナトリウム 663mg 664mg ナトリウム 326mg 327mg ナトリウム 745mg 746mg 虚塩相当量 1.6g 1.6g 食塩相当量 1.7g 1.7g 食塩福甘当量 2.1g 2.1g 食塩相当量 1.9g 1.9g 745mg 746mg エネルギー 629kcal 1208kcal エネルギー 613kcal 119gkcal エネルギー 622kcal 1201kcal エネルギー 63lkcal 1210kcal たんぱく質 40.0g 49.9g たんぱく質 41.1g 51.0g たんぱく質 40.0g 49.9g たんぱく質 40.3g 50.2g 150kcal 120kcal 120kcal <t< td=""><th></th><td></td><td></td><td></td><td></td><td>10. 5g</td><td>11, 0g</td><td>脂質</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></t<>						10. 5g	11, 0g	脂質								
ナトリウム 630mg 631mg ナトリウム 646mg 647mg ナトリウム 663mg 664mg ナトリウム 826mg 827mg ナトリウム 745mg 746mg 746mg 食塩相当量 1.6g 1.6g 46mg 647mg ナトリウム 1.7g 1.7g 1.7g 2.1g 全塩相当量 2.1g 食塩相当量 1.9g 1.9g <t< td=""><th></th><td></td><td>18 No</td><td>50 00</td><td>炭水化物</td><td>1<u>4</u> 8σ</td><td>56 70</td><td>炭水化物</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>57 80</td><td>農水化物</td><td>13 2σ</td><td>55 10</td></t<>			18 No	50 00	炭水化物	1 <u>4</u> 8σ	56 70	炭水化物					57 80	農水化物	13 2σ	55 10
食塩相当量 1. 6g 食塩相当量 1. 6g 食塩相当量 1. 7g 1. 7g 食塩相当量 2. 1g 食塩相当量 1. 9g <											 					
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tット こ飯tット このはく質 40.0g 49.9g たんぱく質 38.8g 48.7g たんぱく質 40.0g 40.0																/40IIIX
エネルギー 629kcal 1208kcal 1208kcal 1208kcal 1208kcal 1208kcal 1208kcal 1208kcal 1208kcal 1208kcal 12008kcal 120					<u> </u>			<u> 食塩相当量</u>								
エネルギー 629kcal 1208kcal 1208kcal 1208kcal 1208kcal 1208kcal 1208kcal 1208kcal 1208kcal 1208kcal 12008kcal 120			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
たんぱく質 40.0g 49.9g たんぱく質 41.1g 51.0g たんぱく質 40.0g 49.9g たんぱく質 38.8g 48.7g たんぱく質 40.3g 50.2g 18質 30.2g 31.7g 18質 30.4g 31.9g 18質 27.7g 29.2g 18質 29.7g 31.2g 18質 32.2g 33.7g 169.2g 大りウム 2193mg 2196mg ナトリウム 2103mg 2106mg ナトリウム 2146mg 2149mg ナトリウム 2175mg 2178mg ナトリウム 2100mg 2103mg 2103mg 2103mg 2104mg 2149mg		エネルギー			エネルギー			エネルギー								
合用質 30.2g 31.7g 脂質 30.4g 31.9g 脂質 27.7g 29.2g 脂質 29.7g 31.2g 脂質 32.2g 33.7g 計成水化物 50.9g 176.6g 炭水化物 43.8g 169.5g 炭水化物 52.4g 178.1g 炭水化物 47.2g 172.9g 炭水化物 43.5g 169.2g ナトリウム 2193mg 2196mg ナトリウム 2103mg 2106mg ナトリウム 2146mg 2149mg ナトリウム 2175mg 2178mg ナトリウム 2100mg 2103mg 食塩相当量 5.6g 5.6g 食塩相当量 5.3g 5.3g 食塩相当量 5.5g 5.5g 5.5g 6.5g 6.4g 1411kcal たんぱく質 47.7g 57.6g たんぱく質 47.2g 57.1g たんぱく質 46.9g 56.8g たんぱく質 46.9g 36.2g <th< td=""><th></th><td></td><td>40.0~</td><td>40.00</td><td>たくげん</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></th<>			40.0~	40.00	たくげん											
読水化物 50.9g 176.6g 炭水化物 43.8g 169.5g 炭水化物 52.4g 178.1g 炭水化物 47.2g 172.9g 炭水化物 43.5g 169.2g ナトリウム 2193mg 2196mg ナトリウム 2103mg 2106mg ナトリウム 2146mg 2149mg ナトリウム 2175mg 2178mg ナトリウム 2100mg 2103mg 食塩相当量 5.6g 5.6g 食塩相当量 5.3g 5.3g 食塩相当量 5.5g 5.5g 食塩相当量 5.5g 5.5g 食塩相当量 5.5g 5.5g 食塩相当量 5.4g 5			40. Ug						40. Ug							00. Zg
ナトリウム 2193mg 2196mg ナトリウム 2103mg 2106mg ナトリウム 2146mg 2149mg ナトリウム 2175mg 2178mg ナトリウム 2100mg 2103mg 食塩相当量 5.6g 5.6g 食塩相当量 5.3g 5.3g 食塩相当量 5.5g 5.5g 食塩相当量 5.5g 5.5g 6.5g 5.5g 6.4g 5.4g 6.4g			30. 2g	აI./g	脂質	კ0. 4g	31.9g	脂質	21. /g				31.2g	脂質		33. /g
ナトリウム 2193mg 2196mg ナトリウム 2103mg 2106mg ナトリウム 2146mg 2149mg ナトリウム 2175mg 2178mg ナトリウム 2100mg 2103mg 食塩相当量 5.6g 5.6g 食塩相当量 5.3g 5.3g 食塩相当量 5.5g 5.5g 食塩相当量 5.5g 5.5g 6.5g 5.5g 6.4g 5.4g 6.4g	計			176. 6g	炭水化物								172.9g	炭水化物	43. 5g	169. 2g
食塩相当量 5.6g 5.6g 食塩相当量 5.3g 6.3g 食塩相当量 5.5g 6.5g 食塩相当量 5.5g 食塩相当量 5.5g 6.5g 6.6g 7.4g			2193mg	2196mg	ナトリウム							2175mg	2178mg	ナトリウム	2100mg	2103mg
合 けたんぱく質 エネルギー 47. 7g 826kcal 57. 6g 1405kcal たんぱく質 エネルギー 47. 7g 820kcal 57. 6g 1399kcal 57. 1g エネルギー 66. 9g 820kcal 56. 8g 1399kcal たんぱく質 エネルギー 46. 9g 821kcal 56. 8g 1400kcal たんぱく質 エネルギー 46. 5g 821kcal 56. 4g 1400kcal たんぱく質 エネルギー 46. 9g 820kcal 56. 8g 1411kcal たんぱく質 47. 7g 57. 6g 57. 6g 47. 7g 57. 6g 57. 6g 40. 7g 57. 6g 40. 7g 38. 2g 脂質 39. 2g 40. 7g 36. 7g 38. 2g 脂質 39. 2g 40. 7g 40. 7g 36. 7g 38. 2g 脂質 39. 2g 40. 7g 40. 7g 36. 7g 38. 2g 脂質 39. 2g 40. 7g 40. 7g 次水化物 75. 0g 200. 7g 炭水化物 72. 4g 198. 1g 198. 1g 220mg 225mg ナトリウム 225mg ナトリウム 225mg ナトリウム 225mg ナトリウム 217mg 2180mg カートリウム 220mg 222mg 大トリウム 225mg 5. 7g 5. 7																_
計 たんぱく質 47. 7g 57. 6g たんぱく質 47. 2g 57. 1g たんぱく質 46. 9g 56. 8g たんぱく質 46. 5g 56. 4g たんぱく質 47. 7g 57. 6g 間質 37. 2g 38. 7g 脂質 37. 5g 39. 0g 脂質 34. 7g 36. 2g 脂質 38. 2g 脂質 39. 2g 40. 7g 歳水化物 78. 7g 204. 4g 炭水化物 75. 7g 201. 4g 炭水化物 81. 3g 207. 0g 炭水化物 75. 0g 200. 7g 炭水化物 72. 4g 198. 1g よトリウム 2269mg 2272mg ナトリウム 2177mg 2180mg ナトリウム 2220mg 2223mg ナトリウム 2251mg ナトリウム 2177mg 2180mg 食塩相当量 5. 8g 5. 8g 食塩相当量 5. 5g 5. 5g 食塩相当量 5. 7g 5. 6g																
 脂質 37.2g 38.7g 脂質 37.5g 39.0g 脂質 34.7g 36.2g 脂質 36.7g 38.2g 脂質 39.2g 40.7g 炭水化物 78.7g 204.4g 炭水化物 75.7g 201.4g 炭水化物 81.3g 207.0g 炭水化物 75.0g 200.7g 炭水化物 72.4g 198.1g ナトリウム 2269mg 2272mg ナトリウム 2177mg 2180mg ナトリウム 2220mg 2223mg ナトリウム 2251mg 2254mg ナトリウム 2177mg 2180mg 度塩相当量 5.8g 食塩相当量 5.8g 食塩相当量 5.5g 食塩相当量 5.7g 6.7g 食塩相当量 5.6g 5.6g 																
 脂質 37.2g 38.7g 脂質 37.5g 39.0g 脂質 34.7g 36.2g 脂質 36.7g 38.2g 脂質 39.2g 40.7g 炭水化物 78.7g 204.4g 炭水化物 75.7g 201.4g 炭水化物 81.3g 207.0g 炭水化物 75.0g 200.7g 炭水化物 72.4g 198.1g ナトリウム 2269mg 2272mg ナトリウム 2177mg 2180mg ナトリウム 2220mg 2223mg ナトリウム 2251mg 2254mg ナトリウム 2177mg 2180mg 度塩相当量 5.8g 食塩相当量 5.8g 食塩相当量 5.5g 食塩相当量 5.7g 6.7g 食塩相当量 5.6g 5.6g 	計	たんぱく質	47. 7g	57. 6g	たんぱく質	47. 2g	57. 1g	たんぱく質	46. 9g	56.8g	たんぱく質	46. 5g	56.4g	たんぱく質	47.7g	57. 6g
最大化物 78.7g 204.4g 炭水化物 75.7g 201.4g 炭水化物 81.3g 207.0g 炭水化物 75.0g 200.7g 炭水化物 72.4g 198.1g よ ナトリウム 2269mg 2272mg ナトリウム 2177mg 2180mg ナトリウム 2220mg 2223mg ナトリウム 2251mg 2254mg ナトリウム 2177mg 2180mg 食塩相当量 5.8g 5.8g 食塩相当量 5.5g 5.5g 食塩相当量 5.7g 5.7g 5.7g 5.7g 5.7g 5.7g 6塩相当量 5.6g			37. 2g						34.7ø			36. 7g				40.7g
ジ ナトリウム 2269mg 2272mg ナトリウム 2177mg 2180mg ナトリウム 2220mg 2223mg ナトリウム 2251mg 2254mg ナトリウム 2177mg 2180mg 食塩相当量 5.8g 5.8g 6塩相当量 5.5g 5.5g 5.5g 6塩相当量 5.7g 5.7g 6塩相当量 5.7g 5.7g 6塩相当量	間		78 7g	204 46	ニュー	75 76	201 46	ニスル物	81 30	207 00	ニスル場	75 Og	200. 76	ニュー	72 /m	102 1
<mark>◯</mark> 食塩相当量 5.8g 5.8g 食塩相当量 5.5g 5.5g 食塩相当量 5.7g 食塩相当量 5.7g 食塩相当量 5.7g 食塩相当量 5.6g 5.6g		11/4/ /15 11 . 47//	10. IS													
食塩相当量 5.8g 5.8g 食塩相当量 5.5g 5.5g 食塩相当量 5.7g 食塩相当量 5.7g 食塩相当量 5.7g 食塩相当量 5.6g	食		2260	2272												
※献立は予告無く変更することがあります。 ※「⑥」は間食です。間食はメニューを参考にしてご家庭でご用意ください。 ※商品は喫食日まで冷蔵庫で保管ください。	食	ナトリウム														
	食込	ナトリウム 食塩相当量	5.8g	5. 8g	食塩相当量	5. 5g	5. 5g	食塩相当量	5.7g	5. 7g	食塩相当量	5.7g				

※食事療法として利用される場合は事前に主治医や栄養士にご相談ください。※おかずのみをご利用の方は★をご家庭でご用意ください

※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。※食事療法として利用される場合は事前に主治医や栄養士にご相談ください。

※調理施設内では様々な種類の食品を扱っています。調理過程で、個々のおかずに本来使用しない食材が混入する可能性があります。

※アレルゲン は特定8品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)・くるみ(く)です。()内は献立表での表記です。

お食事の作り方

〇温め可



×温め不可



1食ずつ包装されお届けです。 開封して惣菜袋を取り出して ください。



温め方は「湯せん」か「電子レンジ」

「湯せん」



湯せんは鍋に水を張り 惣菜の袋を入れて温めてください。 鍋肌から気泡がポツポツと 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°C)





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。



封を切って お皿に盛付けて下さい。 ※温め〇は火傷に注意!



- ●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







ご飯などをつけて1膳の完成です♪



コープこうべくらしの情報センター

「コープこうべのおすすめ応援食について」とお問い合せください。

■固定電話から (無料ダイヤル)

■携帯電話/IP電話(有料ダイヤル)

☎0120-44-3100 월06-7636-2000

■受付時間 (年中無休)

火~土曜日/8:30~19:00 日·月曜日/8:30~18:00

週間献立表(カロリー1,440調整食) コープこうべのおすすめ応援食!

			• •	_						_				-6-362	
		月7日(月)			'月8日(火)			/月9日(水)			月10日(木)			月11日(金)	
	品:	名	アレルゲン	品	名	アレルゲン	品	名	アレルゲン	品	名	アレルゲン	品	名	アレルゲン
	★ごはん12			★ごはん12	Og.		★ごはん12			★ごはん12			★ごはん12	ng.	
	カサー 原担 ばの	ウ ム 井 フ パ フ 老	可丰井	えび団子と	かぶの老姉	60 ± =	インは/01/ 千草焼き		60	豚肉と厚揚	ᅸᇝᆂᄴ	乳麦	厚焼玉子		卵麦
	白菜と厚揚げの	中華ではつ想	孔友洛	んひ凹する	いふい急物	別友ス.	十早焼さ		הוֹה		リの息物				丱 友
	大根とひじ		麦	コンニャクの		麦	千草焼き 蒸し鶏と春	雨の炒め物	麦	大豆とごほ	うの煮物	麦	豚挽き肉と切	干大根の煮物	麦
	麩の玉子と	Ľ	卵乳麦	大豆とトマトの)マリネサラダ		コールスロ	ーサラダ	卵乳麦	スープキャ	ベツ	乳麦	麩と若芽の	酢の物	麦
															
朝				ı						i					
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
及	エネルギー	181kcal	374kcal	エネルギー	132kcal	325kcal	エネルギー	181kcal	374kcal	エネルギー	191kcal	384kcal	エネルギー	162kcal	355kcal
	たんぱく質	10. 3g	13. 6g	たんぱく質 脂質 炭水化物	8. 5g	11. 8g	たんぱく皆	7. 4g	10 7σ	たんぱく質	12. 1g			8. 4g	11. 7g
		9. 6g	10. 0g	にがるく見	0. 0g	5. 5g	たんぱく質 脂質	7. 7 5	10.75	たんぱく質 脂質	0 0~	9. 3g	化がはく貝	7. 5g	8. 0g
	脂質	9. og	10. Ig	旭見	5. 0g	5. 5g	<u> </u>	10. 1g	10. 0g	<u> </u>	8. 8g	9. 3g	脂質		8. Ug
	炭水化物	13. 1g	55. 0g	炭水化物	14. 2g		炭水化物	16. 4g	58. 3g	炭水化物	17. 1g		炭水化物	16. 0g	57. 9g
	ナトリウム	628mg	629mg	ナトリウム	641mg	642mg	ナトリウム	628mg	629mg	ナトリウム	531mg	532mg	ナトリウム	693mg	694mg
	食塩相当量	1. 6g		食塩相当量			食塩相当量	1. 6g	1. 6g	食塩相当量	1. 4g		食塩相当量	1. 8g	1.8g
			1.08			1. 08			1.08			1. 78			1.08
	★ごはん12	ug " "		★ごはん12	Ug		★ごはん12 鶏肉のごま	<u>208</u>		★ごはん12	Ug '-		★ごはん12	Ug	
	こんがりハ	ンバーグ	乳麦	赤魚のカレ	一揚げ	麦 乳麦	羯肉のごま	焼き	麦 卵乳麦	鯖の味噌バ		乳 乳麦	鶏肉と野菜のあ	っさり塩麹炒め	
	ケチャップ	(小袋)	l	きのこソテ	-	到.麦	ピーマンソ	テー	卵乳麦	インゲンソ	テー	到.麦	竹の子と人参	∮ のおかか煮	麦
	オクラのペペ			鶏肉の青じ	み 古 迩		大根の柚香		主	大規レベー	・コンの者物	記画事			童
	3 / / / / / /		ļ. <u></u>	菜の花の菜種和え		麦	人参のおかかサラダ		<u>麦</u> 麦	大根とベーコンの煮物 ひじきと挽肉の炒め物			インゲンのごま和え		久
	ブロッコリ	一の魚物	麦	来の化の来	理和ス	卵麦	人参のおか	いかサフタ	麦	ひしざと挽	肉の炒め物	乳麦			<u> </u>
	白菜のごま	味噌和え													
			I			[[]	[]	[[
昼 食			l			 				<u> </u>			ł		l
食	I г	たんず	ご飯セット	l r	おかず	ご飯セット	1	おかず	ご飯セット	1	おかず	ご飯セット	† ı	セシギ	ご飯セット
		おかず	_ 助ゼット			_ 助でット		あかり			あかり			おかず	_ 助ゼット
	エネルギー	241kcal		エネルギー	260kcal		エネルギー	241kcal	434kca l	エネルギー	285kcal	4/8kcal	エネルギー	221kcal	414kcal
	たんぱく質	13. 7g	17. 0g	たんぱく質	18. 7g	22. 0g	たんぱく質	15. 6g	18. 9g	たんぱく質	15. 7g	19.0g	たんぱく質	14. 1g	17. 4g
	脂質	13. 3g		脂質	14. 4g		脂質	12. 8g	13. 3g	脂質	16. 9g	17. 4g		12. 7g	13. 2g
	ᄖᇰ	17.0%	59. 7g	炭水化物	15. 4g	57. 3g	^{加县} 炭水化物	12.06	55. 7g	ᄖᇷ	16.12	58. 0g	炭水化物	12.75	FF 2~
	炭水化物	17. 8g			15.48	57.3g		13. 8g	55. /g	炭水化物	16.1g	58. Ug		13. 4g	55. 3g
	ナトリウム	742mg		ナトリウム	640mg		ナトリウム	686mg	68/mg	ナトリウム	850mg		ナトリウム	656mg	657mg
	食塩相当量	1.9g	1. 9g	食塩相当量	1. 6g	1. 6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2. 2g	2. 2g	食塩相当量	1. 7g	1.7g
	○生到 180g			○生到 180。	ſ		○生到180。	r		○生到 1800	r		○生到180。	f	
間食	○牛乳180g ○ ボナナ00	·		◎牛乳180g		~	◎牛乳180g)0«	◎牛乳180g			◎牛乳180g		~
間食	◎バナナ90	g		◎キウイフ	ルーツ150g	5	◎グレーフ	プフルーツ20)0g	◎オレンジ	200g		◎キウイフ	ルーツ150	5
間食	◎バナナ90 ★ごはん12	g Og		◎キウイフ ★ごはん12	ルーツ150g	5	◎グレープ	プルーツ20)0g	◎オレンジ ★ごはん12	200g		◎キウイフ ★ごはん12	ルーツ150g	5
間食	◎バナナ90	g Og	麦	◎キウイフ	ルーツ150g	麦	◎グレーフ ★ごはん12 サワラのバジ	プレーツ20 20g ルオリーブ焼)0g	◎オレンジ ★ごはん12 ロールキャベック	200g 20g のトマト煮込み	卵乳麦	◎キウイフ ★ごはん12 白身魚の竜	ルーツ150g 20g 田揚	
間食	◎バナナ90 ★ごはん12 ホッケの幽	g 0g 庵焼	麦乳麦	◎キウイフ ★ごはん12 肉丼の具	ルーツ150g 20g	麦	◎グレーフ ★ごはん12 サワラのバジ	プレーツ20 20g ルオリーブ焼		◎オレンジ ★ごはん12 ロールキャベック	200g 20g のトマト煮込み	卵乳麦	◎キウイフ ★ごはん12 白身魚の竜	ルーツ150g 20g 田揚	麦
間食	◎バナナ90 ★ごはん12 ホッケの幽 人参グラッ	g 0g 庵焼 セ	麦乳麦	◎キウイフ★ごはん12肉丼の具さつま揚げとか	ルーツ150g 20g N松菜の煮浸し	麦 卵麦	◎グレーフ ★ごはん12 サワラのバジ 人参のレモ	プルーツ20 20g ルオリーブ焼 : ン煮	乳麦	◎オレンジ ★ごはん12 ロールキャベッ・ 塩ゆでアス	200g 20g のトマト煮込み . パラ		◎キウイフ ★ごはん12 白身魚の竜 ブロッコリ	ルーツ150g 20g 田揚 ー	麦
間食	◎バナナ90★ごはん12ホッケの幽人参グラッ鶏じゃが煮	g 0g 庵焼 七	麦落	◎キウイフ ★ごはん12 肉丼の具	ルーツ150g 20g N松菜の煮浸し	麦 卵麦	◎グレープ★ごはん12サワラのバジ人参のレモ高野豆腐と	プルーツ20 20g ルオリーブ焼 :ン煮 鶏肉の煮物	乳麦麦	◎オレンジ★ごはん12□ールキャベッ塩ゆでアス青菜と高野	200g 20g のトマト煮込み .パラ 豆腐の煮物	麦	◎キウイフ ★ごはん12 白身魚の竜 ブロッコリ チキンアラ	ルーツ150g 0g 田揚 ー ビアータ	麦麦麦
間食	◎バナナ90 ★ごはん12 ホッケの幽 人参グラッ	g 0g 庵焼 七	麦落	◎キウイフ★ごはん12肉丼の具さつま揚げとか	ルーツ150g 20g N松菜の煮浸し	麦 卵麦	◎グレープ★ごはん12サワラのバジ人参のレモ高野豆腐と	プルーツ20 20g ルオリーブ焼 : ン煮	乳麦麦	◎オレンジ ★ごはん12 ロールキャベッ・ 塩ゆでアス	200g 20g のトマト煮込み .パラ 豆腐の煮物		◎キウイフ ★ごはん12 白身魚の竜 ブロッコリ	ルーツ150g 0g 田揚 ー ビアータ	麦麦麦
間食	◎バナナ90★ごはん12ホッケの幽人参グラッ鶏じゃが煮	g 0g 庵焼 七	麦落	◎キウイフ★ごはん12肉丼の具さつま揚げとか	ルーツ150g 20g N松菜の煮浸し	麦 卵麦	◎グレープ★ごはん12サワラのバジ人参のレモ高野豆腐と	プルーツ20 20g ルオリーブ焼 :ン煮 鶏肉の煮物	乳麦麦	◎オレンジ★ごはん12□ールキャベッ塩ゆでアス青菜と高野	200g 20g のトマト煮込み .パラ 豆腐の煮物	麦	◎キウイフ ★ごはん12 白身魚の竜 ブロッコリ チキンアラ	ルーツ150g 0g 田揚 ー ビアータ	麦麦麦
间及	◎バナナ90★ごはん12ホッケの幽人参グラッ鶏じゃが煮	g 0g 庵焼 七	麦落	◎キウイフ★ごはん12肉丼の具さつま揚げとか	ルーツ150g 20g N松菜の煮浸し	麦 卵麦	◎グレープ★ごはん12サワラのバジ人参のレモ高野豆腐と	プルーツ20 20g ルオリーブ焼 :ン煮 鶏肉の煮物	乳麦麦	◎オレンジ★ごはん12□ールキャベッ塩ゆでアス青菜と高野	200g 20g のトマト煮込み .パラ 豆腐の煮物	麦	◎キウイフ ★ごはん12 白身魚の竜 ブロッコリ チキンアラ	ルーツ150g 0g 田揚 ー ビアータ	麦麦麦
夕	◎バナナ90★ごはん12ホッケの幽人参グラッ鶏じゃが煮	g 0g 庵焼 七	麦落	◎キウイフ★ごはん12肉丼の具さつま揚げとか	ルーツ150g 20g N松菜の煮浸し	麦 卵麦	◎グレープ★ごはん12サワラのバジ人参のレモ高野豆腐と	プルーツ20 20g ルオリーブ焼 :ン煮 鶏肉の煮物	乳麦麦	◎オレンジ★ごはん12□ールキャベッ塩ゆでアス青菜と高野	200g 20g のトマト煮込み .パラ 豆腐の煮物	麦	◎キウイフ ★ごはん12 白身魚の竜 ブロッコリ チキンアラ	ルーツ150g 0g 田揚 ー ビアータ	麦麦麦
间及	◎バナナ90★ごはん12ホッケの幽人参グラッ鶏じゃが煮	g 0g 庵焼 セ の辛子和え	麦	◎キウイフ★ごはん12肉丼の具さつま揚げとか	ルーツ150g 20g -松菜の煮浸し のさっぱり煮	麦 卵麦 麦	◎グレープ★ごはん12サワラのバジ人参のレモ高野豆腐と	プルーツ20g ルオリーブ焼 ン煮 鶏肉の煮物 vのおろし和え	乳麦 麦 麦	◎オレンジ★ごはん12□ールキャベッ塩ゆでアス青菜と高野	200g 20g のトマト煮込み パラ 豆腐の煮物 ーサラダ	麦 乳麦	◎キウイフ ★ごはん12 白身魚の竜 ブロッコリ チキンアラ	ルーツ150g 0g 田揚 一 ビアータ ナッツ和え	麦 麦 麦落
夕	◎バナナ90 ★ごはん12 ホッケの幽 人参グラッ 鶏じゃが煮 菜の花とッナ	g Og 庵焼 セ の辛子和え おかず	麦落麦	◎キウイフ ★ごはん12 肉丼の具 さつま揚げと小 ひじきとアサリ	ルーツ150g 20g ・松菜の煮浸し のさっぱり煮 おかず	麦 卵麦 麦 ご飯セット	◎グレーフ ★ごはん12 サワラのパジ 人参のレモ 高野豆腐と オクラとコーン	プレーツ20g ルオリーブ焼 ン煮 鶏肉の煮物 いのおろし和え	乳麦麦麦	◎オレンジ ★ごはん12 ロールキャベッ 塩ゆでアス 青菜と高野 パンパンジ	200g 20g のトマト煮込み パラ 豆腐の煮物 ーサラダ	麦 乳麦 ご飯セット	◎キウイフ ★ごはん12 白身魚の竜 プロッコリ チキンアラ 野菜のピー	ルーツ150g 0g 田揚 ー ビアータ ナッツ和え おかず	麦麦落ご飯セット
夕	◎バナナ90 ★ごはん12 ホッケの幽 人参グラッ 鶏じゃが煮 菜の花とッナ エネルギー	g Og 庵焼 セ の辛子和え おかず 202kcal	麦落 麦 ご飯セット 395kcal	◎キウイフ ★ごはん12 肉丼の具 さつま揚げと小 ひじきとアサリ エネルギー	ルーツ150g 20g ・松葉の煮浸し のさっぱり煮 おかず 228kcal	麦 卵麦 麦 ご飯セット 421kca1	◎グレーフ ★ごはん12 サワラのパジ 人参のレモ 高野豆腐と オクラとコーン エネルギー	プルーツ20g ルオリーブ焼 シン煮 鶏肉の煮物 vのおろし和え おかず 195kcal	乳麦 麦 麦 ご飯セット 388kcal	◎オレンジ ★ごはん12 ロールキャベッ 塩ゆでアス 青菜と高野 パンパンジ	200g 20g のトマト煮込み パラ 豆腐の煮物 ーサラダ おかず 174kcal	麦 乳麦 ご飯セット 367kcal	◎キウイフ ★ごはん12 白身魚の竜 プロッコリ チキンアラ 野菜のピー	ルーツ150g 10g 田揚 ー ビアータ ナッツ和え おかず 233kcal	麦 麦落 ご飯セット 426kcal
夕	◎バナナ90 ★ごはん12 ホッケの幽 人参グラッ 鶏じゃが煮 菜の花とッナ	g Og 庵焼 セ の辛子和え おかず 202kcal	麦落 麦 ご飯セット 395kcal 20.6g	◎キウイフ ★ごはん12 肉丼の具 さつま揚げとり ひじきとアサリ エネルギー たんぱく質	ルーツ150g 20g *松葉の煮浸し のさっぱり煮 おかず 228kcal 13.0g	麦 卵麦 麦 ご飯セット 421kcal 16.3g	◎グレーフ ★ごはん12 サワラのパジ 人参のレモ 高野豆腐と オクラとコーン エネルギー たんぱく質	プルーツ20g ルオリーブ焼 シン煮 鶏肉の煮物 いのおろし和え ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	乳麦 麦 麦 ご飯セット 388kcal 19.5g	◎オレンジ ★ごはん12 ロールキャベッ 塩ゆでアス 青菜と高野 バンパンジ エネルギー たんぱく質	200g 20g のトマト煮込み パラ 豆腐の煮物 ーサラダ おかず 174kcal	麦 乳麦 ご飯セット 367kcal 14.6g	◎キウイフ ★ごはん12 白身魚の竜 プリーンアラ 野菜のピー エネルギー たんぱく質	ルーツ150g 0g 田揚 ー ビアータ ナッツ和え おかず	麦 麦落 ご飯セット 426kcal
夕	◎バナナ90 ★ごはん12 ホッケの幽人参グラッ煮 菜の花とツナ エネルギーたんぱく質	g Og 庵焼 セ の辛子和え おかず 202kcal 17.3g	麦落 麦 ご飯セット 395kcal 20.6g	◎キウイフ ★ごはん12 肉丼の具 さつま揚げとり ひじきとアサリ エネルギー たんぱく質	ルーツ150g 20g *松葉の煮浸し のさっぱり煮 おかず 228kcal 13.0g	麦 卵麦 麦 ご飯セット 421kcal 16.3g	◎グレーフ ★ごはん12 サワラのパジ 人参のレモ 高野豆腐と オクラとコーン エネルギー たんぱく質	プルーツ20g ルオリーブ焼 シン煮 鶏肉の煮物 いのおろし和え ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	乳麦 麦 麦 ご飯セット 388kcal 19.5g	◎オレンジ ★ごはん12 ロールキャベッ 塩ゆでアス 青菜と高野 バンパンジ エネルギー たんぱく質	200g 20g のトマト煮込み パラ 豆腐の煮物 ーサラダ おかず 174kcal 11.3g	麦 乳麦 ご飯セット 367kcal 14.6g	◎キウイフ ★ごはん12 白身魚の竜 プリーンアラ 野菜のピー エネルギー たんぱく質	ルーツ150g 10g 田揚 ー ビアータ ナッツ和え おかず 233kcal 16.3g	麦 麦落 ご飯セット 426kcal 19.6g
夕	◎バナナ90★ごはん12ホッケラの幽基の花とツナエネルギーたんぱく質脂質	g Og 庵焼 セ の辛子和え おかず 202kcal 17.3g 6.5g	麦落 麦 ご飯セット 395kcal 20.6g 7.0g	◎キウイフ ★ごはん12 肉丼の具 さつま揚げとり ひじきとアサリ エネルギー たんぱく質 脂質	ルーツ150g 20g *松葉の煮浸し のさっぱり煮 おかず 228kcal 13.0g 11.0g	麦 卵麦 麦 ご飯セット 421kcal 16.3g 11.5g	◎グレーフ ★ごはん12 サワラのパジ 人参のレモ 高野豆腐と オクラとコーン エネルギー たんぱく質 脂質	プルーツ20g ルオリーブ焼 シン煮 鶏肉の煮物 いのおろし和え 195kcal 16.2g 9.6g	乳麦 麦 ご飯セット 388kcal 19.5g 10.1g	◎オレンジ ★ごはん12 ロールキャベッ 塩ゆでアス 青菜と高いバンバンジ エネルギー たんぱく質 脂質	200g 20g のトマト煮込み パラ 豆腐の煮物 ーサラダ おかず 174kcal 11.3g 7.3g	麦 乳麦 ご飯セット 367kcal 14.6g 7.8g	◎キウイフ ★ごはん12 白身魚の竜 プチキンアラ 野菜のピー エネルギー たんぱく質 脂質	ルーツ150g 10g 田揚 ー ビアータ ナッツ和え 33kcal 16.3g 11.3g	麦 麦落 ご飯セット 426kcal 19.6g 11.8g
夕	◎バナナ90★ごはん12ホッケの幽人勢グラッがある。エネルギーたんぱく質脂質炭水化物/	g Og Dg 庵焼 セ の辛子和え おかず 202kcal 17.3g 6.5g 18.0g	麦落 麦 ご飯セット 395kcal 20.6g 7.0g 59.9g	◎キウイフ ★ごはん12 肉丼の具 さつま揚げとり ひじきとアサリ エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	ルーツ150g 松菜の煮浸し のさっぱり煮 おかず 228kcal 13.0g 11.0g 19.4g	麦 卵麦 麦 ご飯セット 421kcal 16.3g 11.5g 61.3g	◎グレープ ★ごはん12 サワラのバジ 人参のレモ 高野豆腐と オクラとコーン エネルギー 脂質 炭水化物	プレーツ20 20g ルオリーブ焼 シン煮 鶏肉の煮物 のおろし和え おかず 195kcal 16.2g 9.6g 9.7g	乳麦 麦 麦 ご飯セット 388kcal 19.5g 10.1g 51.6g	◎オレンジ ★ごはん12 □-ルキャベツ 塩ゆでアス 青菜と高野 パンパンジ エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	200g 20g のトマト煮込み パラ 豆腐の煮物 ーサラダ おかず 174kcal 11.3g 7.3g 17.3g	麦 乳麦 ご飯セット 367kcal 14.6g 7.8g 59.2g	◎キウイフ ★ごはん12 白身魚の竜 ブロッコリチキンアラ 野菜のピー エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	ルーツ150g 20g 田揚 ビアータ ナッツ和え おかず 233kcal 16.3g 11.3g 17.2g	麦 麦 麦落 ご飯セット 426kcal 19.6g 11.8g 59.1g
夕	◎バナナ90 ★ごはん12 ホッケの関 人養である。 本の花とツナ エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム	g Og 庵焼 セ の辛子和え おかず 202kcal 17.3g 6.5g 18.0g 686mg	麦落 麦 ご飯セット 395kcal 20. 6g 7. 0g 59. 9g 687mg	 ◎キウイフ ★ごはん12 肉丼の具 さつま揚げとかびじきとアサリ エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 	ルーツ150g W	麦 卵麦 麦 ご飯セット 421kcal 16.3g 11.5g 61.3g 926mg	◎グレープ ★ごはん12 サワラのバジ 人参のレモ 高野豆腐と オクラとコーン エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム	プレーツ20 20g ルオリーブ焼 シン煮 鶏肉の煮物 のおろし和え おかず 195kcal 16.2g 9.6g 9.7g 603mg	乳麦 麦 ご飯セット 388kcal 19.5g 10.1g 51.6g 604mg	◎オレンジ ★ごはん12 □-ルキャベツ 塩ゆでアス 青菜と高野 パンパンジ エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム	200g 20g のトマト煮込み バラ 豆腐の煮物 ーサラダ おかず 174kcal 11.3g 7.3g 17.3g 822mg	麦 乳麦 ご飯セット 367kcal 14.6g 7.8g 59.2g 823mg	◎キウイフ ★ごはん12 白身魚の竜 ブロッフアラ 野菜のピー エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム	ルーツ150g 20g 田揚 ピアータ ナッツ和え 33kcal 16.3g 11.3g 17.2g 713mg	麦 麦落 ご飯セット 426kcal 19. 6g 11. 8g 59. 1g 714mg
夕	◎バナナ90★ごはん12ホッケの幽人勢グラッがある。エネルギーたんぱく質脂質炭水化物/	g Og Dg 庵焼 セ の辛子和え おかず 202kcal 17.3g 6.5g 18.0g	麦落 麦 ご飯セット 395kcal 20. 6g 7. 0g 59. 9g 687mg 1. 7g	◎キウイフ ★ごはん12 肉丼の具 さつま揚げとり ひじきとアサリ エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	ルーツ150g W	麦 卵麦 麦 ご飯セット 421kcal 16.3g 11.5g 61.3g 926mg 2.4g	 ◎グレープ ★ごはん12 サワラのバジ 人参のレモ 高野豆腐と オクラとコーン エネルギー たんぱく質 脂質 大トリウム 食塩相当量 	プレーツ20 20g ルオリーブ焼 シン煮 鶏肉の煮物 のおろし和え おかず 195kcal 16.2g 9.6g 9.7g	乳表 麦 麦 ご飯セット 388kcal 19.5g 10.1g 51.6g 604mg 1.5g	 ◎オレンジ ★ごはん12 □ールキャベツ 塩ゆでアス 青菜と高野バンパンジ エネルギー たんぱく質 脱皮化物 ナトリウム 食塩相当量 	200g 20g のトマト煮込み パラ 豆腐の煮物 ーサラダ おかず 174kcal 11.3g 7.3g 17.3g	表 乳麦 ご飯セット 367kcal 14.6g 7.8g 59.2g 823mg 2.1g	 ◎キウイフ ★ごはん12 白身魚の竜ブラキンアラ 野菜のビー エネルギー たんぱく質 炭水し物 ナトリウム 食塩相当量 	ルーツ150g 20g 田揚 ビアータ ナッツ和え おかず 233kcal 16.3g 11.3g 17.2g	麦 麦 麦落 ご飯セット 426kcal 19.6g 11.8g 59.1g 714mg 1.8g
夕	◎バナナ90 ★ごはん12 ホッケの関 人養である。 本の花とツナ エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム	g Og 庵焼 セ の辛子和え おかず 202kcal 17.3g 6.5g 18.0g 686mg 1.7g	麦落 麦 ご飯セット 395kcal 20. 6g 7. 0g 59. 9g 687mg 1. 7g	 ◎キウイフ ★ごはん12 肉丼の具 さつま揚げとかびじきとアサリ エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 	ルーツ150g 20g 松菜の煮浸し のさっぱり煮 228kcal 13.0g 11.0g 19.4g 925mg 2.4g	麦 卵麦 麦 ご飯セット 421kcal 16.3g 11.5g 61.3g 926mg 2.4g	 ◎グレープ ★ごはん12 サワラのバジ 人参のレモ 高野豆腐と オクラとコーン エネルギー たんぱく質 脂質 大トリウム 食塩相当量 	プレーツ20 20g ルオリーブ焼 シン煮 鶏肉の煮物 のおろし和え おかず 195kcal 16.2g 9.6g 9.7g 603mg 1.5g	乳表 麦 麦 ご飯セット 388kcal 19.5g 10.1g 51.6g 604mg 1.5g	 ◎オレンジ ★ごはん12 □ールキャベツ 塩ゆでアス 青菜と高野バンパンジ エネルギー たんぱく質 脱皮化物 ナトリウム 食塩相当量 	200g 20g のトマト煮込み パラ 豆腐の煮物 ーサラダ おかず 174kcal 11.3g 7.3g 17.3g 822mg 2.1g	表 乳麦 ご飯セット 367kcal 14.6g 7.8g 59.2g 823mg 2.1g	 ◎キウイフ ★ごはん12 白身魚の竜ブラキンアラ 野菜のビー エネルギー たんぱく質 炭水し物 ナトリウム 食塩相当量 	ルーツ150g 20g 田揚 ビアータ ナッツ和え おかず 233kcal 16.3g 11.3g 17.2g 713mg 1.8g	麦 麦 麦落 ご飯セット 426kcal 19.6g 11.8g 59.1g 714mg 1.8g
夕	◎バナナ90★ごはん12ホッケの幽人参じゃが煮菜の花とツナエネルギーたんぱく質脂質炭水化物ナトリウム食塩相当量	g Og 庵焼 セ の辛子和え 202kcal 17.3g 6.5g 18.0g 686mg 1.7g おかず	麦落 麦 ご飯セット 395kcal 20. 6g 7. 0g 59. 9g 687mg 1. 7g ご飯セット	 ◎キウイフ ★ごはん12 肉丼の具 さつま場げとり ひじきとアサリ エネルギー たんぱく質 脂質、水化物 ナトリウム 食塩相当量 	ルーツ150g 松菜の煮浸し のさっぱり煮 おかず 228kcal 13.0g 11.0g 19.4g 925mg 2.4g おかず	表 卵表 麦 ご飯セット 421kcal 16.3g 11.5g 61.3g 926mg 2.4g ご飯セット	◎グレープ ★ごはん12 サワラのバジ 人参のレモ 高野豆成と オクラとコーン エネルギー たんぱく質 脂質 水化物 ナトリウム 食塩相当量	プフルーツ20 20g ルオリーブ焼 シン煮 鶏肉の煮物 シのおろし和え おかず 195kcal 16.2g 9.6g 9.7g 603mg 1.5g おかず	乳表 麦 麦 ご飯セット 388kcal 19.5g 10.1g 51.6g 604mg 1.5g	◎オレンジ ★ごはん12 □-ルキャベツ 塩ゆでアス 青菜と高野 バンパンジ エネルギー たんぱく質 脂質 化物 ナトリウム 食塩相当量	200g 20g のトマト煮込み パラ 豆腐の煮物 ーサラダ おかず 174kcal 11.3g 7.3g 17.3g 822mg 2.1g おかず	麦 乳麦 ご飯セット 367kcal 14.6g 7.8g 59.2g 823mg 2.1g ご飯セット	 ◎キウイフ ★ごはん12 白身魚の竜ブーキンアラ 野菜のビー エネルギー たんぱく質 一次上の 大トリウム 食塩相当量 	ルーツ150g 20g 田揚 ビアータ ナッツ和え 333kcal 16.3g 11.3g 17.2g 713mg 1.8g	麦 麦 麦落 ご飯セット 426kcal 19.6g 11.8g 59.1g 714mg 1.8g
夕	◎バナナ90 ★ごはん12 ホッケの幽 人参じゃが煮菜の花とツナ エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	g Og Re焼 セ の辛子和え 202kcal 17. 3g 6. 5g 18. 0g 686mg 1. 7g おかず 624kcal	麦落 麦 ご飯セット 395kcal 20. 6g 7. 0g 59. 9g 687mg 1. 7g ご飯セット 1203kcal	 ◎キウイフ ★ごはん12 肉丼の具 さつま場げとり ひじきとアサリ エネルギー たんぱ 質水化物 ナトリウム 食塩相当量 エネルギー 	ルーツ150g POg 松菜の煮浸し のさっぱり煮 おかず 228kcal 13.0g 11.0g 19.4g 925mg 2.4g おかず 620kcal	表 卵表 麦 ご飯セット 421kcal 16.3g 11.5g 61.3g 926mg 2.4g ご飯セット 1199kcal	◎グレープ ★ごはん12 サワラのバジ 人参野豆のレモ 高野豆とコーン エネルギー ためぱく質 脱黄水化物 大りウム 食塩相当量 エネルギー	プフルーツ20 ROB ルオリーブ焼 ・ン煮 鶏肉の煮物 のおろし和え おかず 195kcal 16.2g 9.6g 9.7g 603mg 1.5g おかず 617kcal	乳表 麦 麦 ご飯セット 388kcal 19.5g 10.1g 51.6g 604mg 1.5g ご飯セット 1196kcal	◎オレンジ ★ごはん12 □ールキャベツ 塩ゆでアス 青菜と高野 バンパンジ エネルギー たんぱく質 脱水化物 ナトリウム 食塩相当量 エネルギー	200g 20g のトマト煮込み パラ 豆腐の煮物 ーサラダ おかず 174kcal 11.3g 7.3g 17.3g 822mg 2.1g おかず 650kcal	麦 乳麦 ご飯セット 367kcal 14. 6g 7. 8g 59. 2g 823mg 2. 1g ご飯セット 1229kcal	 ◎キウイフ ★ごはん12 白身魚のコリチキンのビー エネルギー た場質・化物・大・リウム 食塩相当量 エネルギー 	ルーツ150g 20g 田揚 ビアータ ナッツ和え 33kcal 16.3g 11.3g 17.2g 713mg 1.8g おかず 616kcal	麦 麦 麦落 ご飯セット 426kcal 19. 6g 11. 8g 59. 1g 714mg 1. 8g ご飯セット 1195kcal
夕	◎バナナ90 ★ごはん12 ホッケの対象である。 本ッケの対象である。 エネルポく質 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	g Og Re焼 セ の辛子和え よかず 202kcal 17. 3g 6. 5g 18. 0g 686mg 1. 7g おかず 624kcal 41. 3g	麦落 麦 二飯セット 395kcal 20. 6g 7. 0g 59. 9g 687mg 1. 7g 二飯セット 1203kcal 51. 2g	 ◎キウイフ ★ごはん12 肉丼の具 さつま場げと小ひじきとアサリ エネルギー質 上たり 上におり 上におり 上におり 上におり たり 上におり たり 上におり たり 上におり これが 	ルーツ150g POg NY菜の煮浸し のさっぱり煮 おかず 228kcal 13.0g 11.0g 19.4g 925mg 2.4g おかず 620kcal 40.2g	表 卵麦 麦 ご飯セット 421kcal 16.3g 11.5g 61.3g 926mg 2.4g ご飯セット 1199kcal 50.1g	◎グレープ ★ごはん12 サワラのバジ 人参野豆のレモ 高野豆コーン エネルギー たんぱく質 脂炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 エネルギー質 たんぱく質	プフルーツ20 ROS ルオリーブ焼 ・シ煮 鶏肉の煮物 のおろし和え おかず 195kcal 16.2g 9.6g 9.7g 603mg 1.5g おかず 617kcal 39.2g	乳麦 麦 麦 ご飯セット 388kcal 19.5g 10.1g 51.6g 604mg 1.5g ご飯セット 1196kcal 49.1g	◎オレンジュールキャベッ塩ゆで高東 だいが、 エネルギー たんぱく 質	200g 20g のトマト煮込み パラ 豆腐の煮物 ・サラダ おかず 174kcal 11.3g 7.3g 17.3g 2.1g おかず 650kcal 39.1g	麦 乳麦 ご飯セット 367kcal 14. 6g 7. 8g 59. 2g 823mg 2. 1g ご飯セット 1229kcal 49. 0g	 ◎キウイフ ★ごはん12 白身原のコリチキンのピー エネルギー たら間である。 上本のより 上本のより 上本のより 上本のより 上本のより 上本のより 上本のより これにより これにより<	ルーツ150g 20g 田揚 ピアータ ナッツ和え おかず 233kcal 16.3g 11.3g 17.2g 713mg 1.8g おかず 616kcal 38.8g	麦 麦 麦落 ご飯セット 426kcal 19. 6g 11. 8g 59. 1g 714mg 1.8g ご飯セット 1195kcal 48. 7g
夕	◎バナナ90 ★ごはん12 ホッケの幽 人参じゃが煮菜の花とツナ エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	g Og Re焼 セ の辛子和え シシギャ 202kcal 17. 3g 6. 5g 18. 0g 686mg 1. 7g おかず 624kcal 41. 3g 29. 4g	麦落 麦 ご飯セット 395kcal 20. 6g 7. 0g 59. 9g 687mg 1. 7g ご飯セット 1203kcal 51. 2g 30. 9g	 ◎キウイフ ★ごはん12 肉丼の具 さつま場げとり ひじきとアサリ エネルギー たん質 ボ・ルギー 大・リウム 食 エネルギー たんぱく質 エネルギー たんぱく質 エネルギー たんぱく質 	ルーツ150g 20g NY菜の煮浸し のさっぱり煮 228kcal 13.0g 11.0g 19.4g 925mg 2.4g おかず 620kcal 40.2g 30.4g	表 卵麦 麦 ご飯セット 421kcal 16.3g 11.5g 61.3g 926g 2.4g ご飯セット 1199kcal 50.1g 31.9g	◎グレープ ★ごはん12 サワラのバジ 人参野豆のレモ 高野豆コーン エネルギー たんぱく質 炭水化物 大塩相当量 エネルギー たんぱく質 ボルギー 大もぱく質 ボルギー 大もぱく質	プフルーツ20 20g ルオリーブ焼 ・シ煮 鶏肉の煮物 のおろし和え おかず 195kcal 16.2g 9.6g 9.7g 603mg 1.5g おかず 617kcal 39.2g 32.5g	乳表 麦 麦 ご飯セット 388kcal 19.5g 10.1g 51.6g 604mg 1.5g ご飯セット 1196kcal	◎オレンジュールキャベッ塩ゆで高東 だいが、 エネルギー たんぱく 質	200g 20g のトマト煮込み バラ 豆腐の煮物 ・サラダ おかず 174kcal 11.3g 7.3g 17.3g 822mg 2.1g おかず 650kcal 39.1g 33.0g	表 乳表 ご飯セット 367kcal 14. 6g 7. 8g 59. 2g 823mg 2. 1g ご飯セット 1229kcal 49. 0g 34. 5g	 ◎キウイフ ★ごん12 白身ロップを表示のピーク エネルポーク 炭水・サウム 大り 大り<td>ルーツ150g 100g 田揚 一 ピアータ ナッツ和え 333kcal 16.3g 11.3g 17.2g 713mg 1.8g おかず 616kcal 38.8g 31.5g</td><td>麦 麦 麦 麦落 ご飯セット 426kcal 19.6g 11.8g 59.1g 714mg 1.8g ご飯セット 1195kcal 48.7g 33.0g</td>	ルーツ150g 100g 田揚 一 ピアータ ナッツ和え 333kcal 16.3g 11.3g 17.2g 713mg 1.8g おかず 616kcal 38.8g 31.5g	麦 麦 麦 麦落 ご飯セット 426kcal 19.6g 11.8g 59.1g 714mg 1.8g ご飯セット 1195kcal 48.7g 33.0g
夕食	◎バナナ90 ★ごはん12 ホッケのラグでである。 本・ツケックがある。 エネルは、 質水化ウム 食塩相当量 エネルばく 脂炭トリウム 食塩相当量 エネルばく 脂質	g Og Re焼 セ の辛子和え シシギャ 202kcal 17. 3g 6. 5g 18. 0g 686mg 1. 7g おかず 624kcal 41. 3g 29. 4g	麦落 麦 ご飯セット 395kcal 20. 6g 7. 0g 59. 9g 687mg 1. 7g ご飯セット 1203kcal 51. 2g 30. 9g	 ◎キウイフ ★ごはん12 肉丼の具 さつま場げとり ひじきとアサリ エネルギー たん質 ボ・ルギー 大・リウム 食 エネルギー たんぱく質 エネルギー たんぱく質 エネルギー たんぱく質 	ルーツ150g 20g NY菜の煮浸し のさっぱり煮 228kcal 13.0g 11.0g 19.4g 925mg 2.4g おかず 620kcal 40.2g 30.4g	表 卵麦 麦 ご飯セット 421kcal 16.3g 11.5g 61.3g 926g 2.4g ご飯セット 1199kcal 50.1g 31.9g	◎グレープ ★ごはん12 サワラのバジ 人参野豆のレモ 高野豆コーン エネルギー たんぱく質 炭水化物 大塩相当量 エネルギー たんぱく質 ボルギー 大もぱく質 ボルギー 大もぱく質	プフルーツ20 20g ルオリーブ焼 ・シ煮 鶏肉の煮物 のおろし和え おかず 195kcal 16.2g 9.6g 9.7g 603mg 1.5g おかず 617kcal 39.2g 32.5g	乳表 麦 麦 ご飯セット 388kcal 19.5g 10.1g 51.6g 604mg 1.5g ご飯セット 1196kcal 49.1g 34.0g	◎オレンジュールキャベッ塩のではん12 ロールキャベッ塩ができます。バンパンジュールキャベッス まず アフス アフス アフス アンパンジュース トルギー 質 上 大 ル サウム まず エ ネルギー 質 上 ネルギー 質 脂質	200g 20g のトマト煮込み バラ 豆腐の煮物 ・サラダ おかず 174kcal 11.3g 7.3g 17.3g 822mg 2.1g おかず 650kcal 39.1g 33.0g	表 乳表 ご飯セット 367kcal 14. 6g 7. 8g 59. 2g 823mg 2. 1g ご飯セット 1229kcal 49. 0g 34. 5g	 ◎キウイフ ★ごん12 白身ロップを表示のピーク エネルポーク 炭水・サウム 大り 大り<td>ルーツ150g 100g 田揚 一 ピアータ ナッツ和え 333kcal 16.3g 11.3g 17.2g 713mg 1.8g おかず 616kcal 38.8g 31.5g</td><td>麦 麦 麦 麦落 ご飯セット 426kcal 19.6g 11.8g 59.1g 714mg 1.8g ご飯セット 1195kcal 48.7g 33.0g</td>	ルーツ150g 100g 田揚 一 ピアータ ナッツ和え 333kcal 16.3g 11.3g 17.2g 713mg 1.8g おかず 616kcal 38.8g 31.5g	麦 麦 麦 麦落 ご飯セット 426kcal 19.6g 11.8g 59.1g 714mg 1.8g ご飯セット 1195kcal 48.7g 33.0g
夕食	◎バナナ90 ★ごはん12 ホッケクのででは、	g Og Re焼 セ の辛子和え シシャ 202kcal 17. 3g 6. 5g 18. 0g 686mg 1. 7g おかず 624kcal 41. 3g 29. 4g 48. 9g	麦落 麦 395kcal 20. 6g 7. 0g 59. 9g 687mg 1. 7g ご飯セット 1203kcal 51. 2g 30. 9g 174. 6g	◎キウイフ ★ごはん12 肉丼の具 さつま場げと小 ひじきとアサリ エネルばく質 エネルば気が、いウム 食塩・アサリ エネルばく質 エネルばく質 エネルばく質 エネルばく質 エネルばく質 エネルばく質 エネルばく質 エネルばく質	ルーツ150g 20g NY菜の煮浸し のさっぱり煮 228kcal 13.0g 11.0g 19.4g 925mg 2.4g おかず 620kcal 40.2g 30.4g 49.0g	表 卵麦 麦 ご飯セット 421kcal 16.3g 11.5g 61.3g 926mg 2.4g ご飯セット 1199kcal 50.1g 31.9g 174.7g	 ◎グレープ ★ごはん12 サワラのバジ 人参野豆のレモ 高野豆のレモ ストルポーク を関するとコーン エネルぱく質 脂質水化物 大塩相当量 エネルばく質 エネルばく質 エネルばく質 は、おいず一質 大い方と ないが 	プリルーツ20 20g ルオリーブ焼 ・ン煮 鶏肉の煮物 のおろし和え おかず 195kcal 16.2g 9.6g 9.7g 603mg 1.5g おかず 617kcal 39.2g 32.5g 39.9g	乳表 麦 麦 ご飯セット 388kcal 19.5g 10.1g 51.6g 604mg 1.5g ご飯セット 1196kcal 49.1g 34.0g 165.6g	◎オレンジュールキャベッ塩・ボース ではんでは、 ではんでは、 ではんでは、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、	200g 20g のトマト煮込み バラ 豆腐の煮物 一サラダ おかず 174kcal 11.3g 7.3g 17.3g 822mg 2.1g おかず 650kcal 39.1g 33.0g 50.5g	表 乳表 ご飯セット 367kcal 14. 6g 7. 8g 59. 2g 823mg 2. 1g ご飯セット 1229kcal 49. 0g 34. 5g 176. 2g	 ◎キウイフ ★ごはん12 白身ロップチン 白力ロップチン エネルポーク は、化ウン は、水中の は、水中の	ルーツ150g 20g 田揚 一 ピアータ ナッツ和え おかず 233kcal 16.3g 11.3g 17.2g 713mg 1.8g おかず 616kcal 38.8g 31.5g 46.6g	麦 麦 麦 麦落 ご飯セット 426kcal 19. 6g 11. 8g 59. 1g 714mg 1. 8g ご飯セット 1195kcal 48. 7g 33. 0g 172. 3g
夕食	◎バナナ90 ★ごはん12 ホッケックのでは、カースの	g Og を焼 セ の辛子和え おかず 202kcal 17. 3g 6. 5g 18. 0g 686mg 1. 7g おかず 624kcal 41. 3g 29. 4g 48. 9g 2056mg	麦落 麦 395kcal 20. 6g 7. 0g 59. 9g 687mg 1. 7g ご飯セット 1203kcal 51. 2g 30. 9g 174. 6g 2059mg	 ◎キウイフ ★ごはん12 肉丼の具 さつま場げとり ひじきとアサリ エネルばく質 ボリウム 食塩相当量 エネルばく質 エネルばく質 エネルばく質 エネルばく質 エネルばく質 エネルばく質 エネルばく質 エネルばく カー エネルばく カー エネルばく カー <	ルーツ150g POg NY菜の煮浸し のさっぱり煮 228kcal 13.0g 11.0g 19.4g 925mg 2.4g おかず 620kcal 40.2g 30.4g 49.0g 2206mg	表 卵麦 麦 ご飯セット 421kcal 16.3g 11.5g 61.3g 926mg 2.4g ご飯セット 1199kcal 50.1g 31.9g 174.7g 2209mg	◎グレープ ★ごはん12 サワラのバジ 人高野豆のレモ 高野豆コーン エネルぱく質 ボルリウム エネルぱく質 ボルリウム 上れば ボルサー 大り 大り 大り 大り 大り 大り 大り 大り 大り 大り	プリルーツ20 20g ルオリーブ焼 ・ン煮 鶏肉の煮物 のおろし和え おかず 195kcal 16.2g 9.6g 9.7g 603mg 1.5g おかず 617kcal 39.2g 32.5g 39.9g 1917mg	乳表 麦 麦 ご飯セット 388kcal 19.5g 51.6g 604mg 1.5g ご飯セット 1196kcal 49.1g 34.0g 165.6g 1920mg	 ◎オレンジュールキャベッ塩・ 塩ールキャベッルでは、 塩ウでというでは、 エネルはくります。 は、 なります。 なります。 ないます。 ないまする。 ないます。 ないまする。 な	200g 20g のトマト煮込み バラ 豆腐の煮物 一サラダ おかず 174kcal 11.3g 7.3g 17.3g 822mg 2.1g おかず 650kcal 39.1g 33.0g 50.5g 2203mg	表 乳表 ご飯セット 367kcal 14. 6g 7. 8g 59. 2g 823mg 2. 1g ご飯セット 1229kcal 49. 0g 34. 5g 176. 2g 2206mg	 ○キウイフ ★ごはん12 白身ロップチンの エキのの エネルばく 質水・ルウム 食塩 エネルばく 質水・リウム ナトリウム 	ルーツ150g 20g 田揚 一 ピアータ ナッツ和え おかず 233kcal 16.3g 11.3g 17.2g 713mg 1.8g おかず 616kcal 38.8g 31.5g 46.6g 2062mg	麦 麦 麦 麦落 ご飯セット 426kcal 19. 6g 11. 8g 59. 1g 714mg 1.8g ご飯セット 1195kcal 48. 7g 33. 0g 172. 3g 2065mg
夕食	◎バナナ90 ★ごはん12 ホッケクのででは、	g Og Re焼 セ ・の辛子和え ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	麦落 麦 395kcal 20. 6g 7. 0g 59. 9g 687mg 1. 7g ご飯セット 1203kcal 51. 2g 30. 9g 174. 6g 2059mg 5. 2g	◎キウイフ ★ごか12 肉丼の別はよっている。 をつましている。 でのは、またいではでは、またいではでは、またいでは、またいでは、またいでは、またいでは、またいでは、またいでは、またいでは、またいでは、またいでは、またいでは、またいでは、	ルーツ150g 20g 松菜の煮浸し のさっぱり煮 228kcal 13.0g 11.0g 19.4g 925mg 2.4g おかず 620kcal 40.2g 30.4g 49.0g 2206mg 5.6g	表 卵麦 麦 ご飯セット 421kcal 16.3g 11.5g 61.3g 926mg 2.4g ご飯セット 1199kcal 50.1g 31.9g 174.7g 2209mg	 ◎グレープ ★ごはん12 サワラのバジ 人参野豆のレモ 高野豆のレモ ストルポーク を関するとコーン エネルぱく質 脂質水化物 大塩相当量 エネルばく質 エネルばく質 エネルばく質 は、おいず一質 大い方と ないが 	プリルーツ20 20g ルオリーブ焼 ・シ煮 鶏肉の煮物 のおろし和え おかず 195kcal 16.2g 9.6g 9.7g 603mg 1.5g おかず 617kcal 39.2g 32.5g 39.9g 1917mg 4.8g	乳表 麦 麦 変 388kcal 19.5g 10.1g 51.6g 604mg 1.5g ご飯セット 1196kcal 49.1g 34.0g 165.6g 1920mg 4.8g	◎オレンジュールキャベッ塩	200g 20g のトマト煮込み パラ 豆腐の煮物 一サラダ おかず 174kcal 11.3g 7.3g 17.3g 822mg 2.1g おかず 650kcal 39.1g 33.0g 50.5g 2203mg 5.7g	表 乳表 ご飯セット 367kcal 14. 6g 7. 8g 59. 2g 823mg 2. 1g ご飯セット 1229kcal 49. 0g 34. 5g 176. 2g 2206mg 5. 7g	◎キウイ12 ★ごりますが、 白ブチンド野菜ののでは、 エネルは、 エネルは、 エネルは、 大り、 エネルは、 大り、 エネルは、 大り、 エネルは、 大り、 本の、 は、 大り、 は、 大り、 は、 大り、 は、 大り、 は、 大り、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は	ルーツ150g 20g 田揚 一 ピアータ ナッツ和え おかず 233kcal 16.3g 11.3g 17.2g 713mg 1.8g おかず 616kcal 38.8g 31.5g 46.6g 2062mg 5.3g	麦 麦 麦 麦落 ご飯セット 426kcal 19. 6g 11. 8g 59. 1g 714mg 1. 8g ご飯セット 1195kcal 48. 7g 33. 0g 172. 3g 2065mg 5. 3g
夕食	◎バナナ90 ★ごはん12 ホッケックのでは、カースの	g Og Re焼 セ ・ の辛子和え ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	麦落 麦 395kcal 20. 6g 7. 0g 59. 9g 687mg 1. 7g ご飯セット 1203kcal 51. 2g 30. 9g 174. 6g 2059mg 5. 2g	◎キウイフ ★ごか12 肉丼の別はよっている。 をつましている。 でのは、またいではでは、またいではでは、またいでは、またいでは、またいでは、またいでは、またいでは、またいでは、またいでは、またいでは、またいでは、またいでは、またいでは、	ルーツ150g 20g 松菜の煮浸し のさっぱり煮 228kcal 13.0g 11.0g 19.4g 925mg 2.4g おかず 620kcal 40.2g 30.4g 49.0g 2206mg 5.6g	表 卵麦 麦 ご飯セット 421kcal 16.3g 11.5g 61.3g 926mg 2.4g ご飯セット 1199kcal 50.1g 31.9g 174.7g 2209mg 5.6g	 ◎グレープ ★ごはん12 サワラのバジ 人 高野豆のレモ 高野豆コーン エネルぱく 質 ボル・サウム 食塩 エネルぱく 質 ボルリウム 食塩 エネルばく 質 ボルリウム 食塩 エキルばく 変 エキルばく の またい な また	プリルーツ20 20g ルオリーブ焼 ・シ煮 鶏肉の煮物 のおろし和え おかず 195kcal 16.2g 9.6g 9.7g 603mg 1.5g おかず 617kcal 39.2g 32.5g 39.9g 1917mg 4.8g	乳表 麦 麦 変 388kcal 19.5g 10.1g 51.6g 604mg 1.5g ご飯セット 1196kcal 49.1g 34.0g 165.6g 1920mg 4.8g	◎オレンジュールキャベッ塩	200g 20g のトマト煮込み パラ 豆腐の煮物 一サラダ おかず 174kcal 11.3g 7.3g 17.3g 822mg 2.1g おかず 650kcal 39.1g 33.0g 50.5g 2203mg 5.7g	表 乳表 ご飯セット 367kcal 14. 6g 7. 8g 59. 2g 823mg 2. 1g ご飯セット 1229kcal 49. 0g 34. 5g 176. 2g 2206mg 5. 7g	◎キウイ12 ★ごりますが、 白ブチンド野菜ののでは、 エネルは、 エネルは、 エネルは、 大り、 エネルは、 大り、 エネルは、 大り、 エネルは、 大り、 本の、 は、 大り、 は、 大り、 は、 大り、 は、 大り、 は、 大り、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は	ルーツ150g 20g 田揚 一 ピアータ ナッツ和え おかず 233kcal 16.3g 11.3g 17.2g 713mg 1.8g おかず 616kcal 38.8g 31.5g 46.6g 2062mg 5.3g	麦 麦 麦 麦落 ご飯セット 426kcal 19.6g 11.8g 59.1g 714mg 1.8g ご飯セット 1195kcal 48.7g 33.0g 172.3g 2065mg
夕食合計	◎バナナ90 ★ごはん12 ホッ参じゃだとッナ エたルプラがをとッナ エネん質 化ウム 質水・リカム 食塩 ルポー	g Og Re焼 セ ・ の辛子和え ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	麦落 麦 395kcal 20. 6g 7. 0g 59. 9g 687mg 1. 7g ご飯セット 1203kcal 51. 2g 30. 9g 174. 6g 2059mg 5. 2g	◎キウイフ ★ごかん12 肉丼の用いたのは、カースので	ルーツ150g 20g 松菜の煮浸し のさっぱり煮 228kcal 13.0g 11.0g 19.4g 925mg 2.4g おかず 620kcal 40.2g 30.4g 49.0g 2206mg 5.6g 821kcal	表 卵麦 麦 ご飯セット 421kcal 16.3g 11.5g 61.3g 926mg 2.4g ご飯セット 1199kcal 50.1g 31.9g 174.7g 2209mg 5.6g	 ◎グレープ ★ごはん12 サワラのバジ 人高野豆のレモス 高力ラとコーン エネルばく 脂炭水・リカム 食水・リカム ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	プリルーツ20 20g ルオリーブ焼 注入 選肉の煮物 のおろし和え おかず 195kcal 16.2g 9.6g 9.7g 603mg 1.5g おかず 617kcal 39.2g 32.5g 39.9g 1917mg 4.8g 814kcal	乳表 麦 麦 麦 ご飯セット 388kcal 19.5g 51.6g 604mg 1.5g ご飯セット 1196kcal 49.1g 34.0g 165.6g 1920mg 4.8g 1393kcal	◎オレンジュールキャベッ塩青ボンルではあれるではあれるではあれるでは、 ロールキャベッス 塩素 ボール できれる できない ボーク できない ボーク できない ボーク は できない は にない はない は にない はない は にない はない は にない は にない はない は にない は にない はない は にない は にない は にない は にない はない はない はない はない はない はない はない はない はない は	200g 20g のトマト煮込み パラ 豆腐の煮物 一サラダ おかず 174kcal 11.3g 7.3g 17.3g 822mg 2.1g おかず 650kcal 39.1g 33.0g 50.5g 2203mg 5.7g 849kcal	表 乳表 ご飯セット 367kcal 14. 6g 7. 8g 59. 2g 823mg 2. 1g ご飯セット 1229kcal 49. 0g 34. 5g 176. 2g 2206mg 5. 7g 1428kcal	◎キウイフ ★ごりはの12 白フラーン・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	ルーツ150g 20g 田揚 一 ピアータ ナッツ和え 33kcal 16.3g 11.3g 17.2g 713mg 1.8g おかず 616kcal 38.8g 31.5g 46.6g 2062mg 5.3g	麦 麦 麦 麦落 ご飯セット 426kcal 19. 6g 11. 8g 59. 1g 714mg 1.8g ご飯セット 1195kcal 48. 7g 33. 0g 172. 3g 2065mg 5. 3g
夕食合計合	◎バナ90 ★ごかり12 ホッ参じった。 ボッ参じった。 ボックラッドである。 ボックラッドである。 ボックラッドである。 ボックラッドである。 ボックラッドである。 ボックラッドである。 ボックラッドである。 ボックラッドである。 ボックラットでは、 ボックラットでは、 ボックラットでは、 ボックラットでは、 ボックラットでは、 ボック・ ボック・ ボック・ ボック・ ボック・ ボック・ ボック・ ボック・	g Og Re焼 セ ・の辛子和え ・の辛子和え ・ション・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	麦落 麦 395kcal 20. 6g 7. 0g 59. 9g 687mg 1. 7g ご飯セット 1203kcal 51. 2g 30. 9g 174. 6g 2059mg 5. 2g 1401kcal 58. 1g	◎キウイフ ★ごか12 肉丼の間がといいでする。 本のははのできるとアサリー エたい質がよりでする。 エたい質がよりははいりははいかがある。 またいでは、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	ルーツ150g 20g 松菜の煮浸し のさっぱり煮 228kcal 13.0g 11.0g 19.4g 925mg 2.4g おかず 620kcal 40.2g 30.4g 49.0g 2206mg 5.6g 821kcal 47.6g	表 卵麦 麦 ご飯セット 421kcal 16.3g 11.5g 61.3g 926mg 2.4g ご飯セット 1199kcal 50.1g 31.9g 174.7g 2209mg 5.6g 1400kcal 57.5g	◎グレープ ★ごりの12 サワラのルジ 人高野豆とコーン エたん質 水り当 エたん質 ボリ相 エたん質 ボリリ 重水・リー質 ボリリー エたん質 ボリリー エたん質 ボリリー エたん質 ボリリー エたん質 ボリリー エたん質 ボリリー エたんぱ ボリー エたんぱ エたんぱ ボリー エたんぱ ボリー エたんぱ エたん エたんぱ エたんぱ エたんぱ エたんぱ エたんぱ エたんぱ エたんぱ エたんぱ エたんぱ エたんぱ エたん エたんぱ エたん エたん エたん エたん エたん エたん エたん エたん	プフルーツ20 20g ルオリーブ焼 連肉の煮物 のおろし和え 30 195kcal 16.2g 9.6g 9.7g 603mg 1.5g おかず 617kcal 39.2g 32.5g 39.9g 1917mg 4.8g 814kcal 46.9g	乳表 麦 麦 麦 ご飯セット 388kcal 19.5g 10.1g 51.6g 604mg 1.5g 1196kcal 49.1g 34.0g 165.6g 1920mg 4.8g 1393kcal 56.8g	◎オレンジュール・マンジュール・マンジュールでという。 エネルはできれている。 エネルはく質が、カールができれている。 エネルは、カールが、カールが、カールが、カールが、カールが、カーのでは、	200g 20g のトマト煮込み バラ 豆腐の煮物 一サラダ おかず 174kcal 11.3g 7.3g 17.3g 17.3g 822mg 2.1g おかず 650kcal 39.1g 33.0g 50.5g 2203mg 5.7g 849kcal 47.0g	表 乳表 ご飯セット 367kcal 14.6g 7.8g 59.2g 823mg 2.1g ご飯セット 1229kcal 49.0g 34.5g 176.2g 2206mg 5.7g 1428kcal 56.9g	◎キウイ12 ★ご身のコンテンドン・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	ルーツ150g 20g 田揚 一 ビアータ ナッツ和え おかず 233kcal 16.3g 11.3g 17.2g 713mg 1.8g おかず 616kcal 38.8g 31.5g 46.6g 2062mg 5.3g 817kcal 46.2g	表 表 表 表 表落 ご飯セット 426kcal 19. 6g 11. 8g 59. 1g 714mg 1.8g ご飯セット 1195kcal 48. 7g 33. 0g 172. 3g 2065mg 5. 3g 1396kcal 56. 1g
夕食 合計 合計(◎バはカ12 ★ごかりである。 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	g Og Re焼 セ の辛子和え かず 202kcal 17. 3g 6. 5g 18. 0g 686mg 1. 7g おかず 624kcal 41. 3g 29. 4g 48. 9g 2056mg 5. 2g 822kcal 48. 2g 36. 4g	麦落 麦 395kcal 20. 6g 7. 0g 59. 9g 687mg 1. 7g ご飯セット 1203kcal 51. 2g 30. 9g 174. 6g 2059mg 5. 2g 1401kcal 58. 1g 37. 9g	◎キウはん12 肉丼の12 肉丼のほうではん12 肉丼のはまとしている。 エたん質が、1 上のはは、1 上のはは、1 上のはは、1 上のも、1 上のも 1 上のも 1 上のも 1 上のも 1 上のも 1 上のも 1 上のも 1 上のも 1 上のも 1 上	ルーツ150g 20g 松菜の煮浸し のさっぱり煮 228kcal 13.0g 11.0g 19.4g 925mg 2.4g おかず 620kcal 40.2g 30.4g 49.0g 2206mg 5.6g 821kcal 47.6g 37.4g	表 卵麦 麦 ご飯セット 421kcal 16.3g 11.5g 61.3g 926mg 2.4g ご飯セット 1199kcal 50.1g 31.9g 174.7g 2209mg 5.6g 1400kcal 57.5g 38.9g	◎グレープ サワラのルで 大高オクラととコーン エたん質 大島質 ボーリ相 エたん質 ボーリ相 エたん質 ボーリー エたり エたん質 ボーリー エんば ボーリー エんば ボーリー エんば ボーリー エんば ボーリー エんば ボーリー エんば ボーリー エんば ボーリー エんば ボーリー エんば ボーリー エんば ボーリー エんば ボーリー エんば エんば ボーリー エんば エんば エんば エんば エんば エんば エんば エんば	プフルーツ20 20g ルオリーブ焼 連肉の煮物 のおろし和え 39.5g 9.7g 603mg 1.5g 567kcal 39.2g 32.5g 39.9g 1917mg 4.8g 814kcal 46.9g 39.5g	乳表 麦 麦 麦 ご飯セット 388kcal 19.5g 10.1g 51.6g 604mg 1.5g 1196kcal 49.1g 34.0g 165.6g 1920mg 4.8g 1393kcal 56.8g 41.0g	◎オレンジュールででは、アイン はんだい はんだい はんだい はんだい はんだい は は ない は できれてい がったい は できれてい がったい は できれてい がったい は できれてい がったい は できない は に は に は に は に は に は に は に は に は に は	200g 20g のトマト煮込み バラ 豆腐の煮物 一サラダ おかず 174kcal 11.3g 7.3g 822mg 2.1g おかず 650kcal 39.1g 33.0g 50.5g 2203mg 5.7g 849kcal 47.0g 40.0g	表 乳表 ご飯セット 367kcal 14.6g 7.8g 59.2g 823mg 2.1g ご飯セット 1229kcal 49.0g 34.5g 176.2g 2206mg 5.7g 1428kcal 56.9g 41.5g	 ◎キウス (1) ★ご身のコンテントの (1) 上のコンテントの (1) エルの (1) エ	ルーツ150g 20g 田揚 一 ビアータ ナッツ和え 33kcal 16.3g 11.3g 17.2g 713mg 1.8g おかず 616kcal 38.8g 31.5g 46.6g 2062mg 5.3g 817kcal 46.2g 38.5g	麦 麦 麦 麦 麦 落 ご飯セット 426kcal 19. 6g 11. 8g 59. 1g 714mg 1. 8g ご飯セット 1195kcal 48. 7g 33. 0g 172. 3g 2065mg 5. 3g 1396kcal 56. 1g 40. 0g
夕食 合計 合計(間食	◎バナの12 ★ごかりでは、 かったいでする。 ボックラッドでは、 ボックを	g Og 庵焼 セ の辛子和え おかず 202kcal 17. 3g 6. 5g 18. 0g 68. 6mg 1. 7g おかず 624kcal 41. 3g 29. 4g 48. 9g 2056mg 5. 2g 822kcal 48. 2g 36. 4g 77. 8g	麦落 麦 395kcal 20. 6g 7. 0g 59. 9g 687mg 1. 7g ご飯セット 1203kcal 51. 2g 30. 9g 174. 6g 2059mg 5. 2g 1401kcal 58. 1g 37. 9g 203. 5g	◎キンロック では、	ルーツ150g 20g 松菜の煮浸し のきっぱり煮 228kcal 13.0g 11.0g 19.4g 925mg 2.4g おかず 620kcal 40.2g 30.4g 49.0g 2206mg 5.6g 821kcal 47.6g 37.4g 77.9g	表 卵麦 麦 ご飯セット 421kcal 16.3g 11.5g 61.3g 926mg 2.4g ご飯セット 1199kcal 50.1g 31.9g 174.7g 2209mg 5.6g 1400kcal 57.5g 38.9g 203.6g	◎グレープ サワラのルで 大高カララととコーン エたん質 水り、 を関係という エたん質 ボーリー エたん質 ボールば エたん質 ボールば エたん質 ボールば エたん質 ボールば エたん質 ボールば エたん質 ボールが ボールば エたん質 ボールは ボールを ボーと ボールを ボーと ボーと ボーと ボーと ボーと ボーと ボーと ボーと ボーと ボーと ボーと ボーと ボーと	プレーツ20 20g ルオリーブ焼 美肉の煮物 のおろし和え おかず 195kcal 16.2g 9.6g 9.7g 603mg 1.5g おかず 617kcal 39.2g 32.5g 39.9g 1917mg 4.8g 814kcal 46.9g 39.5g 67.7g	乳表 麦 麦 麦 ご飯セット 388kcal 19.5g 10.1g 51.6g 604mg 1.5g 1.5g 1196kcal 49.1g 34.0g 165.6g 1920mg 4.8g 1393kcal 56.8g 41.0g	◎オレンジュールででは、 ロールでというでは、 エたんぱ、 ボンパンが、 エたんぱ、 大塩、本んぱ、 大り、 は、 大塩、ホールでは、 ボンリー・ ・ ボンリー・ ・ ボンリー・ ・ ボンリー・ ・ ボンリー・ ・ ボンリー・ ・ ボンリー・ ・ ボン ・ ボン ・ ボン ・ ボン ・ ・ ボン ・ ボン ・ ボン ・ ボン ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	200g 20g のトマト煮込み バラ 豆腐の煮物 一サラダ おかず 174kcal 11.3g 7.3g 822mg 2.1g おかず 650kcal 39.1g 33.0g 50.5g 2203mg 5.7g 849kcal 47.0g 40.0g 78.7g	表 乳表 ご飯セット 367kcal 14. 6g 7. 8g 59. 2g 823mg 2. 1g ご飯セット 1229kcal 49. 0g 34. 5g 176. 2g 2206mg 5. 7g 1428kcal 56. 9g 41. 5g 204. 4g	◎キウは かっぱ	ルーツ150g 20g 田揚 一 ビアータ ナッツ和え おかず 233kcal 16.3g 11.3g 17.2g 713mg 1.8g おかず 616kcal 38.8g 31.5g 46.6g 2062mg 5.3g 817kcal 46.2g 38.5g 75.5g	麦 麦 麦 麦 麦 素 多 206kcal 19. 6g 11. 8g 59. 1g 714mg 1. 8g 1195kcal 48. 7g 33. 0g 172. 3g 2065mg 5. 3g 1396kcal 56. 1g 40. 0g 201. 2g
夕食 合計 合計 (間食	◎バはカ12 ★ごかりである。 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	g Og 庵焼 セ の辛子和え おかず 202kcal 17. 3g 6. 5g 18. 0g 68. 6mg 1. 7g おかず 624kcal 41. 3g 29. 4g 48. 9g 2056mg 5. 2g 822kcal 48. 2g 36. 4g 77. 8g	麦落 麦 395kcal 20. 6g 7. 0g 59. 9g 687mg 1. 7g ご飯セット 1203kcal 51. 2g 30. 9g 174. 6g 2059mg 5. 2g 1401kcal 58. 1g 37. 9g 203. 5g	◎キンロック では、	ルーツ150g 20g 松菜の煮浸し のきっぱり煮 228kcal 13.0g 11.0g 19.4g 925mg 2.4g おかず 620kcal 40.2g 30.4g 49.0g 2206mg 5.6g 821kcal 47.6g 37.4g 77.9g	表 卵麦 麦 ご飯セット 421kcal 16.3g 11.5g 61.3g 926mg 2.4g ご飯セット 1199kcal 50.1g 31.9g 174.7g 2209mg 5.6g 1400kcal 57.5g 38.9g 203.6g	◎グレープ サワラのルで 大高カララととコーン エたん質 水り、 を関係という エたん質 ボーリー エたん質 ボールば エたん質 ボールば エたん質 ボールば エたん質 ボールば エたん質 ボールば エたん質 ボールが ボールば エたん質 ボールは ボールを ボーと ボールを ボーと ボーと ボーと ボーと ボーと ボーと ボーと ボーと ボーと ボーと ボーと ボーと ボーと	プフルーツ20 20g ルオリーブ焼 連肉の煮物 のおろし和え 39.5g 9.7g 603mg 1.5g 567kcal 39.2g 32.5g 39.9g 1917mg 4.8g 814kcal 46.9g 39.5g	乳表 麦 麦 麦 ご飯セット 388kcal 19.5g 10.1g 51.6g 604mg 1.5g 1.5g 1196kcal 49.1g 34.0g 165.6g 1920mg 4.8g 1393kcal 56.8g 41.0g	◎オレンジュールででは、アイン はんだい はんだい はんだい はんだい はんだい は は ない は できれてい がったい は できれてい がったい は できれてい がったい は できれてい がったい は できない は に は に は に は に は に は に は に は に は に は	200g 20g のトマト煮込み バラ 豆腐の煮物 一サラダ おかず 174kcal 11.3g 7.3g 822mg 2.1g おかず 650kcal 39.1g 33.0g 50.5g 2203mg 5.7g 849kcal 47.0g 40.0g 78.7g	表 乳表 ご飯セット 367kcal 14. 6g 7. 8g 59. 2g 823mg 2. 1g ご飯セット 1229kcal 49. 0g 34. 5g 176. 2g 2206mg 5. 7g 1428kcal 56. 9g 41. 5g 204. 4g	◎キウは かっぱ	ルーツ150g 20g 田揚 一 ビアータ ナッツ和え 33kcal 16.3g 11.3g 17.2g 713mg 1.8g おかず 616kcal 38.8g 31.5g 46.6g 2062mg 5.3g 817kcal 46.2g 38.5g	麦 麦 麦 麦 麦 落 ご飯セット 426kcal 19. 6g 11. 8g 59. 1g 714mg 1. 8g ご飯セット 1195kcal 48. 7g 33. 0g 172. 3g 2065mg 5. 3g 1396kcal 56. 1g 40. 0g
夕食 合計 合計(間食	◎バースのでは、1900 ★ボッ参じができます。 では、1900 大きなが、1900 ボッ参じができます。 では、1900 ボッ参じができます。 では、1900 ボックでできます。 では、1900 ボックでは、	g Og Re焼 セ ・ の辛子和え ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	麦落 麦 395kcal 20. 6g 7. 0g 59. 9g 687mg 1. 7g ご飯セット 1203kcal 51. 2g 30. 9g 174. 6g 2059mg 5. 2g 1401kcal 58. 1g 37. 9g 203. 5g 2133mg	◎キウは12 肉はかりは 大きないでは、 たないでは、 た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	ルーツ150g *松菜の煮浸し のきっぱり煮 228kcal 13.0g 11.0g 19.4g 925mg 2.4g おかず 620kcal 40.2g 30.4g 49.0g 2206mg 5.6g 821kcal 47.6g 37.4g 77.9g 2283mg	表 卵麦 麦 ご飯セット 421kcal 16.3g 11.5g 61.3g 926mg 2.4g ご飯セット 1199kcal 50.1g 31.9g 174.7g 2209mg 5.6g 1400kcal 57.5g 38.9g 203.6g 2286mg	◎グレープ ★ごうのした。 サワラののレス 大高オクランと エたに 野ワラとと エたん質 水ので 大り、 大り、 は、 大り、 は、 大り、 は、 大り、 は、 大り、 は、 大り、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は	プリルーツ20 20g ルオリーブ焼 連肉の煮物 のおろし和え 39.5g 9.7g 603mg 1.5g 39.7g 617kcal 39.2g 32.5g 39.9g 1917mg 4.8g 814kcal 46.9g 39.5g 67.7g 1993mg	乳表 麦 麦 麦 ご飯セット 388kcal 19.5g 10.1g 51.6g 604mg 1.5g ご飯セット 1196kcal 49.1g 34.0g 165.6g 1920mg 4.8g 1393kcal 56.8g 41.0g 193.4g 1996mg	◎オレンジュールでは、 ロールでというでは、 エたに質水し、 ルは、 ないでしたが、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 でいるが、	200g 20g のトマト煮込み パラ 豆腐の煮物 一サラダ おかず 174kcal 11.3g 7.3g 17.3g 2.1g おかず 650kcal 39.1g 33.0g 50.5g 2203mg 5.7g 849kcal 47.0g 40.0g 78.7g 2279mg	表 乳表 ご飯セット 367kcal 14.6g 7.8g 59.2g 823mg 2.1g ご飯セット 1229kcal 49.0g 34.5g 176.2g 2206mg 5.7g 1428kcal 56.9g 41.5g 204.4g 2282mg	◎キウは かった	ルーツ150g 20g 田揚 一 ビアータ ナッツ和え 33kcal 16.3g 11.3g 17.2g 713mg 1.8g おかず 616kcal 38.8g 31.5g 46.6g 2062mg 5.3g 817kcal 46.2g 38.5g 75.5g 2139mg	麦 麦 麦 麦 麦 麦 素 之 を を を を を を を を を を を を を を を を を を
夕食 合計 合計(間食込)	◎バナの12 ★ごかりでは、 かったいでする。 ボックラッドでは、 ボックを	g Og Re焼 セ の辛子和え おかず 202kcal 17.3g 6.5g 18.0g 686mg 1.7g おかず 624kcal 41.3g 29.4g 48.9g 2056mg 5.2g 822kcal 48.2g 36.4g 77.8g 2130mg 5.4g	麦落 麦 395kcal 20. 6g 7. 0g 59. 9g 687mg 1. 7g ご飯セット 1203kcal 51. 2g 30. 9g 174. 6g 2059mg 5. 2g 1401kcal 58. 1g 37. 9g 203. 5g 2133mg 5. 4g	◎キウは 12 肉さのじき いかし 12 肉さのじき いかし 12 エた脂炭ナ食 本ん質水ト 塩 なん質水ト 増加 13 エた脂炭ナ 14 エた脂炭ナ 15 エた脂炭ナ 16 エた脂炭ナ 16 エた 16 エた脂炭 17 エた脂炭 17 エた 18 エた 18 エ	ルーツ150g 20g 松菜の煮浸し のきっぱり煮 228kcal 13.0g 11.0g 19.4g 925mg 2.4g おかず 620kcal 40.2g 30.4g 49.0g 2206mg 5.6g 821kcal 47.6g 37.4g 77.9g 2283mg 5.8g	表 卵麦 麦 ご飯セット 421kcal 16.3g 11.5g 61.3g 926mg 2.4g ご飯セット 1199kcal 50.1g 31.9g 174.7g 2209mg 5.6g 1400kcal 57.5g 38.9g 203.6g 2286mg 5.8g	◎グレカル サワラのでは、 サワラののでは、 エカルは エカルは エカルは エカルは エカルは エカルは エカルは エカルは エカルは エカルは エカルは エカルは エ	プレーツ20 20g ルオリーブ焼 連肉の煮物 のおろし和え 39. 6g 9. 7g 603mg 1. 5g 5617kcal 39. 2g 32. 5g 39. 9g 1917mg 4. 8g 814kcal 46. 9g 39. 5g 67. 7g 1993mg 5. 0g	乳表 麦 麦 麦 ご飯セット 388kcal 19.5g 10.1g 51.6g 604mg 1.5g ご飯セット 1196kcal 49.1g 34.0g 165.6g 1920mg 4.8g 1393kcal 56.8g 41.0g 193.4g 1996mg 5.0g	◎オレンジュールででは、 ロールでというでは、 エたんぱ、 ボンパンが、 エたんぱ、 大塩、本んぱ、 大り、 は、 大塩、ホールでは、 ボンリー・ ・ ボンリー・ ・ ボンリー・ ・ ボンリー・ ・ ボンリー・ ・ ボンリー・ ・ ボンリー・ ・ ボン ・ ボン ・ ボン ・ ボン ・ ・ ボン ・ ボン ・ ボン ・ ボン ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	200g 20g のトマト煮込み バラ 豆腐の煮物 一サラダ おかず 174kcal 11.3g 7.3g 822mg 2.1g おかず 650kcal 39.1g 33.0g 50.5g 2203mg 5.7g 849kcal 47.0g 40.0g 78.7g 2279mg 5.9g	表 乳表 ご飯セット 367kcal 14.6g 7.8g 59.2g 823mg 2.1g ご飯セット 1229kcal 49.0g 34.5g 176.2g 2206mg 5.7g 1428kcal 56.9g 41.5g 204.4g 2282mg	◎キウは かっぱ	ルーツ150g 20g 田揚 一 ビアータ ナッツ和え おかず 233kcal 16.3g 11.3g 17.2g 713mg 1.8g おかず 616kcal 38.8g 31.5g 46.6g 2062mg 5.3g 817kcal 46.2g 38.5g 75.5g	麦 麦 麦 麦 麦 素 多 206kcal 19. 6g 11. 8g 59. 1g 714mg 1. 8g 1195kcal 48. 7g 33. 0g 172. 3g 2065mg 5. 3g 1396kcal 56. 1g 40. 0g 201. 2g

※食事療法として利用される場合は事前に主治医や栄養士にご相談ください。※おかずのみをご利用の方は★をご家庭でご用意ください

※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。※食事療法として利用される場合は事前に主治医や栄養士にご相談ください。

※アレルゲン は特定8品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)・くるみ(く)です。()内は献立表での表記です。 ※調理施設内では様々な種類の食品を扱っています。調理過程で、個々のおかずに本来使用しない食材が混入する可能性があります。



お食事の作り方

〇温め可



×温め不可



1食ずつ包装されお届けです。 開封して惣菜袋を取り出して ください。



温め方は「湯せん」か「電子レンジ」

「湯せん」



湯せんは鍋に水を張り 惣菜の袋を入れて温めてください。 鍋肌から気泡がポツポツと 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°C)





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。



封を切って お皿に盛付けて下さい。 ※温め〇は火傷に注意!





●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







ご飯などをつけて1膳の完成です♪



コープこうべくらしの情報センター

「コープこうべのおすすめ応援食について」とお問い合せください。

■固定電話から (無料ダイヤル)

■携帯電話/IP電話(有料ダイヤル)

☎0120-44-3100 월06-7636-2000

■受付時間 (年中無休)

火~土曜日/8:30~19:00 日·月曜日/8:30~18:00

週間献立表(カロリー1,440調整食) コープこうべのおすすめ応援食!

			• •											767362	
		月14日(月)			月15日(火)			月16日(水)			月17日(木)			月18日(金)	
	品	名	アレルゲン	品	名	アレルゲン	品	名	アレルゲン	品	名	アレルゲン	品	名	アレルゲン
	★ごはん12			★ごけん12)Oa		★ごはん12	Ŋσ		★ごはん12			★ごはん12		
	白菜とがん	+ ~ * * * * *	麦	大豆とキャベ	-v ₆	리디 하나 🛨	対するナー	<u>√</u> 5	乳麦	豚肉とごぼ	。 この老师	麦	肉団子と白	ᆂᄼᄼᆇᄴ	50 51 ±
	日来とかん	もの魚物		大豆とキャへ	ツのスーフ煮	则乳麦	鶏肉のカレ	一点	乳麦	豚肉とこは	つの魚物	麦		来の魚物	卵乳麦
	竹輪のごま	炒め	麦	鶏ミンチと小	\松菜の煮物	乳麦	油揚げと菜の	の花の煮物	麦	ツナと大豆	の炒め煮	麦	油揚げの玉	.子とじ	卵麦
	カリフラワー	-の廿酢清け		人参とコーンの)ツナマヨ和え	似事	カリフラワーのピ-	-ナッツ味噌和え	到事孩	キャベツのあっ	さり昆布和え		和風サラダ	,	卵
	/3 / / / /	V7 口 口 口 (7只 · /	ł	790- 70	, , , , , , , , , , , ,	31.32	,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	北久/台	11 1 2 0 0 0 0 2	, C) IE 11/14/12/C	 	11124777		717
															
4-															
朝	ĺ	おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット	i I	おかず	ご飯セット	1	おかず	ご飯セット	ĪΓ	おかず	ご飯セット
食	\			_ + \	4371.9			1041			4001 1	000	_ + \		
	エネルギー	165kcal		エネルギー	177kcal	3/UKCai	エネルギー	184kcal	3//Kcai	エネルギー	193kcal	JOOKCAI	エネルギー	185kcal	378kcal
	たんぱく質	9.8g	13.1g	たんぱく質	10. 9g	14. 2g	たんぱく質 脂質	11. 3g	14. 6g	たんぱく質 脂質	13.9g	17. 2g	たんぱく質 脂質	8. 8g	12. 1g
	脂質	7. 2g	7. 7g	脂質	8. 0g	8 5g		8. 6g	9 1σ		8. 2g	8 7ø	胎 質	10. 1g	10. 6g
	炭水化物	16. 3g	58. 2g	炭水化物	15. 9g	57 0 ₀	炭水化物	17. 1g	50.0~	炭水化物	16. 4g	58. 3g	炭水化物	15. 2g	57. 1g
					13.38			17. Ig			10.4g			10. Zg	
	ナトリウム	742mg	743mg	ナトリウム	643mg	644mg	ナトリウム	649mg		ナトリウム	570mg		ナトリウム	743mg	744mg
	食塩相当量	1. 9g	1. 9g	食塩相当量	1. 6g	1. 6g	食塩相当量	1. 7g	1.7g	食塩相当量	1. 4g	1. 5g	食塩相当量	1. 9g	1.9g
	★ごはん12		1.08			1.05	人 ごけ / 1 2	۱. ۲۶	1.78			1.05			1.08
	* こはかに	.Ug		★ごはん12 大根と鶏肉	70g	<u></u>	★ごはん12 ゴーヤチャ	Ug ·o ··		★ごはん12	.Ug	<u> </u>	★ごはん12	UE	
	サワラの味	: 喟煮		大根と鶏肉]の煮物	麦	コーヤチャ	ンフルー	卵乳麦	ブリのごま	焼	麦	鶏のいそべ		麦 乳麦
	チンゲン菜とピー	ーマンのソテー	到.麦	高野豆腐の	洋風炒り者	到表え	麩とえのきのさっと煮		麦	塩ゆでアス	パラ		ミックスソ	テー	到.麦
	鶏と蓮根の	ピロ立孝		キャベツと卵の塩レモンパスタ		卵乳麦	じゃが芋の中華風サラダ			和風ポトフ		乳麦	野菜のチリ	ソーマ孝	麦
			麦						夂						
	キャロット	ラベ	麦			<u> </u>			L	日菜と挽肉	白菜と挽肉の旨煮		菜の花としめ)じの和え物	麦
			[[1						
			†			·····			†	····		!	 		·
昼						ļ			 	 		 	ļ		
食	l r	L. 1. 18			L. 1. 18			As 1. 18	> A= · ·		4. I. I.		+ -	L. 1. 18	`A= · ·
		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	248kcal	441kcal	エネルギー	239kcal	432kcal	エネルギー	206kcal	399kcal	エネルギー	229kcal	422kcal	エネルギー	249kcal	442kcal
	たんぱく質	16. 4g		たんぱく質		17 1σ	たんぱく質	10. 4g		たんぱく質	16. 3g	10 6σ	たんぱく質	17. 5g	20. 8g
		11 0-			10.06	17.16	たがはく貝					10.06	たがる く見		10.08
	脂質	11. 0g	11. 5g	脂 真	13. 1g	13. 6g	<u> </u>	10.1g	10.6g	脂 頁	11. 5g	12. 0g	脂臭	12. 6g	13. 1g
	炭水化物	18.7g	60.6g	炭水化物	17. 0g	58. 9g	炭水化物	18. 8g	60.7g	炭水化物	14. 2g	56.1g	炭水化物	15. 8g	57. 7g
	ナトリウム	733mg	734mg	ナトリウム	784mg	785mg	ナトリウム	690mg	691mg	ナトリウム	731mg	732mg	ナトリウム	710mg	711mg
	食塩相当量	1. 9g	1. 9g	食塩相当量		2. 0g	食塩相当量	1. 8g	1. 8g	食塩相当量	1. 9g		食塩相当量	1. 8g	1.8g
			I. ag			Z. Ug	良塩阳コ里		I. og	良塩化コ里		1.9g	良塩化コ里	I. og	I. og
	◎牛乳180g			O / 51 400			0 1 2 100						\bigcirc 1 \bigcirc 1 \bigcirc 0 \bigcirc		
問食	◎牛乳180g	5		◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g	,	
間食	◎牛乳180g ◎りんご15	0g		◎牛乳180g ◎グレープ		00g	◎牛乳180g ◎牛ウイフ		g S	◎牛乳180g ◎バナナ90			◎牛乳180g ◎りんご15	0g	
間食	⊚りんご15	0g		◎グレープ	プフルーツ20	00g	◎キウイフ	ルーツ150	5	◎バナナ90	g		◎りんご15 ★ごはん12	00g 20g	
間食	◎りんご15 ★ごはん12	0g 0g	**************************************	◎グレープ ★ごはん12	プレーツ20 20g	00g	◎キウイフ ★ごはん12	ルーツ150g 0g		◎バナナ90 ★ごはん12	g		◎りんご15 ★ごはん12	00g 20g	±
間食	◎りんご15 ★ごはん12 鶏の柚子胡	0g 0g 椒焼	麦	◎グレープ ★ごはん12 豚肉と野菜の	プルーツ20 20g Dトマト炒め		◎キウイフ ★ごはん12 ホッケの酒	ルーツ150g 0g 粕焼	麦	◎バナナ90 ★ごはん12 治部風者)g !0g	麦	◎りんご15★ごはん12白身魚の和風	0g 20g 』きのこあん	麦
間食	◎りんご15★ごはん12鶏の柚子胡 人参グラッ	0g 0g 椒焼 セ	麦 乳麦	◎グレープ ★ごはん12 豚肉と野菜の ぜんまいと	プル―ツ20 20g Dトマト炒め ミンチの煮物	乳麦	◎キウイフ ★ごはん12 ホッケの酒 人参のきん	ルーツ150 0g 粕焼 びら	麦	◎バナナ90★ごはん12治部風煮)g !0g ペペロンチーノ	麦	◎りんご15★ごはん12白身魚の和風 ひとくちが	0g 0g lきのこあん んも煮	麦
間食	◎りんご15★ごはん12鶏の柚子胡人参グラッ 大根とごぼ	0g 0g 椒焼 セ うの甘辛煮	麦	◎グレープ ★ごはん12 豚肉と野菜の	プル―ツ20 20g Dトマト炒め ミンチの煮物		◎キウイフ ★ごはん12 ホッケの酒 人参のきん インゲンの	ルーツ150 0g 粕焼 びら 生姜炒め	麦 麦 麦	◎バナナ90★ごはん12治部風煮)g !0g ペペロンチーノ		◎りんご15★ごはん12白身魚の和風	0g 0g lきのこあん んも煮	麦
間食	◎りんご15★ごはん12鶏の柚子胡人参グラッ 大根とごぼ	0g 0g 椒焼 セ うの甘辛煮	麦	◎グレープ ★ごはん12 豚肉と野菜の ぜんまいと	プル―ツ20 20g Dトマト炒め ミンチの煮物	乳麦	◎キウイフ ★ごはん12 ホッケの酒 人参のきん インゲンの	ルーツ150 0g 粕焼 びら 生姜炒め	麦 麦 麦	◎バナナ90 ★ごはん12 治部風者)g !0g ペペロンチーノ	麦	◎りんご15★ごはん12白身魚の和風 ひとくちが	0g 0g lきのこあん んも煮	麦
間食	◎りんご15★ごはん12鶏の柚子胡 人参グラッ	0g 0g 椒焼 セ うの甘辛煮	麦 乳麦 麦	◎グレープ ★ごはん12 豚肉と野菜の ぜんまいと	プル―ツ20 20g Dトマト炒め ミンチの煮物	乳麦	◎キウイフ ★ごはん12 ホッケの酒 人参のきん	ルーツ150 0g 粕焼 びら 生姜炒め	麦 麦 麦	◎バナナ90★ごはん12治部風煮)g !0g ペペロンチーノ	麦	◎りんご15★ごはん12白身魚の和風 ひとくちが	0g 0g lきのこあん んも煮	麦
間食	◎りんご15★ごはん12鶏の柚子胡人参グラッ 大根とごぼ	0g 0g 椒焼 セ うの甘辛煮	麦	◎グレープ ★ごはん12 豚肉と野菜の ぜんまいと	プル―ツ20 20g Dトマト炒め ミンチの煮物	乳麦	◎キウイフ ★ごはん12 ホッケの酒 人参のきん インゲンの	ルーツ150 0g 粕焼 びら 生姜炒め	麦 麦 麦	◎バナナ90★ごはん12治部風煮)g !0g ペペロンチーノ	麦	◎りんご15★ごはん12白身魚の和風 ひとくちが	0g 0g lきのこあん んも煮	麦
间及	◎りんご15★ごはん12鶏の柚子胡人参グラッ 大根とごぼ	0g 0g 椒焼 セ うの甘辛煮	麦	◎グレープ ★ごはん12 豚肉と野菜の ぜんまいと	プル―ツ20 20g Dトマト炒め ミンチの煮物	乳麦	◎キウイフ ★ごはん12 ホッケの酒 人参のきん インゲンの	ルーツ150 0g 粕焼 びら 生姜炒め	麦 麦 麦	◎バナナ90★ごはん12治部風煮)g !0g ペペロンチーノ	麦	◎りんご15★ごはん12白身魚の和風 ひとくちが	0g 0g lきのこあん んも煮	麦
夕	◎りんご15★ごはん12鶏の柚子胡人参グラッ 大根とごぼ	0g 0g 椒焼 セ うの甘辛煮	麦	◎グレープ ★ごはん12 豚肉と野菜の ぜんまいと	プルーツ20 20g)トマト炒め シチの煮物 らんかけ	乳麦麦	◎キウイフ ★ごはん12 ホッケの酒 人参のきん インゲンの	ルーツ150 0g 粕焼 びら 生姜炒め のおひたし	麦麦麦麦麦	◎バナナ90★ごはん12治部風煮	g 20g ペペロンチーノ ムル	麦卵乳麦麦	◎りんご15 ★ごはん12 白身魚の和園 ひとくちが 切干と人参の	0g 20g aきのこあん んも煮 のハリハリ	麦
间及	◎りんご15★ごはん12鶏の柚子胡人参グラッ 大根とごぼ	0g 0g 椒焼 セ うの甘辛煮 ひたし	麦	◎グレープ ★ごはん12 豚肉と野菜の ぜんまいと	プルーツ20 20g)トマト炒め シチの煮物 らんかけ	乳麦麦	◎キウイフ ★ごはん12 ホッケの酒 人参のきん インゲンの	ルーツ150 0g 粕焼 びら 生姜炒め のおひたし	麦麦麦麦麦	◎バナナ90★ごはん12治部風煮	g 20g ペペロンチーノ ムル	麦卵乳麦麦	◎りんご15 ★ごはん12 白身魚の和園 ひとくちが 切干と人参の	0g 20g aきのこあん んも煮 のハリハリ	麦
夕	◎りんご15★ごはん12鶏の柚子胡 人参グラッ 大根とごぼ 法蓮草のお	0g 0g 椒焼 セ うの甘辛煮 ひたし おかず	麦麦ご飯セット	◎グレープ ★ごはん12 豚肉と野菜の ぜんまいとき 麩の野菜あ	プレーツ20 20g Dトマト炒め シンチの煮物 らんかけ おかず	乳麦麦	◎キウイフ ★ごはん12 ホッケの酒 人参のきん インゲンの 若芽としらす	ルーツ150 0g 粕焼 びら 生姜炒め のおひたし おかず	麦麦麦麦	◎バナナ90 ★ごはん12 治部風煮 ブロッコリーの・ 三色野菜ナ	g 20g ベベロンチーノ ムル おかず	麦卵乳麦麦	◎りんご15 ★ごはん12 白身魚の和園 ひとくちが 切干と人参の	i0g 20g ほきのこあん んも煮 のハリハリ	麦
夕	◎りんご15 ★ごはん12 鶏の柚子胡 人参グラッ 大根とごぼ 法蓮草のお	0g 0g 椒焼 セ うの甘辛煮 ひたし おかず 210kcal	麦 麦 ご飯セット 403kcal	◎グレープ ★ごはん12 豚肉と野菜の ぜんまいとき 麩の野菜あ エネルギー	プレーツ20 20g Dトマト炒め シチの煮物 らんかけ おかず 220kcal	乳麦 麦 ご飯セット 413kcal	◎キウイフ ★ごはん12 ホッケの酒 人参のきん インゲンの 若芽としらす	ルーツ150 0g 粕焼 びら 生姜炒め のおひたし おかず 223kcal	麦 麦 麦 ご飯セット 416kcal	◎バナナ90 ★ごはん12 治部風煮 ブロッコリーの・ 三色野菜ナ	g 20g ベベロンチーノ ムル おかず 239kcal	麦 卵乳麦 麦 ご飯セット 432kcal	◎りんご15 ★ごはん12 白身魚の和園 ひとくちが 切干と人参の エネルギー	i0g 20g aきのこあん んも煮 のハリハリ おかず 185kcal	麦 麦 ご飯セット 378kcal
夕	◎りんご15★ごはん12鶏の柚子胡 人大根とごぼ 法蓮草のおエネルギー たんぱく質	0g 0g 椒焼 セ うの甘辛煮 ひたし おかず 210kcal 16.1g	麦 麦 ご飯セット 403kcal 19.4g	◎グレープ ★ごはん12 豚肉と野菜の ぜんまいとき 麩の野菜あ エネルギー たんぱく質	プレーツ20 20g Dトマト炒め シチの煮物 らんかけ おかず 220kcal 14.9g	乳麦 麦 ご飯セット 413kcal 18.2g	◎キウイフ ★ごはん12 ホッケの酒 人参のきん インゲンの 若芽としらす エネルギー たんぱく質	ルーツ150 0g 粕焼 びら 生姜炒め のおひたし おかず 223kcal 18.4g	麦 麦 麦 ご飯セット 416kcal 21.7g	◎バナナ90 ★ごはん12 治部風煮 ブロッコリーの・ 三色野菜ナ	g 20g ベベロンチーノ ムル おかず 239kcal 12.6g	麦 卵乳麦 麦 ご飯セット 432kcal 15.9g	◎ りんご15 ★ごはん12 白身魚の和風 ひとくちが 切干と人参の エネルギー たんぱく質	i0g 20g aきのこあん んも煮 のハリハリ まかず 185kcal 14.4g	表 麦 ご飯セット 378kcal 17.7g
夕	◎りんご15 ★ごはん12 鶏の柚子胡 人参グラッ 大根とごぼ 法蓮草のお	0g 0g 椒焼 セ うの甘辛煮 ひたし おかず 210kcal 16.1g 11.5g	麦 麦 ご飯セット 403kcal 19.4g	◎グレープ ★ごはん12 豚肉と野菜の ぜんまいとき 麩の野菜あ エネルギー	プレーツ20 20g シトマト炒め シンチの煮物 かんかけ おかず 220kcal 14.9g 10.3g	乳麦 麦 ご飯セット 413kcal 18.2g 10.8g	◎キウイフ ★ごはん12 ホッケの酒 人参のきん インゲンの 若芽としらす エネルギー たんぱく質 脂質	ルーツ150 0g 粕焼 びら 生姜炒め のおひたし おかず 223kcal 18.4g 8.5g	麦 麦 麦 ご飯セット 416kcal 21.7g 9.0g	◎バナナ90★ごはん12治部風煮ブロッコリーの・三色野菜ナエネルギーたんぱく質脂質	20g ペペロンチーノ ムル おかず 239kcal 12.6g 12.7g	麦 卵乳麦 麦 ご飯セット 432kcal 15.9g 13.2g	◎りんご15★ごはん12白身魚の和風ひとくちが切干と人参のエネルギーたんぱく質脂質	00g 20g 1きのこあん んも煮 のハリハリ 185kcal 14.4g 9.7g	麦 麦 ご飯セット 378kcal 17.7g 10.2g
夕	◎りんご15★ごはん12鶏の柚子胡 人大根草草のおエネルギー たんぱく質 脂質	0g 0g 椒焼 セ うの甘辛煮 ひたし おかず 210kcal 16.1g 11.5g	麦 麦 ご飯セット 403kcal 19.4g 12.0g	◎グレープ★ごはん12豚肉と野菜のせんまいとき麸の野菜あエネルギーたんぱく質脂質	プレーツ20 20g シトマト炒め シンチの煮物 かんかけ おかず 220kcal 14.9g 10.3g	乳麦 麦 ご飯セット 413kcal 18.2g 10.8g	◎キウイフ ★ごはん12 ホッケの酒 人参のきん インゲンの 若芽としらす エネルギー たんぱく質 脂質	ルーツ150 0g 粕焼 びら 生姜炒め のおひたし おかず 223kcal 18.4g 8.5g	麦 麦 麦 ご飯セット 416kcal 21.7g 9.0g	◎バナナ90★ごはん12治部風煮ブロッコリーの・三色野菜ナエネルギーたんぱく質脂質	20g ペペロンチーノ ムル おかず 239kcal 12.6g 12.7g	麦 卵乳麦 麦 ご飯セット 432kcal 15.9g 13.2g	◎りんご15★ごはん12白身魚の和風ひとくちが切干と人参のエネルギーたんぱく質脂質	00g 20g 1きのこあん んも煮 のハリハリ 185kcal 14.4g 9.7g	麦 麦 ご飯セット 378kcal 17. 7g 10. 2g
夕	◎りんご15★ごはん12鶏の柚子胡人参グラッス大根蓮草のおエネルギーたんぱく質脂質炭水化物	0g 0g 椒焼 セラの甘辛煮 ひたし おかず 210kcal 16.1g 11.5g 9.6g	麦 麦 ご飯セット 403kcal 19.4g 12.0g 51.5g	◎グレープ ★ごはん12 豚肉と野菜の ぜんまいとき 麩の野菜 あ エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	プレーツ20 20g シトマト炒め シチの煮物 かんかけ おかず 220kcal 14.9g 10.3g 16.8g	乳麦 麦 ご飯セット 413kcal 18.2g 10.8g 58.7g	◎キウイフ★ごはん12ホッケの酒人ングラングンの若芽としらずエネルギーたんぱく質脂質炭水化物	ルーツ150 0g 粕焼 びら 生姜炒め のおひたし おかず 223kcal 18.4g 8.5g 16.1g	表 表 表 表 表 ご飯セット 416kcal 21.7g 9.0g 58.0g	◎バナナ90 ★ごはん12 治部風煮 ブロッコリーの 三色野菜ナ エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	20g パペロンチーノ ・ムル おかず 239kcal 12.6g 12.7g 19.4g	表 卵乳麦 麦 ご飯セット 432kcal 15.9g 13.2g 61.3g	◎ りんご15★ごはん12由身魚の和風ひとくちが切干と人参のエネルギーたんぱく質脂質炭水化物	80g 20g 1きのこあん んも煮 のハリハリ おかず 185kcal 14.4g 9.7g 9.0g	麦 麦 ご飯セット 378kcal 17. 7g 10. 2g 50. 9g
夕	◎りんご15★ごはん12鶏の柚子胡人根を草のお法蓮草のおエネルギーたんぱく質脂質、水化物ナトリウム	0g 0g 根焼 セラの甘辛煮 ひたし おかず 210kcal 16.1g 11.5g 9.6g 736mg	麦 麦 ご飯セット 403kcal 19. 4g 12. 0g 51. 5g 737mg	◎グレープ ★ごはん12 豚肉と野菜の ぜんまいと 麩の野菜あ エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム	プレーツ20 20g シトマト炒め シチの煮物 かかけ 220kcal 14.9g 10.3g 677mg	乳麦 麦 ご飯セット 413kcal 18. 2g 10. 8g 58. 7g 678mg	◎キウイフ ★ごはん12 ホッケの酒 人がのできん インゲンの 若芽としらす エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム	ルーツ150 0g 粕焼 びら 生姜炒め のおひたし おかず 223kcal 18.4g 8.5g 16.1g 793mg	麦 麦 麦 麦 — ご飯セット 416kcal 21. 7g 9. 0g 58. 0g 794mg	 ◎バナナ90 ★ごはん12 治部風煮 ブロッコリーの 三色野菜ナ エネルギーたんぱく質脂質 炭水化物ナトリウム 	カッチーノ おかず 239kcal 12.6g 12.7g 19.4g 703mg	表 卵乳麦 麦 ご飯セット 432kcal 15.9g 13.2g 61.3g 704mg	◎りんご15★ごはん12白身魚の和風ひとくちが切干と人参のエネルギーたんぱく質脂質炭水化物ナトリウム	80g 20g 1きのこあん んも煮 のハリハリ 185kcal 14.4g 9.7g 9.0g 641mg	表 支 ご飯セット 378kcal 17. 7g 10. 2g 50. 9g 642mg
夕	◎りんご15★ごはん12鶏の柚子胡人参グラッス大根蓮草のおエネルギーたんぱく質脂質炭水化物	0g 0g 根焼 セラの甘辛煮 ひたし おかず 210kcal 16.1g 11.5g 9.6g 736mg 1.9g	麦 麦 ご飯セット 403kcal 19. 4g 12. 0g 51. 5g 737mg 1. 9g	 ◎グレープ ★ごはん12 豚肉と野菜のであるまいとき数の野菜ありまりである。 エネルギーたんぱく質脂質大化物ナトリウム食塩相当量 	プルーツ20 20g シトマト炒め シンチの煮物 かんかけ おかず 220kcal 14.9g 10.3g 16.8g 677mg 1.7g	乳麦 麦 ご飯セット 413kcal 18.2g 10.8g 58.7g 678mg 1.7g	◎キウイフ★ごはん12ホッケの酒人の酒人のできるオンゲンの若芽としらずエネルギーたんぱく質脂質水化物ナトリウム食塩相当量	ルーツ150 0g 粕焼 びら 生姜炒め のおひたし おかず 223kcal 18.4g 8.5g 16.1g 793mg 2.0g	麦 麦 麦 麦 ——————————————————————————————	 ◎バナナ90 ★ごはん12 治部風煮 ブロッコリーの 三色野菜ナー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 	8g 10g パペロンチーノ インブレ おかず 239kcal 12.6g 12.7g 19.4g 703mg 1.8g	表 卵乳麦 麦 ご飯セット 432kcal 15.9g 13.2g 61.3g 704mg 1.8g	 ◎ りんご15 ★ごはん12 白身魚の和風ひとくちが切干と人参の エネルギーたんぱく質脆度水化物ナトリウム食塩相当量 	iOg iOg i きのこあん だんも煮 のハリハリ おかず 185kcal 14.4g 9.7g 9.0g 641mg 1.6g	表 表 ご飯セット 378kcal 17. 7g 10. 2g 50. 9g 642mg 1. 6g
夕	◎りんご15★ごはん12鶏の柚子胡人根を草のお法蓮草のおエネルギーたんぱく質脂質、水化物ナトリウム	0g 0g 根焼 セラの甘辛煮 ひたし おかず 210kcal 16.1g 11.5g 9.6g 736mg 1.9g	麦 麦 ご飯セット 403kcal 19. 4g 12. 0g 51. 5g 737mg 1. 9g	 ◎グレープ ★ごはん12 豚肉と野菜のであるまいとき数の野菜ありまりである。 エネルギーたんぱく質脂質大化物ナトリウム食塩相当量 	プルーツ20 20g シトマト炒め シンチの煮物 かんかけ おかず 220kcal 14.9g 10.3g 16.8g 677mg 1.7g	乳麦 麦 ご飯セット 413kcal 18.2g 10.8g 58.7g 678mg 1.7g	◎キウイフ★ごはん12ホッケの酒人の酒人のできるオンゲンの若芽としらずエネルギーたんぱく質脂質水化物ナトリウム食塩相当量	ルーツ150 0g 粕焼 びら 生姜炒め のおひたし おかず 223kcal 18.4g 8.5g 16.1g 793mg 2.0g	麦 麦 麦 麦 ——————————————————————————————	 ◎バナナ90 ★ごはん12 治部風煮 ブロッコリーの 三色野菜ナー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 	カッチーノ おかず 239kcal 12.6g 12.7g 19.4g 703mg	表 卵乳麦 麦 ご飯セット 432kcal 15.9g 13.2g 61.3g 704mg 1.8g	 ◎ りんご15 ★ごはん12 白身魚の和風ひとくちが切干と人参の エネルギーたんぱく質脆度水化物ナトリウム食塩相当量 	80g 20g 1きのこあん んも煮 のハリハリ 185kcal 14.4g 9.7g 9.0g 641mg	表 表 ご飯セット 378kcal 17. 7g 10. 2g 50. 9g 642mg 1. 6g
夕	◎りんご15★ごはん12鶏の柚子胡人根を草のお法蓮草のおエネルギーたんぱく質脂質 次化物 ナトリウム食塩相当量	0g 0g 根焼 セラの甘辛煮 ひたし おかず 210kcal 16.1g 11.5g 9.6g 736mg 1.9g おかず	麦 麦 ご飯セット 403kcal 19. 4g 12. 0g 51. 5g 737mg 1. 9g	◎グレープ ★ごはん12 豚肉と野菜の ぜんまいと 麩の野菜あ エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	プレーツ20 20g シトマト炒め シチの煮物 らんかけ おかず 220kcal 14.9g 10.3g 677mg 1.7g おかず	乳表 麦 ご飯セット 413kcal 18.2g 10.8g 58.7g 678mg 1.7g ご飯セット	◎キウイフ★ごはん12ホッケの酒人の酒人のできるオンゲンの若芽としらずエネルギーたんぱく質問次化物ナトリウム食塩相当量	ルーツ150 0g 粕焼 びら 生姜炒め のおひたし よかず 223kcal 18.4g 8.5g 16.1g 793mg 2.0g	麦 麦 麦 麦 之16kcal 21.7g 9.0g 58.0g 794mg 2.0g	 ◎バナナ90 ★ごはん12 治部風煮 ブロッコリーの 三色野菜ナ エネルギーたんぱく質脂質炭水化物ナトリウム食塩相当量 	カッチーノ おかず 239kcal 12.6g 12.7g 19.4g 703mg 1.8g おかず	麦 卵乳麦 麦 ご飯セット 432kcal 15.9g 13.2g 61.3g 704mg 1.8g	 ◎ りんご15 ★ごはん12 白身魚の和風ひとくちが切干と人参の エネルギーたんぱく質脂質炭水化物ナトリウム食塩相当量 	iOg iOg iDog iDog iDog iDog iDog iDog iDog iDo	表 表 ご飯セット 378kcal 17. 7g 10. 2g 50. 9g 642mg 1. 6g ご飯セット
夕食	◎ りんご15★ごはん12鶏の柚子胡人根をする大根草草のおエネルギーたんぱく質脆水化物ナトリウム食塩相当量エネルギーエネルギー	0g 0g 根焼 セラの甘辛煮 ひたし おかず 210kcal 16.1g 11.5g 9.6g 736mg 1.9g おかず 623kcal	麦 麦 ご飯セット 403kcal 19. 4g 12. 0g 51. 5g 737mg 1. 9g ご飯セット 1202kcal	◎グレープ ★ごはん12 豚肉と野菜の ぜんまいまご 麩の野菜あ エネルギー たんぱ 質 版大トリウム 食塩相当量 エネルギー	プルーツ20 20g シドマト炒め シチの煮物 かかけ 220kcal 14. 9g 10. 3g 16. 8g 677mg 1. 7g おかず 636kcal	乳表 麦 ご飯セット 413kcal 18. 2g 10. 8g 58. 7g 678mg 1. 7g ご飯セット 1215kcal	 ◎キウイフ ★ごはん12 ホッケの酒人の酒人ンゲンの 若芽としらず エネルギーたんぱく質 脂炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 エネルギー 	ルーツ150 0g 粕焼 びら 生姜炒め のおひたし おかず 223kcal 18.4g 8.5g 16.1g 793mg 2.0g おかず 613kcal	麦 麦 麦 麦 之 416kcal 21. 7g 9. 0g 58. 0g 794mg 2. 0g ご飯セット 1192kcal	 ◎バナナ90 ★ごはん12 治部風煮 ブロッコリーの 三色野菜ナ エネルギー たんぱく質 脂質水化物 ナトリウム 食塩相当量 エネルギー 	は かず 239kcal 12. 6g 12. 7g 19. 4g 703mg 1. 8g おかず 661kcal	表 卵乳表 麦 ご飯セット 432kcal 15.9g 13.2g 61.3g 704mg 1.8g ご飯セット	 ◎ りんご15 ★ごはん12 白身魚の和風ひとくちが切干と人参の エネルギーたんぱく質脆質水化物ナトリウム食塩相当量 エネルギー 	iOg iOg iDog iDog iDog iDog iDog iDog iDog iDo	表 表 ご飯セット 378kcal 17. 7g 10. 2g 50. 9g 642mg 1. 6g ご飯セット 1198kcal
夕食	 ◎りんご15 ★ごはん12 鶏の柚子の 人根ま草 エネルぱく 質 上たり 食塩 エネルギー 食塩 エネルばく エネルギー たんぱく 	0g 0g 根焼 セラの甘辛煮 ひたし おかず 210kcal 16.1g 11.5g 9.6g 736mg 1.9g おかず 623kcal 42.3g	麦 麦 ご飯セット 403kcal 19. 4g 12. 0g 51. 5g 737mg 1. 9g ご飯セット 1202kcal 52. 2g	◎グレープ ★ごはん12 豚肉と野菜の ぜんまい菜 を を サース が が が が が が が が が が が が が が が が が が が	プレーツ20 20g Dトマト炒め シチの煮物 らんかけ おかず 220kcal 14.9g 10.3g 16.8g 677mg 1.7g おかず 636kcal 39.6g	乳表 麦 ご飯セット 413kcal 18. 2g 10. 8g 58. 7g 678mg 1. 7g ご飯セット 1215kcal 49. 5g	 ◎キウイフ ★ごはん12 ホッケの酒人の酒人インをしらず エネルギー質 上、水水の型 上、水の型 上、水の 上、水の<td>ルーツ150 0g 粕焼 びら 生姜炒め のおひたし おかず 223kcal 18. 4g 8. 5g 16. 1g 793mg 2. 0g おかず 613kcal 40. 1g</td><td>麦 麦 麦 麦 ご飯セット 416kcal 21.7g 9.0g 58.0g 794mg 2.0g ご飯セット 1192kcal 50.0g</td><td>◎バナナ90 ★ごはん12 治部風煮 ブロッコリーの 三色野菜ナ エネルギー たんぱく質 脂質水化物 ナリウム 食塩相当量 エネルギー たんぱく質</td><td>は おかず 239kcal 12.6g 12.7g 19.4g 703mg 1.8g おかず 661kcal 42.8g</td><td>表 卵乳表 麦 ご飯セット 432kcal 15.9g 13.2g 61.3g 704mg 1.8g ご飯セット 1240kcal 52.7g</td><td> ◎ りんご15 ★ごはん12 白身魚の和風ひとくちが切干と人参の エネルギーたんぱく質 アトリウム食塩相当量 エネルギーたんぱく質 </td><td>iOg iOg i きのこあん んも煮 のハリハリ おかず 185kcal 14.4g 9.7g 9.0g 641mg 1.6g おかず 619kcal 40.7g</td><td>表 表 ご飯セット 378kcal 17. 7g 10. 2g 50. 9g 642mg 1. 6g ご飯セット 1198kcal 50. 6g</td>	ルーツ150 0g 粕焼 びら 生姜炒め のおひたし おかず 223kcal 18. 4g 8. 5g 16. 1g 793mg 2. 0g おかず 613kcal 40. 1g	麦 麦 麦 麦 ご飯セット 416kcal 21.7g 9.0g 58.0g 794mg 2.0g ご飯セット 1192kcal 50.0g	◎バナナ90 ★ごはん12 治部風煮 ブロッコリーの 三色野菜ナ エネルギー たんぱく質 脂質水化物 ナリウム 食塩相当量 エネルギー たんぱく質	は おかず 239kcal 12.6g 12.7g 19.4g 703mg 1.8g おかず 661kcal 42.8g	表 卵乳表 麦 ご飯セット 432kcal 15.9g 13.2g 61.3g 704mg 1.8g ご飯セット 1240kcal 52.7g	 ◎ りんご15 ★ごはん12 白身魚の和風ひとくちが切干と人参の エネルギーたんぱく質 アトリウム食塩相当量 エネルギーたんぱく質 	iOg iOg i きのこあん んも煮 のハリハリ おかず 185kcal 14.4g 9.7g 9.0g 641mg 1.6g おかず 619kcal 40.7g	表 表 ご飯セット 378kcal 17. 7g 10. 2g 50. 9g 642mg 1. 6g ご飯セット 1198kcal 50. 6g
夕食	◎ りんご15★ごはん12鶏の柚子胡人根をする大根草草のおエネルギーたんぱく質脆水化物ナトリウム食塩相当量エネルギーエネルギー	0g 0g 根焼 セラの甘辛煮 ひたし おかず 210kcal 16.1g 11.5g 9.6g 736mg 1.9g おかず 623kcal 42.3g 29.7g	麦 麦 ご飯セット 403kcal 19. 4g 12. 0g 51. 5g 737mg 1. 9g ご飯セット 1202kcal 52. 2g	◎グレープ ★ごはん12 豚肉と野菜の ぜんまい菜 を を サース が が が が が が が が が が が が が が が が が が が	プルーツ20 20g Dトマト炒め シチの煮物 らんかけ おかず 220kcal 14.9g 10.3g 16.8g 677mg 1.7g おかず 636kcal 39.6g 31.4g	乳麦 麦 ご飯セット 413kcal 18. 2g 10. 8g 58. 7g 678mg 1. 7g ご飯セット 1215kcal 49. 5g 32. 9g	 ◎キウイフ ★ごはん12 ホッケのきんインをのがられる オンドートルでは、 エネルギートルのでは、 ボール・リウムトリートルでは、 なります。 エネルギートルは、 なります。 エネルギートルは、 なります。 エネルギートルは、 なります。 おいます。 エネルギートルばく質によります。 エネルギートルばく質によります。 エネルギートルはく質によります。 エネルギートルはく質によります。 エネルギートルはく質によります。 エネルギートルはく質によります。 エネルギートルはく質によります。 エネルギートルはく質によります。 エネルギートルはく質によります。 	ルーツ150 0g 粕焼 びら 生姜炒め つおひたし おかず 223kcal 18. 4g 8. 5g 16. 1g 793mg 2. 0g おかず 613kcal 40. 1g 27. 2g	表 表 表 表 表 之 21. 7g 9. 0g 58. 0g 794mg 2. 0g ご飯セット 1192kcal 50. 0g 28. 7g	 ◎バナナ90 ★ごはん12 治部風煮 ブロッコリーの 三色野菜ナ エネルギー たんぱく質 炭水・リウム量 エネルギー たんぱく質 脂質 	は おかず 239kcal 12. 6g 12. 7g 19. 4g 703mg 1. 8g おかず 661kcal 42. 8g 32. 4g	表 卵乳表 麦 ご飯セット 432kcal 15. 9g 13. 2g 61. 3g 704mg 1. 8g ご飯セット 1240kcal 52. 7g 33. 9g	 ◎ りんご15 ★ごはん12 白身魚の和風 ひとく人参の エネルギー たんぱく質 脱下、リウム 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質 	50g 10g 1きのこあん んも煮 のハリハリ おかず 185kcal 14.4g 9.7g 9.0g 641mg 1.6g おかず 619kcal 40.7g 32.4g	表 表 ご飯セット 378kcal 17. 7g 10. 2g 50. 9g 642mg 1. 6g ご飯セット 1198kcal 50. 6g 33. 9g
夕食	 ◎りんご15 ★ごはん12 鶏の柚グラごの 大根蓮草のお エネルばく 質水・リウム 食塩・ルばく 質水・リウム 食塩・ルばく 脂炭・トリカム 食塩・ルばく 脂炭・トリカム 食塩・ルばく 脂炭・トリカム 食塩・ルばく 脂炭・トリカム 食塩・ルばく 脂炭・トリカム 	0g 0g 根焼 セラの甘辛煮 ひたし おかず 210kcal 16.1g 11.5g 9.6g 736mg 1.9g おかず 623kcal 42.3g 29.7g	麦 麦 ご飯セット 403kcal 19. 4g 12. 0g 51. 5g 737mg 1. 9g ご飯セット 1202kcal 52. 2g 31. 2g	◎グレープ ★ごはん12 豚肉と野菜の ぜんまい菜あ でもまい菜も エネルぱく質 脂炭トリウム 食塩 エネルぱく質 エネルぱく質 エネルばう 食塩 エネルばく質 エネルばく質 エネルばく質 エネルばく質	プルーツ20 20g Dトマト炒め シチの煮物 らんかけ おかず 220kcal 14.9g 10.3g 16.8g 677mg 1.7g おかず 636kcal 39.6g 31.4g	乳麦 麦 ご飯セット 413kcal 18. 2g 10. 8g 58. 7g 678mg 1. 7g ご飯セット 1215kcal 49. 5g 32. 9g	 ◎キウイフ ★ごはん12 ホッケのきんインをのがられる オンドートルでは、 エネルギートルのでは、 ボール・リウムトリートルでは、 なります。 エネルギートルは、 なります。 エネルギートルは、 なります。 エネルギートルは、 なります。 おいます。 エネルギートルばく質によります。 エネルギートルばく質によります。 エネルギートルはく質によります。 エネルギートルはく質によります。 エネルギートルはく質によります。 エネルギートルはく質によります。 エネルギートルはく質によります。 エネルギートルはく質によります。 エネルギートルはく質によります。 	ルーツ150 0g 粕焼 びら 生姜炒め つおひたし おかず 223kcal 18. 4g 8. 5g 16. 1g 793mg 2. 0g おかず 613kcal 40. 1g 27. 2g	表 表 表 表 表 之 21. 7g 9. 0g 58. 0g 794mg 2. 0g ご飯セット 1192kcal 50. 0g 28. 7g	 ◎バナナ90 ★ごはん12 治部風煮 ブロッコリーの 三色野菜ナ エネルギー たんぱく質 炭水・リウム量 エネルギー たんぱく質 脂質 	は おかず 239kcal 12. 6g 12. 7g 19. 4g 703mg 1. 8g おかず 661kcal 42. 8g 32. 4g	表 卵乳表 麦 ご飯セット 432kcal 15. 9g 13. 2g 61. 3g 704mg 1. 8g ご飯セット 1240kcal 52. 7g 33. 9g	 ◎ りんご15 ★ごはん12 白身魚の和風 ひとく人参の エネルギー たんぱく質 脱下、リウム 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質 	50g 10g 1きのこあん んも煮 のハリハリ おかず 185kcal 14.4g 9.7g 9.0g 641mg 1.6g おかず 619kcal 40.7g 32.4g	表 表 ご飯セット 378kcal 17. 7g 10. 2g 50. 9g 642mg 1. 6g ご飯セット 1198kcal 50. 6g 33. 9g
夕食	◎ りんご15 ★ごれ12 鶏の横がと草の 大根蓮草の 大根蓮草の 大根蓮草の 大根蓮草の 大水道質 大下に 大下に 大下に 大下に 大下に 大下に 大下に 大下に 大下に 大下に	0g 0g 根焼 セラの甘辛煮 ひたし おかず 210kcal 16.1g 11.5g 9.6g 736mg 1.9g おかず 623kcal 42.3g 29.7g 44.6g	麦 麦 ご飯セット 403kcal 19. 4g 12. 0g 51. 5g 737mg 1. 9g ご飯セット 1202kcal 52. 2g 31. 2g 170. 3g	◎グレープ ★ごはん12 豚肉と野菜のではん12 豚肉と野菜のではんまい菜のの野菜のの野菜のの野菜のの野菜のでは、またいではい	プルーツ20 20g Dトマト炒め シチの煮物 らんかけ おかず 220kcal 14.9g 10.3g 16.8g 677mg 1.7g おかず 636kcal 39.6g 31.4g 49.7g	乳麦 麦 ご飯セット 413kcal 18. 2g 10. 8g 58. 7g 678mg 1. 7g ご飯セット 1215kcal 49. 5g 32. 9g 175. 4g	◎キウイフ ★ごけん12 ホッケのきん インカーのである。 インカーのである。 インカーのである。 オールのである。 エネルギー たん質が、化ウム 食塩・ボールがく質が、水のは、大き塩・ボールがは、大き塩・ボールがは、大き塩・ボールが、大きは、大きは、大きは、大きは、大	ルーツ150 0g 物焼 びら 生姜炒め つおひたし おかず 223kcal 18. 4g 8. 5g 16.1g 793mg 2.0g おかず 613kcal 40.1g 27.2g 52.0g	表 表 表 表 表 之 21.7g 9.0g 58.0g 794mg 2.0g ご飯セット 1192kcal 50.0g 28.7g 177.7g	 ◎バナナ90 ★ごはん12 治部風煮 ブロッコリーの 三色野菜ナ エネルギー たんぱく質 炭水化物 大りウム 食塩 エネルギー たんぱく質 ボルギー 度水化物 大んぱく質 ボルギー 度 大んぱく質 ボルギー 度 大んぱく質 ボルギー 度 ボルギー 度 ボルギー 度 ボルギー たんぱく質 ボルギー 度 ボルギー 度 ボルギー たんぱく質 ボルギー たんぱく質 ボルギー 度 ボルギー たんぱく質 ボルギー 度 ボルギー たんぱく質 ボルギー 度 ボルギー 度 ボルギー たんぱく質 ボルギー たんぱく質 ボルギー たんぱく質 ボルギー たんぱく質 ボルギー たんぱく質 ボルヤッ ボルヤッ ボルヤッ ボルヤッ ボルヤッ ボルヤッ 	は かず 239kcal 12. 6g 12. 7g 19. 4g 703mg 1. 8g おかず 661kcal 42. 8g 32. 4g 50. 0g	表 卵乳表 麦 ご飯セット 432kcal 15. 9g 13. 2g 61. 3g 704mg 1. 8g ご飯セット 1240kcal 52. 7g 33. 9g 175. 7g	 ◎ りんご15 ★ごはん12 白身魚の和風 ひとく人参の エネルギー たんぱく質 脂質水化ウム 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質 大りウム 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質 水化物 	80g 10g 1きのこあん んも煮 のハリハリ おかず 185kcal 14.4g 9.7g 9.0g 641mg 1.6g おかず 619kcal 40.7g 32.4g 40.0g	麦 麦 ご飯セット 378kcal 17. 7g 10. 2g 50. 9g 642mg 1. 6g ご飯セット 1198kcal 50. 6g 33. 9g 165. 7g
夕食	◎ りんご15 ★ごれ12 鶏の様はある 大根蓮 かんぱ では、 エネん質 では、 エネん質 では、 エネん質 では、 大り は では、 エネん質 でも エネん質 でも エカム できる エカム でる エカム できる エカム できる エカム できる とる とる とる とる とる とる とる とる とる とる とる とる とる	10g 10g 初焼 セラの甘辛煮 ひたし おかず 210kcal 16.1g 11.5g 9.6g 736mg 1.9g おかず 623kcal 42.3g 29.7g 44.6g 2211mg	麦 麦 ご飯セット 403kcal 19. 4g 12. 0g 51. 5g 737mg 1. 9g ご飯セット 1202kcal 52. 2g 31. 2g 170. 3g 2214mg	◎グレープ ★ごはん12 豚肉と野菜のでした。 をおりまいますが、 でいまの野菜のでは、 を表していますが、 を表していますが、 ないまり、 ないまり、まり、まり、まり、まり、まり、まり、まり、まり、まり、まり、まり、まり、ま	プルーツ20 20g ウトマト炒め シチの煮物 らんかけ おかず 220kcal 14.9g 10.3g 16.8g 677mg 1.7g おかず 636kcal 39.6g 31.4g 49.7g 2104mg	乳麦 麦 ご飯セット 413kcal 18. 2g 10. 8g 58. 7g 678mg 1. 7g ご飯セット 1215kcal 49. 5g 32. 9g 175. 4g 2107mg	◎キウイフ ★ごかん12 ホッケのきん インカース 大いかのである インカース 大いからす エネルは エネルは 質水・サウム 東上のは エネルは 関 ボルウム 東上のは エネルは 関 エネルば 関 エネルば 関 エネルば 大り カム 東上の に 関 大いウム	ルーツ150 0g 粕焼 びら 生姜炒め のおひたし おかず 223kcal 18. 4g 8. 5g 16. 1g 793mg 2. 0g おかず 613kcal 40. 1g 27. 2g 52. 0g 2132mg	表 表 表 表 表 表 21. 7g 9. 0g 58. 0g 794mg 2. 0g ご飯セット 1192kcal 50. 0g 28. 7g 177. 7g 2135mg	 ◎バナナ90 ★ごはん12 治部風煮 ブロッコリーの 三色野菜ナ エネルギー質 ボイリウム 食塩 エネルギー質 ボルサーム 食塩 エネルギー質 ボルギー質 ボルザー カートリウム 	は おかず 239kcal 12. 6g 12. 7g 19. 4g 703mg 1.8g おかず 661kcal 42.8g 32.4g 50.0g 2004mg	表 卵乳表 麦 ご飯セット 432kcal 15. 9g 13. 2g 61. 3g 704mg 1. 8g ご飯セット 1240kcal 52. 7g 33. 9g 175. 7g 2007mg	 ◎ りんご15 ★ごはん12 白身魚の和風 ひとく人参の エネルギー たんぱく質 脂質水化ウム 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質水化等 ナトリウム 	80g 10g 1きのこあん んも煮 のハリハリ 185kcal 14.4g 9.7g 9.0g 641mg 1.6g おかず 619kcal 40.7g 32.4g 40.0g 2094mg	表 表 378kcal 177. 7g 10. 2g 50. 9g 642mg 1. 6g ご飯セット 1198kcal 50. 6g 33. 9g 165. 7g 2097mg
夕食	◎ りんご15 ★ごれ12 鶏の横がと草の 大根蓮草の 大根蓮草の 大根蓮草の 大根蓮草の 大水道質 大下に 大下に 大下に 大下に 大下に 大下に 大下に 大下に 大下に 大下に	0g 0g 根焼 セラの甘辛煮 ひたし おかず 210kcal 16.1g 11.5g 9.6g 736mg 1.9g おかず 623kcal 42.3g 29.7g 44.6g	麦 麦 ご飯セット 403kcal 19. 4g 12. 0g 51. 5g 737mg 1. 9g ご飯セット 1202kcal 52. 2g 31. 2g 170. 3g 2214mg	◎グレープ ★ごはん12 豚肉と野菜のではん12 豚肉と野菜のではんまい菜のの野菜のの野菜のの野菜のの野菜のでは、またいではい	プルーツ20 20g Dトマト炒め シチの煮物 らんかけ おかず 220kcal 14.9g 10.3g 16.8g 677mg 1.7g おかず 636kcal 39.6g 31.4g 49.7g 2104mg 5.3g	乳麦 麦 ご飯セット 413kcal 18. 2g 10. 8g 58. 7g 678mg 1. 7g ご飯セット 1215kcal 49. 5g 32. 9g 175. 4g 2107mg 5. 3g	◎キウイフ ★ごかん12 ホッケのきん インカーのでは、カースをいるのでは、カースをいるができる。 エネルは、カースを関係をは、カースを関係をは、カースを関係をは、カースをは	ルーツ150 0g 物焼 びら 生姜炒め つおひたし おかず 223kcal 18. 4g 8. 5g 16.1g 793mg 2.0g おかず 613kcal 40.1g 27.2g 52.0g	表 表 表 表 表 表 21. 7g 9. 0g 58. 0g 794mg 2. 0g ご飯セット 1192kcal 50. 0g 28. 7g 177. 7g 2135mg	 ◎バナナ90 ★ごはん12 治部風煮 ブロッコリーの 三色野菜ナ エネルギー たんぱく質 炭水化物 大りウム 食塩 エネルギー たんぱく質 ボルギー 度水化物 大んぱく質 ボルギー 度 大んぱく質 ボルギー 度 大んぱく質 ボルギー 度 ボルギー 度 ボルギー 度 ボルギー たんぱく質 ボルギー 度 ボルギー 度 ボルギー たんぱく質 ボルギー たんぱく質 ボルギー 度 ボルギー たんぱく質 ボルギー 度 ボルギー たんぱく質 ボルギー 度 ボルギー 度 ボルギー たんぱく質 ボルギー たんぱく質 ボルギー たんぱく質 ボルギー たんぱく質 ボルギー たんぱく質 ボルヤッ ボルヤッ ボルヤッ ボルヤッ ボルヤッ ボルヤッ 	は かず 239kcal 12. 6g 12. 7g 19. 4g 703mg 1. 8g おかず 661kcal 42. 8g 32. 4g 50. 0g	表 卵乳表 麦 ご飯セット 432kcal 15. 9g 13. 2g 61. 3g 704mg 1. 8g ご飯セット 1240kcal 52. 7g 33. 9g 175. 7g 2007mg	 ◎ りんご15 ★ごはん12 白身魚の和風 ひとく人参の エネルギー たんぱく質 脂質水化ウム 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質 大りウム 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質 水化物 	80g 10g 1きのこあん んも煮 のハリハリ おかず 185kcal 14.4g 9.7g 9.0g 641mg 1.6g おかず 619kcal 40.7g 32.4g 40.0g	表 表 378kcal 177. 7g 10. 2g 50. 9g 642mg 1. 6g ご飯セット 1198kcal 50. 6g 33. 9g 165. 7g
夕食合計	◎ りんだ15 ★ごれ12 鶏の参根ではん12 鶏の参根では、 大根蓮草ののでは、 エネん質が、 エネん質が、 大り、 は、 エネん質が、 大り、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、	0g 0g 0g 椒焼 セ うの甘辛煮 ひたし おかず 210kcal 16.1g 11.5g 9.6g 736mg 1.9g おかず 623kcal 42.3g 29.7g 44.6g 2211mg 5.7g	麦 麦 ご飯セット 403kcal 19. 4g 12. 0g 51. 5g 737mg 1. 9g ご飯セット 1202kcal 52. 2g 31. 2g 170. 3g 2214mg 5. 7g	◎グレープ ★ごはん12 豚肉と野菜の ぜんまい菜の がしまい菜の ボース 大い。 ボース 大い。 ボース 大い。 ボース 大い。 大い。 大い。 大い。 大い。 大い。 大い。 大い。	プルーツ20 20g Dトマト炒め シチの煮物 らんかけ おかず 220kcal 14.9g 10.3g 16.8g 677mg 1.7g おかず 636kcal 39.6g 31.4g 49.7g 2104mg 5.3g	乳麦 麦 ご飯セット 413kcal 18. 2g 10. 8g 58. 7g 678mg 1. 7g ご飯セット 1215kcal 49. 5g 32. 9g 175. 4g 2107mg 5. 3g	◎キウイフ ★ごかん12 ホッケのきん インカーのでは、カースをいるのでは、カースをいるができる。 エネルは、カースを関係をは、カースを関係をは、カースを関係をは、カースをは	ルーツ150 0g 物焼 びら 生姜炒め つおひたし おかず 223kcal 18. 4g 8. 5g 16. 1g 793mg 2. 0g おかず 613kcal 40. 1g 27. 2g 52. 0g 2132mg 5. 5g	表 表 表 表 表 表 21. 7g 9. 0g 794mg 2. 0g で飯セット 1192kcal 50. 0g 28. 7g 177. 7g 2135mg 5. 5g	 ◎バナナ90 ★ごはん12 治部風煮 ブロッコリーの 三色野菜ナ エネルぱく質 ボイ・ウム 食塩 エネルギー質 ボルウム 食塩 サリム 食塩 	は かず 239kcal 12. 6g 12. 7g 19. 4g 703mg 1. 8g おかず 661kcal 42. 8g 32. 4g 50. 0g 2004mg 5. 1g	表 卵乳表 麦 ご飯セット 432kcal 15. 9g 13. 2g 61. 3g 704mg 1. 8g ご飯セット 1240kcal 52. 7g 33. 9g 175. 7g 2007mg 5. 2g	 ◎ りんご15 ★ごはん12 白身魚の和風 ひとく人参の エネルギー たんぱく質 脱下・リウム 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 上たんぱく質 脂質、化りウム 食塩相当量 	80g 10g 1きのこあん んも煮 のハリハリ 185kcal 14.4g 9.7g 9.0g 641mg 1.6g おかず 619kcal 40.7g 32.4g 40.0g 2094mg 5.3g	表 表 378kcal 17. 7g 10. 2g 50. 9g 642mg 1. 6g ご飯セット 1198kcal 50. 6g 33. 9g 165. 7g 2097mg 5. 3g
夕食合計合	◎ りんだ 15 ★ご 15 ★ご 15 ※ ご 15 ※ ご 16 ※ ご 15 ※ ご 15 ※ で	10g 10g 10g 椒焼 セラの甘辛煮 ひたし 210kcal 16.1g 11.5g 9.6g 736mg 1.9g おかず 623kcal 42.3g 29.7g 44.6g 2211mg 5.7g 830kcal	表 麦 ご飯セット 403kcal 19. 4g 12. 0g 51. 5g 737mg 1. 9g ご飯セット 1202kcal 52. 2g 31. 2g 170. 3g 2214mg 5. 7g	◎グレープ ★ごを表示している。 下のというでは、 下のというでは、 下のというでは、 下のでは、 である。 ボーンでは、 でもいうでもいうでは、 でもいるでは、 でも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	プルーツ20 20g Dトマト炒め シチの煮物 らんかけ おかず 220kcal 14.9g 10.3g 16.8g 677mg 1.7g おかず 636kcal 39.6g 31.4g 49.7g 2104mg 5.3g 833kcal	乳麦 麦 ご飯セット 413kcal 18. 2g 10. 8g 58. 7g 678mg 1. 7g ご飯セット 1215kcal 49. 5g 32. 9g 175. 4g 2107mg 5. 3g	◎キウイフ ★ごかん12 ホッケのきん インカー オーク オーク オーク オーク オーク オーク オーク オーク オーク オー	ルーツ150 0g 物焼 びら 生姜炒め つおひたし おかず 223kcal 18. 4g 8. 5g 16.1g 793mg 2.0g おかず 613kcal 40.1g 27.2g 52.0g 2132mg 5.5g 814kcal	表 表 表 表 表 表 之 21.7g 9.0g 58.0g 794mg 2.0g ご飯セット 1192kcal 50.0g 28.7g 177.7g 2135mg 5.5g	 ◎バナナ90 ★ごはん12 治部風煮 ブロッコリーの 三色野菜ナ エネルギー たんぱく質 脱水化物 大り当量 エネルギー 度水化物 大も塩相ギー たんぱく質 脚炭水化物 大りは相 上たんぱく質 ボネルギー 度水化物 大りは相 エネルギー 質 ボカンム 食塩相ギー 	は おかず 239kcal 12.6g 12.7g 19.4g 703mg 1.8g おかず 661kcal 42.8g 32.4g 50.0g 2004mg 5.1g 859kcal	表 卵乳表 麦 ご飯セット 432kcal 15.9g 13.2g 61.3g 704mg 1.8g ご飯セット 1240kcal 52.7g 33.9g 175.7g 2007mg 5.2g 1438kcal	 ◎ りんご15 ★ごはん12 白身魚の和風 ひとく人参の エネルギー たんぱく質 炭水・リウム 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質 ボトリウム 食塩相当量 	80g 10g 1きのこあん んも煮 のハリハリ 185kcal 14.4g 9.7g 9.0g 641mg 1.6g おかず 619kcal 40.7g 32.4g 40.0g 2094mg 5.3g 826kcal	表 表 378kcal 17. 7g 10. 2g 50. 9g 642mg 1. 6g ご飯セット 1198kcal 50. 6g 33. 9g 165. 7g 2097mg 5. 3g
夕食合計合	◎りにはいる 15 までは	10g 10g 10g 根焼 セラの甘辛煮 ひたし おかず 210kcal 16.1g 11.5g 9.6g 736mg 1.9g おかず 623kcal 42.3g 29.7g 44.6g 2211mg 5.7g 830kcal 48.4g	表 麦 ご飯セット 403kcal 19. 4g 12. 0g 51. 5g 737mg 1. 9g ご飯セット 1202kcal 52. 2g 31. 2g 170. 3g 2214mg 5. 7g 1409kcal 58. 3g	◎グレープ ★ごを表示している。 下内というでは、 下内というでは、 下内というでは、 下のでは、 下のでは、 下のでは、 下のでは、 下のでは、 でいるでは、	プルーツ20 20g Dトマト炒め シチの煮物 かかけ おかず 220kcal 14.9g 10.3g 16.8g 677mg 1.7g おかず 636kcal 39.6g 31.4g 49.7g 2104mg 5.3g 833kcal 47.3g	乳麦 麦 ご飯セット 413kcal 18. 2g 10. 8g 58. 7g 678mg 1. 7g ご飯セット 1215kcal 49. 5g 32. 9g 175. 4g 2107mg 5. 3g 1412kcal 57. 2g	◎キウイ12 ★ごかの12 ホッをのがしらす エたの質がしらす エたの質がしらす エたの質がよりは エたのば エたのば エたのば エたのば エたのば エたのば エたのば エたのば エたのば エたのば エたのば エたのば エたのば エたのば エたのば エたのが エたの	ルーツ150 0g h	表 表 表 表 表 表 之 21. 7g 9. 0g 58. 0g 794mg 2. 0g ご飯セット 1192kcal 50. 0g 28. 7g 177. 7g 2135mg 5. 5g	 ◎バナナ90 ★ごはん12 治コッコリーの三色 エネルぱく質 ボトリ相 エたが質 化ウム量 エネルぱく質 ボトリ相 エキー質 ボーラム 食塩 エネルぱく たがり 大り エネルぱく エネルぱく エネルぱく エネルぱく エネルぱく エネルぱく 	おかず 239kcal 12. 6g 12. 7g 19. 4g 703mg 1. 8g おかず 661kcal 42. 8g 32. 4g 50. 0g 2004mg 5. 1g 859kcal 49. 7g	表 卵乳表 麦 ご飯セット 432kcal 15.9g 13.2g 61.3g 704mg 1.8g ご飯セット 1240kcal 52.7g 33.9g 175.7g 2007mg 5.2g 1438kcal 59.6g	 ◎ りんご15 ★ごはん12 白身魚の和風のちが切干と人参の エネルギー たんぱく質 脱水・リウム 食塩・オー たんぱく質 一たんぱく質 一たんぱく質 一たんぱく質 一たんぱく質 一たんぱく質 一たんぱく質 一たんぱく質 一たんぱく質 	50g 10g 1きのこあん たんも煮 のハリハリ 185kcal 14.4g 9.7g 9.0g 641mg 1.6g おかず 619kcal 40.7g 32.4g 40.0g 2094mg 5.3g 826kcal 46.8g	表 表 一 ご飯セット 378kcal 17. 7g 10. 2g 50. 9g 642mg 1. 6g ご飯セット 1198kcal 50. 6g 33. 9g 165. 7g 2097mg 5. 3g
月 夕食 合計 合計 合計	 ● 15 ★ごの 15 ★この 15 ★この 16 ★この 17 本の 17 は、は、 17 は、 18 は、 19 は、 19	10g 10g 10g 根焼 セラの甘辛煮 ひたし おかず 210kcal 16.1g 11.5g 9.6g 736mg 1.9g おかず 623kcal 42.3g 29.7g 44.6g 2211mg 5.7g 830kcal 48.4g 36.8g	表 表 ご飯セット 403kcal 19. 4g 12. 0g 51. 5g 737mg 1. 9g ご飯セット 1202kcal 52. 2g 31. 2g 170. 3g 2214mg 5. 7g 1409kcal 58. 3g 38. 3g	◎グレープ ★ごを表示しています。 下内というではいます。 下内というでは、 下内というでは、 下のでは、 下のでは、 下のでは、 下のでは、 下のでは、 でいる	プルーツ20 20g Dトマト炒め シチの煮物 かかげ 220kcal 14.9g 10.3g 16.8g 677mg 1.7g おかず 636kcal 39.6g 31.4g 49.7g 2104mg 5.3g 833kcal 47.3g 38.4g	乳麦 麦 ご飯セット 413kcal 18. 2g 10. 8g 58. 7g 678mg 1. 7g ご飯セット 1215kcal 49. 5g 32. 9g 175. 4g 2107mg 5. 3g 1412kcal 57. 2g 39. 9g	◎キンパー では、	ルーツ150 0g h	表 表 表 表 表 表 表 之 21. 7g 9. 0g 58. 0g 794mg 2. 0g このセット 1192kcal 50. 0g 28. 7g 177. 7g 2135mg 5. 5g 1393kcal 57. 4g 35. 7g	 ◎バナナ90 ★ごはん12 治コッコリーの・ 三色 エネルぱく 臓水・リオー 臓水・リカム 重本ルぱく 大塩 エネルぱ オークム 重本ルぱく 重本ルぱく 重な、 上を増加 エカルぱく 大り 生を増加 エカルぱく 大り 生を増加 エカルぱく に対し に対し	おかず 239kcal 12.6g 12.7g 19.4g 703mg 1.8g おかず 661kcal 42.8g 32.4g 50.0g 2004mg 5.1g 859kcal 49.7g 39.4g	表 卵乳表 表 ご飯セット 432kcal 15.9g 13.2g 61.3g 704mg 1.8g ご飯セット 1240kcal 52.7g 33.9g 175.7g 2007mg 5.2g 1438kcal 59.6g 40.9g	 ◎ りんご15 ★ごはん12 白身魚の和風ひちが切干と人参の エネルばく質 臓水化物 ナトリウム 食塩相ギー たんぱく質 ボルウム 食塩相ギー たんぱく質 ボルウム 食塩相ギー たんぱく質 ボルウム 食塩相ギー たんぱく質 脂質 	50g 10g 10g 10g 10g 10d 10d 10d 10d 10d 10d 10d 10d 10d 10d	表 表 一 ご飯セット 378kcal 17. 7g 10. 2g 50. 9g 642mg 1. 6g ご飯セット 1198kcal 50. 6g 33. 9g 165. 7g 2097mg 5. 3g 1405kcal 56. 7g 41. 0g
夕食 合計 (間	 ● 15 ★ごの 15 ★この 15 ★この 16 ★この 17 本の 17 は、は、 17 は、 18 は、 19 は、 19	10g 10g 10g 根焼 セラの甘辛煮 ひたし おかず 210kcal 16.1g 11.5g 9.6g 736mg 1.9g おかず 623kcal 42.3g 29.7g 44.6g 2211mg 5.7g 830kcal 48.4g	表 表 ご飯セット 403kcal 19. 4g 12. 0g 51. 5g 737mg 1. 9g ご飯セット 1202kcal 52. 2g 31. 2g 170. 3g 2214mg 5. 7g 1409kcal 58. 3g 38. 3g	◎グレープ ★ごを表示しています。 下内というではいます。 下内というでは、 下内というでは、 下のでは、 下のでは、 下のでは、 下のでは、 下のでは、 でいる	プルーツ20 20g Dトマト炒め シチの煮物 かかけ おかず 220kcal 14.9g 10.3g 16.8g 677mg 1.7g おかず 636kcal 39.6g 31.4g 49.7g 2104mg 5.3g 833kcal 47.3g	乳麦 麦 ご飯セット 413kcal 18. 2g 10. 8g 58. 7g 678mg 1. 7g ご飯セット 1215kcal 49. 5g 32. 9g 175. 4g 2107mg 5. 3g 1412kcal 57. 2g 39. 9g	◎キンパー では、	ルーツ150 0g h	表 表 表 表 表 表 表 表 之 21. 7g 9. 0g 58. 0g 794mg 2. 0g ご飯セット 1192kcal 50. 0g 28. 7g 177. 7g 2135mg 5. 5g 1393kcal 57. 4g 35. 7g 206. 6g	◎バナナ90 ★ごはん12 治コッコリーの 三色 エネルぱく 脂質 水・リー は 大・塩 エたんぱ 大・塩 エたんぱ 大・塩 エたんぱ で 大・塩 エたんぱ で 大・塩 ボーツー で り り り り り り り り り り り り し り り り し り	おかず 239kcal 12. 6g 12. 7g 19. 4g 703mg 1. 8g おかず 661kcal 42. 8g 32. 4g 50. 0g 2004mg 5. 1g 859kcal 49. 7g	表 卵乳表 表 ご飯セット 432kcal 15.9g 13.2g 61.3g 704mg 1.8g ご飯セット 1240kcal 52.7g 33.9g 175.7g 2007mg 5.2g 1438kcal 59.6g 40.9g	 ◎ りんご15 ★ごはん12 白身魚の和風のちが切干と人参の エネルギー たんぱく質 脱水・リウム 食塩・オー たんぱく質 一たんぱく質 一たんぱく質 一たんぱく質 一たんぱく質 一たんぱく質 一たんぱく質 一たんぱく質 一たんぱく質 	50g 10g 1きのこあん たんも煮 のハリハリ 185kcal 14.4g 9.7g 9.0g 641mg 1.6g おかず 619kcal 40.7g 32.4g 40.0g 2094mg 5.3g 826kcal 46.8g	表 表 一 ご飯セット 378kcal 17. 7g 10. 2g 50. 9g 642mg 1. 6g ご飯セット 1198kcal 50. 6g 33. 9g 165. 7g 2097mg 5. 3g
夕食 合計 合計 間食	 ● 大郎 ● 大郎 一次の参根 一次の参根 一次の参根 一次の参根 一次のである である ではなる <	10g 10g 10g 根焼 セラの甘辛煮 ひたし おかず 210kcal 16.1g 11.5g 9.6g 736mg 1.9g おかず 623kcal 42.3g 29.7g 44.6g 2211mg 5.7g 830kcal 48.4g 36.8g 76.5g	表 表 - ご飯セット 403kcal 19. 4g 12. 0g 51. 5g 737mg 1. 9g ご飯セット 1202kcal 52. 2g 31. 2g 170. 3g 2214mg 5. 7g 1409kcal 58. 3g 38. 3g 202. 2g	◎グレープ ▼ごとでは 下内とは 下内とは 下内とは 下のでは 下のでは 下のでは 下のでは 下のでする 下のでする 下のでする 下のでする 下のでする 下のでする 下のでする 下のでする 下のでする 下のでする 下のでする 下のでする でいる でいる でいる でいる でいる でいる でいる でい	プルーツ20 20g Dトマト炒め シチの煮物 かかけ 220kcal 14.9g 10.3g 16.8g 677mg 1.7g おかず 636kcal 39.6g 31.4g 49.7g 2104mg 5.3g 833kcal 47.3g 38.4g 77.5g	乳麦 麦 ご飯セット 413kcal 18. 2g 10. 8g 58. 7g 678mg 1. 7g ご飯セット 1215kcal 49. 5g 32. 9g 175. 4g 2107mg 5. 3g 1412kcal 57. 2g 39. 9g 203. 2g	◎キウイ12 ★マンス 12 ホッケのデレー 12 ボッケのデレー 12 エカル 13 エカル 13 エカ	ルーツ150 0g 物焼 びら 生姜炒め のおひたし おかず 223kcal 18. 4g 8. 5g 16. 1g 793mg 2. 0g おかず 613kcal 40. 1g 27. 2g 52. 0g 2132mg 5. 5g 814kcal 47. 5g 34. 2g 80. 9g	表 表 表 表 表 表 表 表 之 21. 7g 9. 0g 58. 0g 794mg 2. 0g ご飯セット 1192kcal 50. 0g 28. 7g 177. 7g 2135mg 5. 5g 1393kcal 57. 4g 35. 7g 206. 6g	◎バナナ90 ★ごはん12 治コッコリーの 三色 エネルぱく 脂質 水・リー は 大・塩 エたんぱ 大・塩 エたんぱ 大・塩 エたんぱ で 大・塩 エたんぱ で 大・塩 ボーツー で り り り り り り り り り り り り し り り り し り	おかず 239kcal 12.6g 12.7g 19.4g 703mg 1.8g おかず 661kcal 42.8g 32.4g 50.0g 2004mg 5.1g 859kcal 49.7g 39.4g 78.9g	表 卵乳表 表 ご飯セット 432kcal 15.9g 13.2g 61.3g 704mg 1.8g ご飯セット 1240kcal 52.7g 33.9g 175.7g 2007mg 5.2g 1438kcal 59.6g 40.9g 204.6g	◎ りんご15 ★ごはん12 白身魚の和風 ひ切干と人参の エネルばく質 脱大・リウ当量 エネルぱく質 水・リウ当量 エネルばく質 に変化・ウム 食塩・オー たん質 であるが 大りは相 エネルばく に変化・カー たんぱ で変化・カー にん。変化・カー	おかず 185kcal 14. 4g 9. 7g 9. 0g 641mg 1. 6g おかず 619kcal 40. 7g 32. 4g 40. 0g 2094mg 5. 3g 826kcal 46. 8g 39. 5g 71. 9g	表 表 一 ご飯セット 378kcal 17. 7g 10. 2g 50. 9g 642mg 1. 6g 1198kcal 50. 6g 33. 9g 165. 7g 2097mg 5. 3g 1405kcal 56. 7g 41. 0g 197. 6g
夕食 合計 合計 (間食	 ● 大郎 ● 大郎 一 大郎	10g 10g 10g 根焼 セラの甘辛煮 ひたし おかず 210kcal 16. 1g 11. 5g 9. 6g 736mg 1. 9g おかず 623kcal 42. 3g 29. 7g 44. 6g 2211mg 5. 7g 830kcal 48. 4g 36. 8g 76. 5g 2285mg	表 表 - ご飯セット 403kcal 19. 4g 12. 0g 51. 5g 737mg 1. 9g ご飯セット 1202kcal 52. 2g 31. 2g 170. 3g 2214mg 5. 7g 1409kcal 58. 3g 38. 3g 202. 2g 2288mg	◎グレープ ▼ごとでは 下のでは 下のでは 下のでは 下のでは 下のでは 下のでは 下のでは 下のでする 下のでする では 下のでする では 下のでする では でいる でいる でいる でいる でいる でいる でいる でいる	プルーツ20 20g Dトマト炒め シチの煮物 かかげ 220kcal 14.9g 10.3g 16.8g 677mg 1.7g おかず 636kcal 39.6g 31.4g 49.7g 2104mg 5.3g 833kcal 47.3g 38.4g 77.5g 2180mg	乳麦 麦 ご飯セット 413kcal 18. 2g 10. 8g 58. 7g 678mg 1. 7g ご飯セット 1215kcal 49. 5g 32. 9g 175. 4g 2107mg 5. 3g 1412kcal 57. 2g 39. 9g 203. 2g 2183mg	◎キウは12 ★マックのデレートでは、カースを ボックのデレートでは、カースを エカルは エカルは エカルは ボックの がっ ボックの はっ はっ はっ はっ はっ はっ はっ はっ はっ はっ	ルーツ150 0g 物焼 びら 生姜炒め のおひたし おかず 223kcal 18. 4g 8. 5g 16. 1g 793mg 2. 0g おかず 613kcal 40. 1g 27. 2g 52. 0g 2132mg 5. 5g 814kcal 47. 5g 34. 2g 80. 9g 2209mg	表 表 表 表 表 表 表 表 21. 7g 9. 0g 58. 0g 794mg 2. 0g 2. 0g 2. 0g 2. 0g 21. 7g 1192kcal 50. 0g 28. 7g 177. 7g 2135mg 5. 5g 1393kcal 57. 4g 35. 7g 206. 6g 2212mg	 ◎バナナ90 ★ごはん12 治ロッコリーの三 エたんぱ ボナルぱく 農水・リ相 エたん質 化ウ当 エたん質 エトルぱ サウム 食塩ネルぱ 食塩ネルぱ カム量 エたん質 エたん質 ボリカム 大り当 エたん質 ボリウム 	おかず 239kcal 12.6g 12.7g 19.4g 703mg 1.8g おかず 661kcal 42.8g 32.4g 50.0g 2004mg 5.1g 859kcal 49.7g 39.4g 78.9g 2078mg	表 卵乳表 表 ご飯セット 432kcal 15. 9g 13. 2g 61. 3g 704mg 1. 8g ご飯セット 1240kcal 52. 7g 33. 9g 175. 7g 2007mg 5. 2g 1438kcal 59. 6g 40. 9g 204. 6g 2081mg	 ◎ りんご15 ★ごはん12 白身はん12 白身とく人参の エネルばく質 臓水・リウム 食塩イン・リウム エネルぱく質 に変水・サウム 大を塩イン・カートをはずる 大を塩イン・カートをはずる 大を塩イン・カートをはずる 大を塩イン・カートをはずる 大を塩イン・カートをはずる 大・リウム 大・リウム 大・リウム 大・リウム 大・リウム 大・リウム 大・リウム 	50g 10g 10g 1きのこあん たんも煮 のハリハリ 185kcal 14.4g 9.7g 9.0g 641mg 1.6g おかず 619kcal 40.7g 32.4g 40.0g 2094mg 5.3g 826kcal 46.8g 39.5g 71.9g 2168mg	表 表 378kcal 17. 7g 10. 2g 50. 9g 642mg 1. 6g 1. 6g 33. 9g 165. 7g 2097mg 5. 3g 1405kcal 56. 7g 41. 0g 197. 6g 2171mg
夕食 合計 合計(間食込)	 ● 大郎 ● 大郎 一次の参根 一次の参根 一次の参根 一次の参根 一次のである である ではなる <	10g 10g 10g 根焼 セラの甘辛煮 ひたし おかず 210kcal 16. 1g 11. 5g 9. 6g 7.36mg 1. 9g おかず 623kcal 42. 3g 29. 7g 44. 6g 2211mg 5. 7g 830kcal 48. 4g 36. 8g 76. 5g 2285mg 5. 9g	表 表 ご飯セット 403kcal 19. 4g 12. 0g 51. 5g 737mg 1. 9g ご飯セット 1202kcal 52. 2g 31. 2g 170. 3g 2214mg 5. 7g 1409kcal 58. 3g 38. 3g 202. 2g 2288mg 5. 9g	◎グレルカ12 ▼大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大	プルーツ20 20g Dトマト炒め シチの煮物 シケの シチの煮物 かかげ 220kcal 14.9g 10.3g 16.8g 677mg 1.7g おかず 636kcal 39.6g 31.4g 49.7g 2104mg 5.3g 833kcal 47.3g 38.4g 77.5g 2180mg 5.5g	乳麦 麦 ご飯セット 413kcal 18. 2g 10. 8g 58. 7g 678mg 1. 7g ご飯セット 1215kcal 49. 5g 32. 9g 175. 4g 2107mg 5. 3g 1412kcal 57. 2g 39. 9g 203. 2g 2183mg 5. 5g	◎キウは12 ★マックのデレンでは、 ボックのデレンでは、 ボックのデレンでは、 ボックのデレンでは、 ボックのデレンでは、 ボックのデレンでは、 ボックのでは、 は、 ボックので	ルーツ150 0g 物焼 びら 生姜炒め のおひたし おかず 223kcal 18. 4g 8. 5g 16. 1g 2. 0g おかず 613kcal 40. 1g 27. 2g 52. 0g 2132mg 5. 5g 814kcal 47. 5g 34. 2g 80. 9g 2209mg 5. 7g	表 表 表 表 表 表 表 表 表 之 21. 7g 9. 0g 58. 0g 794mg 2. 0g ご飯セット 1192kcal 50. 0g 28. 7g 177. 7g 2135mg 5. 5g 1393kcal 57. 4g 35. 7g 206. 6g 2212mg 5. 7g	◎バナナ90 ★ごはん12 治コッコリーの 三色 エネルぱく 脂質 水・リー は 大・塩 エたんぱ 大・塩 エたんぱ 大・塩 エたんぱ で 大・塩 エたんぱ で 大・塩 ボーツー で り り り り り り り り り り り り り り り り り り	おかず 239kcal 12. 6g 12. 7g 19. 4g 70.3mg 1. 8g おかず 661kcal 42. 8g 32. 4g 50. 0g 2004mg 5. 1g 859kcal 49. 7g 39. 4g 78. 9g 2078mg 5. 3g	表 卵乳表 表 ご飯セット 432kcal 15. 9g 13. 2g 61. 3g 704mg 1. 8g ご飯セット 1240kcal 52. 7g 33. 9g 175. 7g 2007mg 5. 2g 1438kcal 59. 6g 40. 9g 204. 6g 2081mg 5. 4g	◎ りんご15 ★ごはん12 白身魚の和風 ひ切干と人参の エネルばく質 脱大・リウ当量 エネルぱく質 水・リウ当量 エネルばく質 に変化・ウム 食塩・オー たん質 であるが 大りは相 エネルばく に変化・カー たんぱ で変化・カー にん。変化・カー	おかず 185kcal 14. 4g 9. 7g 9. 0g 641mg 1. 6g おかず 619kcal 40. 7g 32. 4g 40. 0g 2094mg 5. 3g 826kcal 46. 8g 39. 5g 71. 9g	表 表 一 ご飯セット 378kcal 17. 7g 10. 2g 50. 9g 642mg 1. 6g 1198kcal 50. 6g 33. 9g 165. 7g 2097mg 5. 3g 1405kcal 56. 7g 41. 0g 197. 6g

※食事療法として利用される場合は事前に主治医や栄養士にご相談ください。※おかずのみをご利用の方は★をご家庭でご用意ください

※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。※食事療法として利用される場合は事前に主治医や栄養士にご相談ください。 ※アレルゲン は特定8品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)・くるみ(く)です。()内は献立表での表記です。

※調理施設内では様々な種類の食品を扱っています。調理過程で、個々のおかずに本来使用しない食材が混入する可能性があります。

お食事の作り方

〇温め可



×温め不可



1食ずつ包装されお届けです。 開封して惣菜袋を取り出して ください。



温め方は「湯せん」か「電子レンジ」

「湯せん」



湯せんは鍋に水を張り 惣菜の袋を入れて温めてください。 鍋肌から気泡がポツポツと 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°C)





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。



封を切って お皿に盛付けて下さい。 ※温め〇は火傷に注意!



- ●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







ご飯などをつけて1膳の完成です♪



コープこうべくらしの情報センター

「コープこうべのおすすめ応援食について」とお問い合せください。

■固定電話から (無料ダイヤル)

■携帯電話/IP電話(有料ダイヤル)

☎0120-44-3100 월06-7636-2000

■受付時間 (年中無休)

火~土曜日/8:30~19:00 日·月曜日/8:30~18:00