### 週間献立表(やわらか普通食) で注文変更の締切は 4月13日(月)午前11時まで

	*	・・・フルセット	のみ(ごはん・	汁物		1111	XII	イノン	U E	<b>地</b> 5	Z /	<u>4月13日</u>	3(月)午	-前11時	まで
					月)配達						4月23日	(木)配達	Ē		
		4月22	日(水)	4月23	日(木)	4月24	日(金)	4月25	日(土)		日(日)		日(月)	4月28	日(火)
		★やわらかる	ごはん180g	★やわらか	ごはん180g	★やわらか	ごはん180g	★やわらかる	ごはん180g	★やわらかご	ごはん180g	★やわらかる	ごはん180g	★やわらかご	ごはん180g
		豚肉と厚揚	げの煮物	食べるトマト	スープ	ミートインオ	ムレツ	温野菜のシー゙	サ゛-ト゛レッシンク゛	しめじの中華	玉子とじ	焼豆腐の含	·め煮	ツナの玉子の	とじ
		れんこんと人	参の甘露煮	荒挽きウイン	ノナー	菜の花のグ	ノーム煮	パスタのトマ	トカレー炒め	ぜんまい煮		切干と挽肉の:	オイスター炒め	さつま芋のレ	・モン煮
		小松菜のナ	ムル	インゲンと人	参のグラッセ	ジャガ芋ソラ	- -	コーンソテー	-	一夜漬(大桃	艮·人参)	人参しりしり		白菜と若芽の	のナムル
		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁	
-															
		エネルギー	125kcal	エネルギー	135kcal	エネルギー	136kcal	エネルギー	158kcal	エネルギー	79kcal	エネルギー	103kcal	エネルギー	182kcal
朝	お	<u> </u>	5.7g	蛋白質	4.1g	蛋白質	5.5g	蛋白質	4.1g		3.3g	蛋白質	6.8g	蛋白質	5.7g
	IJ, ⊦	<u> </u>	5.5g	脂質	8.2g	脂質	6.1g	脂質	8.9g	脂質	4.2g	脂質	4.1g	脂質	7.3g
	⊦	<u>////</u> 炭水化物	13.0g	炭水化物	12.5g	炭水化物	14.8g	炭水化物	17.3g		9.2g	炭水化物	9.2g	炭水化物	24.3g
	111	ナトリウム	560mg	ナトリウム	513mg	ナトリウム	510mg	ナトリウム	435mg	ナトリウム	700mg	ナトリウム	640mg	ナトリウム	488mg
	$\Gamma$	食塩相当量	1.4g	食塩相当量	1.3g	食塩相当量	1.3g	食塩相当量	1.1g	食塩相当量	1.8g	食塩相当量	1.6g	食塩相当量	1.2g
		エネルギー	389kcal	エネルギー	407kcal	エネルギー	402kcal	エネルギー	430kcal	エネルギー	368kcal	エネルギー	375kcal	エネルギー	459kcal
	フ	蛋白質	11.4g	蛋白質	10.3g	蛋白質	11.3g	蛋白質	10.2g	蛋白質	10.0g	蛋白質	13.0g	蛋白質	11.9g
	ル	脂質	6.4g	脂質	9.2g	脂質	7.0g	脂質	9.9g	脂 質	5.9g	脂質	5.1g	脂 質	8.3g
	ピッ	炭水化物	69.1g	炭水化物	69.7g	炭水化物	71.2g	炭水化物	74.5g	炭水化物	68.4g	炭水化物	66.4g	炭水化物	82.4g
	١	ナトリウム	1003mg	ナトリウム	974mg	ナトリウム	953mg	ナトリウム	876mg	ナトリウム	1142mg	ナトリウム	1081mg	ナトリウム	929mg
		食塩相当量	2.6g	食塩相当量	2.5g	食塩相当量	2.4g	食塩相当量	2.2g	食塩相当量	2.9g	食塩相当量	2.7g	食塩相当量	2.4g
		★かやくごは	th	<b>★</b> やわらか	ごはん180g	★やわらか。	ごはん180g	★やわらかる	ごはん180g	★やわらかご	ごはん180g	★やわらかる	ごはん180g	★竹の子ご	はん
		白身魚の西		煮込みハン	バーグ	豚生姜焼き		赤魚の生姜	煮	和風唐揚げ		大根とつくね		鯖のみぞれ	
		スナップえん		ブロッコリー		カリフラワー	の煮物	キヌサヤ		ミックスソテ-		きんぴられん		人参グラッセ	
-		野菜のおろし	_煮	大根とべー:		和風サラダ		菜の花のツ	ナ炒め	豆腐のかに		レインボーサ	トラダ	法蓮草と油	
-		白花豆煮		青菜のマヨス	ネーズ和え	★味噌汁		南瓜サラダ			ーコンの和え物	★味噌汁		カリフラワーの	の甘酢漬け
		★味噌汁		★味噌汁				★味噌汁		★味噌汁				★味噌汁	
-															
	_	エネルギー	185kcal	エネルギー	259kcal	エネルギー	322kcal	エネルギー	227kcal	エネルギー	312kcal	エネルギー	276kcal	エネルギー	268kcal
昼	おか	蛋白質	14.6g	蛋白質	11.8g	蛋白質	13.2g	蛋白質	14.9g	蛋白質	14.6g	蛋白質	8.3g	蛋白質	14.4g
		脂質	0.8g	脂質	15.1g	脂質	18.0g	脂質	9.3g	脂 質	15.2g	脂質	14.1g	脂 質	15.3g
食	セ	炭水化物	29.4g	炭水化物	19.0g	炭水化物	27.0g	炭水化物	21.9g	炭水化物	29.0g	炭水化物	29.0g	炭水化物	19.0g
	ツト	ナトリウム	492mg	ナトリウム	840mg	ナトリウム	1086mg	ナトリウム	793mg	ナトリウム	1017mg	ナトリウム	791mg	ナトリウム	754mg
	'	食塩相当量	1.3g	食塩相当量	2.1g	食塩相当量	2.8g	食塩相当量	2.0g	食塩相当量	2.6g	食塩相当量	2.0g	食塩相当量	1.9g
		エネルギー	460kcal	エネルギー	533kcal	エネルギー	596kcal	エネルギー	493kcal	エネルギー	584kcal	エネルギー	542kcal	エネルギー	565kcal
	11	蛋白質	21.6g	蛋白質	17.6g	蛋白質	19.6g	蛋白質	20.6g	蛋白質	20.8g	蛋白質	14.1g	蛋白質	22.2g
	ヤト	脂質	2.2g	脂質	16.0g	脂質	19.0g	脂質	10.2g	脂 質	16.2g	脂質	15.0g	脂 質	16.9g
	ッ	炭水化物	86.2g	炭水化物	77.2g	炭水化物	84.4g	炭水化物	78.3g		86.2g	炭水化物	85.5g	炭水化物	79.1g
	-	ナトリウム	1509mg	ナトリウム	1281mg	ナトリウム	1530mg	ナトリウム	1255mg	ナトリウム	1485mg	ナトリウム	1233mg	ナトリウム	1748mg
		食塩相当量	3.8g	食塩相当量	3.3g	食塩相当量	3.9g	食塩相当量	3.2g		3.8g		3.1g		4.4g
			ごはん180g		ごはん180g		ごはん180g		ごはん180g					★やわらかこ	
		<u>鶏肉のレモン</u> オクラのペイ		青じそパスタ	ジルオリーブ焼 っ	大豆とごぼう		豚肉のおろし	<u>v魚</u> 参のおかか煮		ントイト紅込み	カレイのスパ 塩枝豆	イ人扬	やわらかハン 照焼ソース	ハーク
		<u>オクラのペイ</u> ジャーマンオ			<u>×</u> ′のごま風味炒め		<u>ルの想物</u> ムのマリーネ	若芽としらす		ナスと麩の炊	か者	塩校立 豚肉と野菜(	の生美州か	スナップえん	· どう
		<u>ンド マンカ</u> マリーネサラ		ひじきの炒り		★味噌汁	<u> </u>	★味噌汁	07830-720	カラフルサラ		大根の酢漬		四色煮豆	) <u> </u>
		<u>· / · / /</u> ★味噌汁		★味噌汁	ZIIX	八小八百八		X MC BY		★味噌汁	,	★味噌汁	/	キャベツのピ	ーナッツ和
														★味噌汁	
			1		T		T						1		
タ	お	エネルギー	317kcal	エネルギー	209kcal	エネルギー	200kcal	エネルギー	236kcal		224kcal	エネルギー	342kcal	エネルギー	197kcal
	か	蛋白質	10.8g	蛋白質	13.7g	蛋白質	12.0g	蛋白質	9.8g	蛋白質	8.3g	蛋白質	20.7g	蛋白質	12.2g
	. ⊦	脂質	20.5g 21.4g	脂 質 炭水化物	10.6g	脂質	8.4g 19.9g	脂 質 炭水化物	16.1g 12.2g	脂質 炭水化物	11.5g 20.6g	脂質	16.9g 27.6g	脂質 農水化物	8.2g 18.7g
		炭水化物 ナトリウム	734mg	炭水化物ナトリウム	13.7g 658mg	炭水化物 ナトリウム	19.9g 901mg	炭水化物 ナトリウム	800mg	炭水化物 ナトリウム	780mg	炭水化物ナリウム	27.6g 884mg	炭水化物 ナトリウム	765mg
	$\Gamma$	食塩相当量	1.9g	食塩相当量	1.7g	食塩相当量	2.3g	食塩相当量	2.0g		2.0g	食塩相当量	2.2g	食塩相当量	1.9g
	_	エネルギー	585kcal	エネルギー	483kcal	エネルギー	481kcal	エネルギー	510kcal		498kcal	エネルギー	616kcal	エネルギー	463kcal
	-		16.7g	蛋白質	20.3g	蛋白質	18.5g	蛋白質	15.7g	蛋白質	14.8g	蛋白質	26.5g	蛋白質	17.9g
	ル	<del></del> 脂 質	21.4g	脂質	12.2g	脂質	10.1g	脂質	17.0g	脂質	13.1g	脂質	17.8g	脂質	9.1g
	ヤト	<u></u> 炭水化物	77.9g	炭水化物	69.7g	炭水化物	77.2g	炭水化物	70.5g		76.4g	炭水化物	85.8g	炭水化物	75.1g
	<b>-</b> / ⊦	ナトリウム	1180mg	ナトリウム	1126mg	ナトリウム	1342mg	ナトリウム	1241mg	ナトリウム	1221mg	ナトリウム	1345mg	ナトリウム	1207mg
_	-	食塩相当量	3.0g	食塩相当量	2.9g	食塩相当量	3.4g	食塩相当量	3.2g	食塩相当量	3.1g	食塩相当量	3.4g	食塩相当量	3.1g
	+	エネルギー	627kcal	エネルギー	603kcal	エネルギー	658kcal	エネルギー	621kcal	エネルギー	615kcal	エネルギー	721kcal	エネルギー	647kcal
	おか	蛋白質	31.1g	蛋白質	29.6g	蛋白質	30.7g	蛋白質	28.8g	蛋白質	26.2g	蛋白質	35.8g	蛋白質	32.3g
	ず	脂質	26.8g	脂質	33.9g	脂質	32.5g	脂質	34.3g	脂質	30.9g	脂質	35.1g	脂質	30.8g
	111	炭水化物	63.8g	炭水化物	45.2g	炭水化物	61.7g	炭水化物	51.4g	炭水化物	58.8g	炭水化物	65.8g	炭水化物	62.0g
合	ו רו⊦	ナトリウム	1786mg	ナトリウム	2011mg	ナトリウム	2497mg	ナトリウム	2028mg	ナトリウム	2497mg	ナトリウム	2315mg	ナトリウム	2007mg
	_	食塩相当量	4.5g	食塩相当量	5.1g	食塩相当量	6.4g	食塩相当量	5.2g		6.4g	食塩相当量	5.9g		5.1g
_,	-	エネルギー	1434kcal	エネルギー	1423kcal	エネルギー	1479kcal	エネルギー	1433kcal	エネルギー	1450kcal	エネルギー	1533kcal	エネルギー	1487kcal
計	и Н	蛋白質	49.7g 30.0g	蛋白質 脂質	48.2g 37.4g	蛋白質	49.4g 36.1g	蛋白質	46.5g		45.6g	蛋白質	53.6g 37.9g	蛋白質	52.0g 34.3g
	セト	脂 質 炭水化物	30.0g 233.2g	脂 質 炭水化物	37.4g 216.6g	脂 質 炭水化物	232.8g	脂 質 炭水化物	37.1g 223.3g		35.2g 231.0g	脂 質 炭水化物	37.9g 237.7g	脂 質 炭水化物	34.3g 236.6g
	. ′ ⊦	灰水化物 ナトリウム	3692mg	大トリウム	3381mg	灰水化物ナトリウム	3825mg	大トリウム	3372mg		3848mg	大トリウム	3659mg	大トリウム	3884mg
						1		, , , —		, , , —		, , , —		, , , —	- 30 11116
	1		9.4g	食塩相当量	8.6g	食塩相当量	9.7g	食塩相当量	8.6g	食塩相当量	9.8g	食塩相当量	9.3g	食塩相当量	9.9g

※献立は予告なく変更する場合があります。 ※商品は喫食まで冷蔵庫に入れて保管してください。

### 温 目 献 大夫(きざみ 合) ご注文変更の締切は

			日20日7	ロノエンギ						<u> </u>	( <del>*</del> ) * 7 * 7	<b>F</b>		
	4月22	<u>4</u> 2日(水)	月20日( 4月23	月)配選 <mark>日(木)</mark>	4月24	日(金)	4月25	日(土)		4月23日 日(日)	(木)配達 4月27	E 日(月)	4月28	日(火)
	★全粥240		★全粥240		★全粥240	·	<b>★全粥240</b>		★全粥240	, ,	★全粥240		★全粥240	++ ++
	豚肉と厚揚		食べるトマトス		ミートインオ	_		<del>。</del> サ゛ードレッシング	しめじの中華		焼豆腐の含	<u> </u>	ツナの玉子	
		人参の甘露煮			菜の花のクリ	リーム煮		トカレー炒め	ぜんまい煮			オイスター炒め	1	
	小松菜のナ	-ムル	インゲンと人	参のグラッセ	ジャガ芋ソテ	<u>-</u>	コーンソテー	-	一夜漬(大村	艮·人参)	人参しりしり		白菜と若芽	のナムル
F	★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁	
	T > 11 + Y	125kcal	エネルギー	135kcal	エネルギー	136kcal	エネルギー	158kcal	エネルギー	79kcal	エネルギー	103kcal	エネルギー	182kcal
月お			蛋白質	4.1g	蛋白質	5.5g	蛋白質	4.1g	蛋白質	3.3g	蛋白質	6.8g	蛋白質	5.7g
かず	,		脂質	8.2g	脂質	6.1g	脂質	8.9g	脂質	4.2g	脂 質	4.1g	脂 質	7.3g
₹ t	□ 点		炭水化物	12.5g	炭水化物	14.8g	炭水化物	17.3g	炭水化物	9.2g	炭水化物	9.2g	炭水化物	24.3g
٢	ナトリウム		ナトリウム	513mg	ナトリウム	510mg	ナトリウム	435mg	ナトリウム	700mg	ナトリウム	640mg	ナトリウム	488mg
1	食塩相当量		食塩相当量	1.3g	食塩相当量	1.3g	食塩相当量	1.1g	食塩相当量	1.8g	食塩相当量	1.6g	食塩相当量	1.2g
	エネルギー		エネルギー	294kcal	エネルギー	295kcal	エネルギー	317kcal	エネルギー	238kcal	エネルギー	262kcal	エネルギー	341kcal
フ	蛋白質	9.4g	蛋白質	7.8g	蛋白質	9.2g	蛋白質	7.8g	蛋白質	7.0g	蛋白質	10.5g	蛋白質	9.4g
ル	脂質	6.2g	脂質	8.9g	脂質	6.8g	脂質	9.6g	脂質	4.9g	脂質	4.8g	脂質	8.0g
てい	炭水化物	46.0g	炭水化物	45.5g	炭水化物	47.8g	炭水化物	50.3g	炭水化物	42.2g	炭水化物	42.2g	炭水化物	57.3g
ŕ	ナトリウム	1000mg	ナトリウム	953mg	ナトリウム	950mg	ナトリウム	875mg	ナトリウム	1140mg	ナトリウム	1080mg	ナトリウム	928mg
	食塩相当量	2.5g	食塩相当量	2.4g	食塩相当量	2.4g	食塩相当量	2.2g	食塩相当量	2.9g	食塩相当量	2.7g	食塩相当量	2.4g
	★全粥240	)g	★全粥240	g	★全粥240	g	★全粥240	g	★全粥240	g	★全粥240	g	★全粥240	g
	白身魚の西	_	煮込みハン	_	豚生姜焼き	_	赤魚の生姜	_	和風唐揚げ	_	大根とつくね	_	鯖のみぞれ	_
	スナップえん	んどう	ブロッコリー		カリフラワーの	の煮物	キヌサヤ		ミックスソテ-		きんぴられん	いこん	人参グラッセ	セ
	野菜のおろ	し煮	大根とべー	コンの煮物	和風サラダ		菜の花のツ <sup>・</sup>	ナ炒め	豆腐のかに	風あんかけ	レインボーサ	トラダ	法蓮草と油	揚の煮物
	白花豆煮		青菜のマヨネ		★味噌汁		南瓜サラダ				1		カリフラワー	
	★味噌汁		★味噌汁				★味噌汁		★味噌汁				★味噌汁	
,	エネルギー	185kcal	エネルギー	259kcal	エネルギー	322kcal	エネルギー	227kcal	エネルギー	312kcal	エネルギー	276kcal	エネルギー	268kca
おかか		14.6g	蛋白質	11.8g	蛋白質	13.2g	蛋白質	14.9g	蛋白質	14.6g	蛋白質	8.3g	蛋白質	14.4g
4		0.8g	脂質	15.1g	脂質	18.0g	脂質	9.3g	脂質	15.2g	脂質	14.1g	脂質	15.3g
Et	<b>2</b> 炭水化物		炭水化物	19.0g	炭水化物	27.0g	炭水化物	21.9g	炭水化物	29.0g	炭水化物	29.0g	炭水化物	19.0g
9	ナトリウム			840mg	ナトリウム	1086mg	ナトリウム	793mg	ナトリウム	1017mg	ナトリウム	791mg	ナトリウム	754mg
_	食塩相当量	1.3g	食塩相当量	2.1g	食塩相当量	2.8g	食塩相当量	2.0g	食塩相当量	2.6g	食塩相当量	2.0g	食塩相当量	1.9g
	エネルギー	344kcal	エネルギー	418kcal	エネルギー	481kcal	エネルギー	386kcal	エネルギー	471kcal	エネルギー	435kcal	エネルギー	427kcal
J	蛋白質		蛋白質	15.5g	蛋白質	16.9g	蛋白質	18.6g	蛋白質	18.3g	蛋白質	12.0g	蛋白質	18.1g
ル	脂質		脂質	15.8g	脂質	18.7g	脂質	10.0g	脂質	15.9g	脂質	14.8g	脂質	16.0g
せ、	, 炭水化物	62.4g	炭水化物	52.0g	炭水化物	60.0g	炭水化物	54.9g	炭水化物	62.0g	炭水化物	62.0g	炭水化物	52.0g
	ナトリウム	932mg	ナトリウム	1280mg	ナトリウム	1526mg	ナトリウム	1233mg	ナトリウム	1457mg	ナトリウム	1231mg	ナトリウム	1194mg
	食塩相当量		食塩相当量	3.3g	食塩相当量	3.9g				3.7g			-	3.0g
	X-= II - =	2.4g	艮塩加コ里	0.06	艮塩阳コ里	0.06	食塩相当量	3.1g	食塩相当量		食塩相当量	3.1g	食塩相当量	Jo.Ug
	★全粥240	)g	★全粥240	g	★全粥240	g	★全粥240	g	★全粥240	g	★全粥240	g	★全粥240	g
F	★全粥240 鶏肉のレモ	)g ン風味焼	★全粥240g メバルのバジ	g ルオリーブ焼	★全粥240 鶏団子の照	g 煮	★全粥240 豚肉のおろ	g し煮	★全粥240gロールキャベ		★全粥240 カレイのスパ	g	★全粥240 やわらかハン	g
	★全粥240 鶏肉のレモ オクラのペ	)g ン風味焼 ペロンチーノ	★全粥240 メバルのバジ 青じそパスタ	g ルオリーブ焼 ෭	★全粥240 鶏団子の照 大豆とごぼう	g 煮 iの煮物	★全粥240 豚肉のおろし 竹の子と人参	g し煮 多のおかか煮	★全粥240gロールキャベアスパラ	g ツトマト煮込み	★全粥240 カレイのスパ 塩枝豆	g パイス揚	★全粥240 やわらかハン 照焼ソース	g ンバーグ
	★全粥240 鶏肉のレモ オクラのペー ジャーマン	)g ン風味焼 ペロンチーノ ポテト	★全粥240g メバルのバジ 青じそパスタ 豚肉とキャベツ	g ルオリーブ焼 t のごま風味炒め	★全粥240 鶏団子の照 大豆とごぼう 法蓮草とハ	g 煮 iの煮物	★全粥240 豚肉のおろし 竹の子と人も 若芽としらす	g し煮 多のおかか煮	★全粥240gロールキャベラスパラナスと麩のg	g ツトマト煮込み 少め煮	★全粥240 カレイのスパ 塩枝豆 豚肉と野菜(	g パイス揚 の生姜炒め	★全粥240 やわらかハン 照焼ソース スナップえん	g ンバーグ
	★全粥240 鶏肉のレモ オクラのペー ジャーマン: マリーネサラ	)g ン風味焼 ペロンチーノ ポテト	★全粥240。 メバルのバジ 青じそパスタ 豚肉とキャベツ ひじきの炒り	g ルオリーブ焼 t のごま風味炒め	★全粥240 鶏団子の照 大豆とごぼう	g 煮 iの煮物	★全粥240 豚肉のおろし 竹の子と人参	g し煮 多のおかか煮	★全粥240。 ロールキャベ アスパラ ナスと麩のり カラフルサラ	g ツトマト煮込み 少め煮	★全粥240 カレイのスパ 塩枝豆 豚肉と野菜 大根の酢漬	g パイス揚 の生姜炒め	★全粥240 やわらかハン 照焼ソース スナップえん 四色煮豆	g ンバーグ いどう
	★全粥240 鶏肉のレモ オクラのペー ジャーマン	)g ン風味焼 ペロンチーノ ポテト	★全粥240g メバルのバジ 青じそパスタ 豚肉とキャベツ	g ルオリーブ焼 t のごま風味炒め	★全粥240 鶏団子の照 大豆とごぼう 法蓮草とハ	g 煮 iの煮物	★全粥240 豚肉のおろし 竹の子と人も 若芽としらす	g し煮 多のおかか煮	★全粥240gロールキャベラスパラナスと麩のg	g ツトマト煮込み 少め煮	★全粥240 カレイのスパ 塩枝豆 豚肉と野菜(	g パイス揚 の生姜炒め	★全粥240 やわらかハン 照焼ソース スナップえん	y ンバーグ wどう
-	★全粥240 鶏肉のレモ オクラのペー ジャーマン: マリーネサラ	)g ン風味焼 ペロンチーノ ポテト ラダ	★全粥240。 メバルのバジ 青じそパスタ 豚肉とキャベツ ひじきの炒り	g ルオリーブ焼 t のごま風味炒め	★全粥240 鶏団子の照 大豆とごぼう 法蓮草とハ	g 煮 iの煮物	★全粥240 豚肉のおろし 竹の子と人も 若芽としらす	g し煮 多のおかか煮	★全粥240。 ロールキャベ アスパラ ナスと麩のり カラフルサラ	g ツトマト煮込み 少め煮	★全粥240 カレイのスパ 塩枝豆 豚肉と野菜 大根の酢漬	g パイス揚 の生姜炒め	★全粥240 やわらかハン 照焼ソース スナップえん 四色煮豆 キャベツのピ	y ンバーグ wどう
7 5	★全粥240 鶏肉のレモ オクラのページャーマン: マリーネサー ★味噌汁	)g ン風味焼 ペロンチーノ ポテト ラダ 317kcal	★全粥240。 メバルのバジ 青じそパスタ 豚肉とキャベツ ひじきの炒り ★味噌汁	g ルオリーブ焼 な のごま風味炒め 煮	★全粥240 鶏団子の照 大豆とごぼう 法蓮草とハ. ★味噌汁	g 煮 6の煮物 ムのマリーネ	★全粥240 豚肉のおろり 竹の子と人参 若芽としらす ★味噌汁	g し煮 参のおかか煮 -のおひたし	★全粥240 ロールキャベ アスパラ ナスと麩の火 カラフルサラ ★味噌汁	g ツトマト煮込み 少め煮 7ダ	★全粥240 カレイのスパ 塩枝豆 豚肉と野菜( 大根の酢漬 ★味噌汁	g パス揚 の生姜炒め it	★全粥240 やわらかハン 照焼ソース スナップえん 四色煮豆 キャベツのピ ★味噌汁	g ンバーグ いどう ニーナッツ
かせ	★全粥240 鶏肉のレモ オクラのページャーマンジマリーネサー ★味噌汁	)g ン風味焼 ペロンチーノ ポテト ラダ 317kcal 10.8g	★全粥240g メバルのバジ 青じそパスタ 豚肉とキャベツ ひじきの炒り ★味噌汁	g ルオリーブ焼 な のごま風味炒め 煮	★全粥240 鶏団子の照 大豆とごぼう 法蓮草とハ. ★味噌汁	煮 煮 の煮物 ムのマリーネ 200kcal	★全粥240 豚肉のおろり 竹の子と人も 若芽としらす ★味噌汁	g し煮 参のおかか煮 つおひたし	★全粥240。 ロールキャベ アスパラ ナスと麩の火 カラフルサラ ★味噌汁	g ツトマト煮込み 少め煮 カダ 224kcal	★全粥240 カレイのスパ 塩枝豆 豚肉と野菜( 大根の酢漬 ★味噌汁	g パイス揚 の生姜炒め itナ 342kcal	★全粥240 やわらかハン 照焼ソース スナップえん 四色煮豆 キャベツのピ ★味噌汁	g ンバーグ いどう :ーナッツ 197kcal
かせ	★全粥240 鶏肉のレモ オクラのページャーマンスマリーネサー ★味噌汁	ン風味焼 ペロンチーノ ポテト ラダ 317kcal 10.8g 20.5g	★全粥240。 メバルのバジ 青じそパスタ 豚肉とキャベツ ひじきの炒り ★味噌汁 エネルギー 蛋白質	アファイス Manager Manage	★全粥240 鶏団子の照 大豆とごぼう 法蓮草とハ. ★味噌汁	g 煮 の煮物 ムのマリーネ 200kcal 12.0g	★全粥240 豚肉のおろり 竹の子と人養 若芽としらす ★味噌汁 エネルギー 蛋白質	g し煮 参のおかか煮 つのおひたし 236kcal 9.8g	★全粥240。 ロールキャベアスパラ ナスと麩のりカラフルサラ ★味噌汁	g ツトマト煮込み 少め煮 7ダ 224kcal 8.3g	★全粥240 カレイのスパ 塩枝豆 豚肉と野菜の大根の酢漬 ★味噌汁	g %イス揚 の生姜炒め け 342kcal 20.7g	★全粥240 やわらかハン 照焼ソース スナップえん 四色煮豆 キャベツのピ ★味噌汁	g ンバーグ ひどう ニーナッツ 197kca 12.2g
かず	★全粥240 鶏肉のレモ オクラのページャーマンスマリーネサー ★味噌汁	ン風味焼 ペロンチーノ ポテト ラダ 317kcal 10.8g 20.5g 21.4g	★全粥240。 メバルのバジ 青じそパスタ 豚肉とキャベツ ひじきの炒り ★味噌汁 エネルギー 蛋白質 脂質	アファイス (March 1997) では、	★全粥240 鶏団子の照 大豆とごぼう 法蓮草とハ. ★味噌汁 エネルギー 蛋白質 脂質	度 煮 6の煮物 ムのマリーネ 200kcal 12.0g 8.4g	★全粥240 豚肉のおろり 竹の子と人 若芽としらす ★味噌汁 エネルギー 蛋白質 脂質	g し煮 参のおかか煮 つおひたし 236kcal 9.8g 16.1g	★全粥240。 ロールキャベアスパラナスと麩の火カラフルサラ ★味噌汁	g ツトマト煮込み 少め煮 カダ 224kcal 8.3g 11.5g	★全粥240 カレイのスパ 塩枝豆 豚肉と野菜( 大根の酢漬 ★味噌汁 エネルギー 蛋白質 脂質	g パイス揚 の生姜炒め け 342kcal 20.7g 16.9g	★全粥240 やわらかハン 照焼ソース スナップえん 四色煮豆 キャベツのビ ★味噌汁 エネルギー 蛋白質 脂質	g ンバーグ いどう ニーナッツ 197kca 12.2g 8.2g
かず	★全粥240 鶏肉のレモ オクラのページャーマン:マリーネサー ★味噌汁 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物	ン風味焼 ペロンチーノ ポテト ラダ 317kcal 10.8g 20.5g 21.4g 734mg	★全粥240。 メバルのバジ 青じそパスタ 豚肉とキャベツ ひじきの炒り ★味噌汁 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物	ルオリーブ焼 でのごま風味炒め 煮 209kcal 13.7g 10.6g 13.7g	★全粥240 鶏団子の照 大豆とごぼう 法蓮草とハ. ★味噌汁 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物	煮 煮 5の煮物 ムのマリーネ 200kcal 12.0g 8.4g 19.9g	★全粥240 豚肉のおろり 竹の子と人き 若芽としらす ★味噌汁 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物	g し煮 参のおかか煮 つおひたし 236kcal 9.8g 16.1g 12.2g	★全粥240。 ロールキャベアスパラナスと麩の炊カラフルサラ ★味噌汁 エネルギー蛋白質脂質炭水化物	g ツトマト煮込み 少め煮 ラダ 224kcal 8.3g 11.5g 20.6g	★全粥240 カレイのスパ 塩枝豆 豚肉と野菜の大根の酢漬 ★味噌汁 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物	g パイス揚 の生姜炒め け 342kcal 20.7g 16.9g 27.6g	★全粥240 やわらかハン 照焼ソース スナップえん 四色煮豆 キャベツのピ ★味噌汁 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物	g ンバーグ いどう ピーナッツ 197kca 12.2g 8.2g 18.7g
かず	★全粥240 鶏肉のレモオクラのページャーマンフマリーネサー ★味噌汁 エネルギー蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム	ン風味焼 ペロンチーノ ポテト ラダ 317kcal 10.8g 20.5g 21.4g 734mg 1.9g	★全粥240。 メバルのバジ 青じそパスタ 豚肉とキャベツ ひじきの炒り ★味噌汁 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム	g ルオリーブ焼 のごま風味炒め 煮 209kcal 13.7g 10.6g 13.7g 658mg	★全粥240 鶏団子の照 大豆とごぼう 法蓮草とハ. ★味噌汁 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム	度 煮 の煮物 ムのマリーネ 200kcal 12.0g 8.4g 19.9g 901mg	★全粥240 豚肉のおろり 竹の子と人刻 若芽としらす ★味噌汁 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム	g し煮 参のおかか煮 つおひたし 236kcal 9.8g 16.1g 12.2g 800mg	★全粥240。 ロールキャベアスパラ ナスと麩の炊カラフルサラ ★味噌汁 エネルギー蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム	g ツトマト煮込み 少め煮 ラダ 224kcal 8.3g 11.5g 20.6g 780mg	★全粥240 カレイのスパ 塩枝豆 豚肉と野菜( 大根の酢漬 ★味噌汁 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム	g Sイス揚 の生姜炒め け 342kcal 20.7g 16.9g 27.6g 884mg	★全粥240 やわらかハン 照焼ソース スナップえん 四色煮豆 キャベツのピ ★味噌汁 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム	g ンバーグ いどう 197kca 12.2g 8.2g 18.7g 765mg 1.9g
かず	★全粥240 鶏肉のレモオクラのページャーマンドマリーネサー ★味噌汁 エネルギー 蛋質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 エネルギー	ン風味焼 ペロンチーノ ポテト ラダ 317kcal 10.8g 20.5g 21.4g 734mg 1.9g 476kcal	★全粥240。 メバルのバジ 青じそパスタ 豚肉とキャベツ ひじきの炒り ★味噌汁 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	ファイン (mg) (mg) (mg) (mg) (mg) (mg) (mg) (mg)	★全粥240 鶏団子の照 大豆とごぼう 法蓮草とハ. ★味噌汁 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	煮 あの煮物 ムのマリーネ 200kcal 12.0g 8.4g 19.9g 901mg 2.3g	★全粥240 豚肉のおろり 竹の子と人も 若芽としらす ★味噌汁 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	g し煮 参のおかか煮 つおひたし 236kcal 9.8g 16.1g 12.2g 800mg 2.0g	★全粥240。 ロールキャベアスパラナスと麩の火カラフルサラ ★味噌汁 エネルギー蛋白質脂質炭水化物ナトリウム食塩相当量	g ツトマト煮込み 少め煮 カダ 224kcal 8.3g 11.5g 20.6g 780mg 2.0g	★全粥240 カレイのスパ 塩枝豆 豚肉と野菜( 大根の酢漬 ★味噌汁 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	g パイス揚 の生姜炒め け 342kcal 20.7g 16.9g 27.6g 884mg 2.2g	★全粥240 やわらかハン 照焼ソース スナップえん 四色煮豆 キャベツのビ ★味噌汁 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	g ンバーグ いどう 197kca 12.2g 8.2g 18.7g 765mg 1.9g
かずセット	★全粥240 鶏肉のレモオクラのページャーマンフマリーネサー ★味噌汁 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 エネルギー	ン風味焼 ペロンチーノ ポテト ラダ 317kcal 10.8g 20.5g 21.4g 734mg 1.9g 476kcal 14.5g	★全粥240。 メバルのバジ 青じそパスタ 豚肉とキャベツ ひじきの炒り ★味噌汁 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 エネルギー	アファイン (Marcoll) (Marcoll	★全粥240 鶏団子の照 大豆とごぼう 法蓮草とハ. ★味噌汁 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 エネルギー	度 煮 のの煮物 ムのマリーネ 200kcal 12.0g 8.4g 19.9g 901mg 2.3g 359kcal	★全粥240 豚肉のおろり 竹の子と人気 若芽としらす ★味噌汁 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 エネルギー	g	★全粥240。 ロールキャベアスパラナスと麩の炊カラフルサラ ★味噌汁 エネルギー蛋白質脂質 炭水化物ナトリウム 食塩相当量エネルギー	g ツトマト煮込み 少め煮 ラダ 224kcal 8.3g 11.5g 20.6g 780mg 2.0g 383kcal	★全粥240 カレイのスパ 塩枝豆 豚肉と野菜の大根の酢漬 ★味噌汁 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 エネルギー	g パイス揚 の生姜炒め け 342kcal 20.7g 16.9g 27.6g 884mg 2.2g 501kcal	★全粥240 やわらかハン 照焼ソース スナップえん 四色煮豆 キャベツのピ ★味噌汁 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 エネルギー	g ンバーグ しどう 197kca 12.2g 8.2g 18.7g 765mg 1.9g 356kca
かずセット	★全粥240 鶏肉のレモオクラのページャーマンスマリーネサー ★味噌汁 エネルギー 蛋脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩ルギー 蛋白質	ン風味焼 ペロンチーノ ポテト ラダ 317kcal 10.8g 20.5g 21.4g 734mg 1.9g 476kcal 14.5g 21.2g	★全粥240。 メバルのバジ 青じそパスタ 豚肉とキャベツ ひじきの炒り ★味噌汁 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 エネルギー 蛋白質	g ルオリーブ焼 で のごま風味炒め 煮 209kcal 13.7g 10.6g 13.7g 658mg 1.7g 368kcal 17.4g	★全粥240 鶏団子の照 大豆とごぼう 法蓮草とハ. ★味噌汁 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 エネルギー 蛋白質	度 煮 の煮物 ムのマリーネ 200kcal 12.0g 8.4g 19.9g 901mg 2.3g 359kcal 15.7g	★全粥240 豚肉のおろり 竹の子と人き 若芽としらす ★味噌汁 エネルギー 蛋白質 脆 質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 エネルギー 蛋白質	g 点煮 参のおかか煮 つのおひたし 236kcal 9.8g 16.1g 12.2g 800mg 2.0g 395kcal 13.5g	★全粥240。 ロールキャベアスパラ ナスと麩の炊カラフルサラ ★味噌汁 エネルギー蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 エネルギー 蛋白質	g ツトマト煮込み 少め煮 ラダ 224kcal 8.3g 11.5g 20.6g 780mg 2.0g 383kcal 12.0g	★全粥240 カレイのスパ 塩枝豆 豚肉と野菜 大根の酢漬 ★味噌汁 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 エネルギー 蛋白質	g パイス揚 の生姜炒め け 342kcal 20.7g 16.9g 27.6g 884mg 2.2g 501kcal 24.4g	★全粥240 やわらかハン 照焼ソース スナップえん 四色煮豆 キャベツのピ ★味噌汁 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 エネルギー 蛋白質	g ンバーグ しどう 197kca 12.2g 8.2g 18.7g 765mg 1.9g 356kca 15.9g
かずセット	★全 第240 鶏肉のレモ オクラのページャーへネサー マリ・味噌汁 エネ 白質 炭 パリウム 食 塩 れ ル チャリウム 食 塩 れ ル チャリウム 食 塩 れ ル チャリウム 食 塩 れ ル チャリウム 食 塩 れ ル チャリウム 電 脂質	ン風味焼 ペロンチーノ ポテト ラダ 317kcal 10.8g 20.5g 21.4g 734mg 1.9g 476kcal 14.5g 21.2g 54.4g	★全粥240。 メバルのバジ 青じそパスタ 豚肉とキャベツ ひじきの 外 大ルギー 蛋白質 脂が水物 ナトリウム 食塩れルギー 蛋白質 脂が水が 大いウム 食塩れルギー 蛋白質 脂が水が	アファイ (1) では、アファイ (1) では、アファイ (1) でき、	★全粥240 鶏団子の照 大豆とごぼう 法蓮草とハ. ★味噌汁 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 エネルギー 蛋白質 脂質	度 煮 の煮物 ムのマリーネ 200kcal 12.0g 8.4g 19.9g 901mg 2.3g 359kcal 15.7g 9.1g	★全粥240 豚肉のおろり 竹の子と人。 若芽としらす ★味噌汁 エネルギー 蛋白質 脱水化物 ナトリウム 食塩相当量 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物	g	★全粥240。 ロールキャベアスパラナスと麩の火カラフルサラナスと呼  *****  ***  ***  ***  **  **  **  **	g ツトマト煮込み 少め煮 タダ 224kcal 8.3g 11.5g 20.6g 780mg 2.0g 383kcal 12.0g 12.2g	★全粥240 カレイのスパ 塩枝豆 豚肉と野菜の大根の酢汁 ★味噌汁 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物	g パイス揚 の生姜炒め け 342kcal 20.7g 16.9g 27.6g 884mg 2.2g 501kcal 24.4g 17.6g	★全粥240 やわらかハン 照焼ソース スナップえん 四色煮ツのピ ★味噌汁 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 サイルヴム 食塩相当量 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物	g ンバーグ しどう 197kca 12.2g 8.2g 18.7g 765mg 1.9g 356kca 15.9g 8.9g 51.7g
かずセット	★全 第240 鶏肉のレモオクラのページマリー・マーネー・マーネー・マーネー・マーネー・マーネー・マーネー・マーネー・マ	ン風味焼 ペロンチーノ ポテト ラダ 317kcal 10.8g 20.5g 21.4g 734mg 1.9g 476kcal 14.5g 21.2g 54.4g 1174mg	★全粥240。 メバルのバジ 青じそパスタ 豚肉とキャベツ ひじきの 計 エネルギー 蛋脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 エネル質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩れギー 蛋白質 脂が、水物 カトリウム	g ルオリーブ焼 で のごま風味炒め 煮 209kcal 13.7g 10.6g 13.7g 658mg 1.7g 368kcal 17.4g 11.3g 46.7g 1098mg	★全粥240 鶏団子の照 大豆とごぼう 法蓮草とハ. ★味噌汁 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナピリウム 食塩相当量 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナピリウム	度 煮 の煮物 ムのマリーネ 200kcal 12.0g 8.4g 19.9g 901mg 2.3g 359kcal 15.7g 9.1g 52.9g 1341mg	★全粥240 豚肉のおろり 竹の子と人刻若芽としらす ★味噌汁 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム	g	★全粥240。 ロールキャベアスパラナスと麩の火力・味噌汁 エネルギー蛋脂質 炭水化物ナトリウム食塩相当量 エネル質 脂質 炭水化物ナトリウム 食塩相当量 エネル質 脂が、大・リウム	g ツトマト煮込み 少め煮 がダ 224kcal 8.3g 11.5g 20.6g 780mg 2.0g 383kcal 12.0g 12.2g 53.6g 1220mg	★全粥240 カレイのスパ 塩枝豆 豚肉と野菜( 大根噌汁 ************************************	g パイス揚 の生姜炒め け 342kcal 20.7g 16.9g 27.6g 884mg 2.2g 501kcal 24.4g 17.6g 60.6g 1324mg	★全粥240 やわらかハン 照焼ソース スナップえん 四色煮で キャベッのピ ★味噌汁 エネルギー 蛋脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム	g ンバーグ ジンバーグ 197kca 12.2g 8.2g 18.7g 765mg 1.9g 356kca 15.9g 8.9g 51.7g 1205mg
かずセット フルセット	★全 第240 鶏 内 の の の マンママナー マー 本	ン風味焼 ペロンチーノ ポテト ラダ 317kcal 10.8g 20.5g 21.4g 734mg 1.9g 476kcal 14.5g 21.2g 54.4g 1174mg 3.0g	★全粥240。 メバルのバジ 青じそパスタ 豚肉とキャベツ ひじきの 計 エネルギー 蛋脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 エネル質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩れギー 蛋白質 脂が、水物 カトリウム	アファイス (1) では、	★全粥240 鶏団子の照 大豆とごぼう 法蓮草とハ. ★味噌汁 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナピリウム 食塩相当量 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナピリウム	度 煮 のの煮物 ムのマリーネ 200kcal 12.0g 8.4g 19.9g 901mg 2.3g 359kcal 15.7g 9.1g 52.9g	★全粥240 豚肉のおろり 竹の子と人刻若芽としらす ★味噌汁 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム	g 点煮 参のおかか煮 のおひたし 236kcal 9.8g 16.1g 12.2g 800mg 2.0g 395kcal 13.5g 16.8g 45.2g	★全粥240。 ロールキャベアスパラナスと麩の火力・味噌汁 エネルギー蛋脂質 炭水化物ナトリウム食塩相当量 エネル質 脂質 炭水化物ナトリウム 食塩イギー 蛋白質 脂が、大・リウム	g ツトマト煮込み 少め煮 ラダ 224kcal 8.3g 11.5g 20.6g 780mg 2.0g 383kcal 12.0g 12.2g 53.6g	★全粥240 カレイのスパ 塩枝豆 豚肉と野菜( 大根噌汁 ************************************	g ポイス揚 の生姜炒め はけ 342kcal 20.7g 16.9g 27.6g 884mg 2.2g 501kcal 24.4g 17.6g 60.6g	★全粥240 やわらかハン 照焼ソース スナップえん 四色煮で キャベッのピ ★味噌汁 エネルギー 蛋脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム	g ンバーグ しどう 197kca 12.2g 8.2g 18.7g 765mg 1.9g 356kca 15.9g 8.9g 51.7g 1205mg 3.1g
かずセット フルセット お	★全 第240 鶏 クラののマンママナー ママー・ 増 ママー・ 増 エ 番 脂 炭 ナトリ塩 相 ギー 電 脂 炭 ナトリ 塩 本 ル 質 質 化 か ム 当 当 ー で は ま れ の 質 で か は な れ の 質 で か は ま れ の 質 で か は か は か は か は か は か は か は か は か は か	ン風味焼ペロンチーノ ポテトラダ 317kcal 10.8g 20.5g 21.4g 734mg 1.9g 476kcal 14.5g 21.2g 54.4g 1174mg 3.0g 627kcal	★全粥240。 メバルのバジ 青じそパスタ 豚肉とキャベツ ひじきの ・ 大・マック ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	g ルオリーブ焼 でのごま風味炒め 煮 209kcal 13.7g 10.6g 13.7g 658mg 1.7g 368kcal 17.4g 11.3g 46.7g 1098mg 2.8g 603kcal	★全粥240 鶏団子の照 大豆とごぼう 法蓮草とハ. ★味噌汁 エネルギー 蛋白質 脱水化物 ナリウム 食塩相当量 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナリウム 食塩相当量 エネルギー	度 煮 5の煮物 ムのマリーネ 200kcal 12.0g 8.4g 19.9g 901mg 2.3g 359kcal 15.7g 9.1g 52.9g 1341mg 3.4g 658kcal	★全粥240 豚肉のおろり 竹の子と人。 若芽としらす ★味噌汁 エネルギー 蛋白質 脱水化物 ナトリウム 食塩相当量 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 エネルギー	g 点煮 参のおかか煮 のおひたし 236kcal 9.8g 16.1g 12.2g 800mg 2.0g 395kcal 13.5g 16.8g 45.2g 1240mg 3.2g 621kcal	★全粥240 ロールキャベアスパラ ナスと麩の火力ラマ味・サラフル・サラン・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	g ツトマト煮込み 少め煮 ラダ 224kcal 8.3g 11.5g 20.6g 780mg 2.0g 383kcal 12.0g 12.2g 53.6g 1220mg 3.1g 615kcal	★全粥240 カレイのスパ 塩枝豆 豚肉と野菜( 大根味噌汁 ★味噌汁 エネルギー 蛋白質 脱水化物 ナリウム 食塩れギー 蛋白質 脂質 炭水に物 ナリウム 食塩れギー 蛋白質 脂質 炭水に物 ナソリウム 食塩オルギー またり なっと ので、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、	g ポイス揚 の生姜炒め けけ 342kcal 20.7g 16.9g 27.6g 884mg 2.2g 501kcal 24.4g 17.6g 60.6g 1324mg 3.4g 721kcal	★全粥240 やわらかハン 照焼ソース スナップえん 四色木ツのピ ★味噌汁 エネルギー 蛋白質 脱水化物 ナドリウム 食塩相当量 エネルギー 蛋白質 脱水化物 ナドリウム 食塩相当量 エネルギー	g ンバーグ 197kca 12.2g 8.2g 18.7g 765mg 1.9g 356kca 15.9g 8.9g 51.7g 1205mg 3.1g 647kca
かずセット フルセット おか	★全 第240 鶏 クラののマンママナーマー・ は ボー で	ン風味焼 ペロンチーノ ポテトラダ 317kcal 10.8g 20.5g 21.4g 734mg 1.9g 476kcal 14.5g 21.2g 54.4g 1174mg 3.0g 627kcal 31.1g	★全粥240。 メバルのバジ 青じそパスタ 豚肉とキャの炒り ★ 本の質 脂水化物 ナトリウム 食塩ネル質 脂水化物 ナトリウム 食塩ネル質 脂水化物 ナトリウム 食塩オー 蛋白質 ボルカー 食塩ルギー 素白質 エネルギー 蛋白質	g ルオリーブ焼 で のごま風味炒め 煮 209kcal 13.7g 10.6g 13.7g 658mg 1.7g 368kcal 17.4g 11.3g 46.7g 1098mg 2.8g 603kcal 29.6g	★全粥240 鶏団子の照 大豆とごぼう 法蓮草とハ・ ★味噌汁 エネルギー 蛋脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相ギー 蛋脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩がり 食塩がり 食塩がり 大トリウム 食塩がり 大トリウム 食塩がり 大トリウム 食塩がり まるか 食塩が まるか 食塩が まるか 食塩が まるか りた。	度 煮 5の煮物 ムのマリーネ 200kcal 12.0g 8.4g 19.9g 901mg 2.3g 359kcal 15.7g 9.1g 52.9g 1341mg 3.4g 658kcal 30.7g	★全粥240 豚肉のおろり 竹の子としらす ★味噌汁 エネル質 脂質 炭水化物 ナドリウム 食塩ネル質 脂質 炭水化物 ナドリウム 食塩水の 食塩水の 食塩水の 食塩水の 大ドリウム 食塩水の 大ドリウム 食塩水の 大ドリウム 食塩水の 大ドリウム 食塩水の 大ドリウム 食塩水の 大ドリウム 食塩水の 大ドリウム 食塩水の 大ドリウム 食塩水の 大ドリウム 食塩水の 大ドリウム 食塩水の 大ドリウム 食塩水の 大・バックム 食塩水の 大・バックム 食塩水の 大・バックム 食塩水の 大・バックム 食塩水の 大・バックム 食塩水の 大・バックム 食塩水の 大・バックム 食塩水の 大・バックム 食塩水の 大・バックム 食塩水の 大・バックム 食塩水の 大・バックム 食塩水の 大・バックム 食塩 大・バックム 食塩 大・バックム 食塩 大・バックム 食塩 大・バックム 大・バックム 食塩 大・バックム 食塩 大・バックム 食塩 大・バックム 大・バックム 食塩 大・バックム 大・、、 大・バックム 大・、 大・バックム 大・、 大・バックム 大・、 大・バ・バックム 大・、 大・バ・バ・バ・バ・バ・ベ 大・バ・バ・バ・ベ 大・バ・バ・ベ 大・バ・ベ 大・バ・ベ 大・バ・ベ 大・バ・ベ 大・バ・ベ 大・バ・ベ 大・バ・ベ 大・バ・ベ 大・バ・大・バ 大・バ・大・バ 大・、 大・バ・大・バ 大・バ 大・バ・大・バ 大・、 大・バ・大・ 大・、 大・、 大・バ・ 大・、 大・、 大・、 大・、 大・ 大・ 大・ 大・ 大・ 大・ 大・ 大・ 大・ 大・ 大・ 大・ 大・	g	★全粥240。 ロールキャベアスパラナスと数リラースと数リラースと数リラースとがリースを表しています。 大小リウム 食塩 ネル質 版水化物 ナトリウム 食塩 イン 質 版水 大り は 出 半 一 蛋 質 版 水 大り は 出 単 エネルギー 蛋 白質	g ツトマト煮込み 少め煮 グダ 224kcal 8.3g 11.5g 20.6g 780mg 2.0g 383kcal 12.0g 12.2g 53.6g 1220mg 3.1g 615kcal 26.2g	★全粥240 カレイのスパ 塩枝豆 豚肉と野菜( 大味噌汁 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	g ポイス揚 の生姜炒め け 342kcal 20.7g 16.9g 27.6g 884mg 2.2g 501kcal 24.4g 17.6g 60.6g 1324mg 3.4g 721kcal 35.8g	★全粥240 やわらかハン 照焼ソース スサップえん 四色水で噌汁 ★味噌汁 エネル質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩イン 電質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩イン 電質 脂質 炭水化力 金型 で変換 で変換 で変換 で変換 で変換 で変換 で変換 で変換 で変換 で変換	g ンバーグ しどう 197kca 12.2g 8.2g 18.7g 765mg 1.9g 356kca 15.9g 8.9g 51.7g 1205mg 3.1g 647kca 32.3g
かずセット フルセット おかず	★ 3 4 0 4 0 4 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	ン風味焼 ペロンチーノ ポテトラダ 317kcal 10.8g 20.5g 21.4g 734mg 1.9g 476kcal 14.5g 21.2g 54.4g 1174mg 3.0g 627kcal 31.1g 26.8g	★全粥240g メバルのバジ 青じそパスタ 豚肉とキャのり 大・マックリ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	g ルオリーブ焼 でのごま風味炒め 煮 209kcal 13.7g 10.6g 13.7g 658mg 1.7g 368kcal 17.4g 11.3g 46.7g 1098mg 2.8g 603kcal 29.6g 33.9g	★全粥240 鶏団子の照 大豆をごぼう 法連 中 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	度 煮 5の煮物 ムのマリーネ 200kcal 12.0g 8.4g 19.9g 901mg 2.3g 359kcal 15.7g 9.1g 52.9g 1341mg 3.4g 658kcal 30.7g 32.5g	★全粥240 豚肉のおろり 竹の子としらす ★味噌汁 本・味噌汁 エネル質 脂炭水化ウム 食塩ネル質 脂水ルウム 食塩ネル質 に水・サー の大・リウム 食塩・オー の大・リウム 食塩・オー の大・リウム 食塩・オー の大・リウム 食塩・オー の大・リウム 食塩・オー の大・リウム 食塩・オー の大・リウム の大・リケム の大・リケム の大・リケム の大・リケム の大・リケム の大・リケム の大・リケム の大・リケム の大・リケム の大・リケム の大・リ	g	★全粥240。 ロールキャベアスパラ ナスとという 大スフフ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	g ツトマト煮込み 少め煮 タダ 224kcal 8.3g 11.5g 20.6g 780mg 2.0g 383kcal 12.0g 12.2g 53.6g 1220mg 3.1g 615kcal 26.2g 30.9g	★全粥240 カレイのスパ 塩枝豆 豚肉とのの噌汁 ★味噌汁 エネカ質 脂炭水リウム 食塩ネル質 脂炭水リウム 食塩ネル質 脂炭水リウム 食塩イル質 脂炭水リウム 食塩イル質 脂炭水リウム 食塩イル質 まネル質 脂炭水リウム 食塩イル質 脂炭水リウム 食塩イル質 まネル質 脂炭水リウム 食塩イル質 まなり 食塩イル 食塩 オー く カー く り と り と り と り と り と り と り と り と り と り	g ポイス揚 の生姜炒め けけ 342kcal 20.7g 16.9g 27.6g 884mg 2.2g 501kcal 24.4g 17.6g 60.6g 1324mg 3.4g 721kcal 35.8g 35.1g	★全粥240 やわらかハン 照焼ソース スサップ ( ) 大ツ ( ) 大 ( ) 大 ( ) 大 ( ) 大 ( )	g ンバーグ 197kca 12.2g 8.2g 18.7g 765mg 1.9g 356kca 15.9g 8.9g 51.7g 1205mg 3.1g 647kca 32.3g 30.8g
かずセット フルセット おかずセ	★ 第240 第47 第47 第47 第47 第47 第47 第47 第47	フリー	★全粥240g メバルのバジ 青じそパスタ 豚肉とキャのリナ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	g ルオリーブ焼 でのごま風味炒め 煮 209kcal 13.7g 10.6g 13.7g 658mg 1.7g 368kcal 17.4g 11.3g 46.7g 1098mg 2.8g 603kcal 29.6g 33.9g 45.2g	★全粥240 鶏団子の照 大豆草とハン 大豆草 中汁 大水・味噌 大ルギー 蛋脂 質 水化物 ナルリウム 食塩 エネル質 脂 炭 水 ルウリ 相 ギー 蛋 脂 質 化物 ナトリ 相 ギー 蛋 脂 質 水 水 ウリ 相 ギー 蛋 白 質 に 水 ル ウリ 相 ギー 蛋 白 質 に 水 ル ウ 相 ギー 蛋 白 質 に 水 ル ウ 相 ギー 蛋 白 質 に 水 ル ヴ は 生 ス ル ル 質 脂 質 に 水 化 物	度 煮 のの煮物 ムのマリーネ 200kcal 12.0g 8.4g 19.9g 901mg 2.3g 359kcal 15.7g 9.1g 52.9g 1341mg 3.4g 658kcal 30.7g 32.5g 61.7g	★全粥240 豚肉のおろり 竹の子としらす ★味噌 オー蛋脂 質 ボルウム 食塩ネル質 脂炭水リウ相当量 エネル質 脂炭水リウ相当量 エネル質 脂炭水リウ相当量 エネル質 脂炭水リウ相当量 エネル質 脂炭水・サー 電質 炭水・サー 電質 炭水・サー の の 大・リウ相 の の 大・リウ相 の の 大・リウ相 の の 大・リウ相 の の 大・リウ相 の の 大・リウ相 の の 大・リウ の の り に り に り に り に り に り に り に り に り に	g 上煮 参のおかか煮 のおひたし 236kcal 9.8g 16.1g 12.2g 800mg 2.0g 395kcal 13.5g 16.8g 45.2g 1240mg 3.2g 621kcal 28.8g 34.3g 51.4g	★全 340 ロール 3 240 ロール 7 2 3 2 3 2 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3	g ツトマト煮込み 少め煮 ラダ 224kcal 8.3g 11.5g 20.6g 780mg 2.0g 383kcal 12.0g 12.2g 53.6g 1220mg 3.1g 615kcal 26.2g 30.9g 58.8g	★全粥240 カレイのスパ 塩枝豆 豚根のの 一 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大	g ポイス揚 の生姜炒め けけ 342kcal 20.7g 16.9g 27.6g 884mg 2.2g 501kcal 24.4g 17.6g 60.6g 1324mg 3.4g 721kcal 35.8g 35.1g 65.8g	★全粥240 やわらかハン 照焼ソースス スサースス 四色をベップラン ・大・マップ ・大・マッ ・大・マッ ・大・マッ ・大・マッ ・大・マッ ・大・マッ ・大・マッ ・大・マッ ・大 ・大 ・大 ・大 ・大 ・大 ・大 ・大 ・大 ・大 ・大 ・大 ・大	g シバーグ 197kca 12.2g 8.2g 18.7g 765mg 1.9g 356kca 15.9g 8.9g 51.7g 1205mg 3.1g 647kca 32.3g 30.8g 62.0g
かずセット フルセット おかず	★全線240 乗会のののマネット 大きのののマネット 大きのののマネット 大きのののマネット 大きのののマネット 大きのののマネット 大きのののマネット 大きのののマネット 大きのののマネット 大きのののマネット 大きのののマネット 大きのののマネット 大きのののマネット 大きのののマネット 大きのののマネット 大きのののマネット 大きないのでは、カー は、カー質が、カー は、カー は、カー質が、カー は カー は カー	ン風味焼 ペロンチーノ ポテトラダ 317kcal 10.8g 20.5g 21.4g 734mg 1.9g 476kcal 14.5g 21.2g 54.4g 1174mg 3.0g 627kcal 31.1g 26.8g 63.8g 1786mg	★全粥240g メバルのバンク 豚肉とキャのリント 大いしているのでは、 大いしているでは、 大いしているでは、 大いしているでは、 大いしているでは、 大いしているでは、 大いしているでは、 大いしているでは、 大いしているでは、 大いしているでは、 大いしているでは、 大いしているでは、 大いしているでは、 大いしているでは、 大いしているでは、 大いしているでは、 たっているでは、 たっているでは、 たっとは、 とは、 とは、 とは、 とは、 とは、 とは、 とは、 とは、 とは、	g ルオリーブ焼 でのごま風味炒め 煮 209kcal 13.7g 10.6g 13.7g 658mg 1.7g 368kcal 17.4g 11.3g 46.7g 1098mg 2.8g 603kcal 29.6g 33.9g 45.2g 2011mg	★全粥240 鶏団とでは 法連味 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	度 煮 5の煮物 ムのマリーネ 200kcal 12.0g 8.4g 19.9g 901mg 2.3g 359kcal 15.7g 9.1g 52.9g 1341mg 3.4g 658kcal 30.7g 32.5g 61.7g 2497mg	★全粥240 豚肉の子としらす ★ 味 中 一	g 点 参のおかか煮 のおひたし 236kcal 9.8g 16.1g 12.2g 800mg 2.0g 395kcal 13.5g 16.8g 45.2g 1240mg 3.2g 621kcal 28.8g 34.3g 51.4g 2028mg	★全帆240gローススター・マススフラ味・マススフラ味・マススフラー・マススフラー・マススフラー・マススフラー・マススフラー・マススフラー・マススフラー・マススフラー・マススフー・マスススフー・マススフー・マススススフー・マスススフー・マスススフー・マスススフー・マスススフー・マスススフー・マスススフー・マススススフー・マスススフー・マスススフー・マスススフー・マスススフー・マススススフー・マススススフー・マススススフー・マスススススススフー・マススススススススフー・マスススススススススス	g ツトマト煮込み 少め煮 ラダ 224kcal 8.3g 11.5g 20.6g 780mg 2.0g 383kcal 12.0g 12.2g 53.6g 1220mg 3.1g 615kcal 26.2g 30.9g 58.8g 2497mg	★全粥240 カレイのスパ 塩枝豆 豚根は豆 大味味噌汁 エネ白質 脂が大りは はなりでする ではないでする ではないでする はないでする にはないでも にないでも にはないでも にはないでも にはないでも にはないでも にはないでも にはないでも にはないでも にはないでも にはないでも にはないでも にはないないでも にはないない にはないない にはない にはない にはない にはない にはない	g ポイス揚 の生姜炒め けけ 342kcal 20.7g 16.9g 27.6g 884mg 2.2g 501kcal 24.4g 17.6g 60.6g 1324mg 3.4g 721kcal 35.8g 35.1g 65.8g 2315mg	★全粥240 やわらかハン 照焼ソプスス 四キャ味・噌汁・ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	g ンバーグ 197kca 12.2g 8.2g 18.7g 765mg 1.9g 356kca 15.9g 8.9g 51.7g 1205mg 3.1g 647kca 32.3g 30.8g 62.0g 2007mg
かずセット フルセット おかずセ	★ 鶏オシマ★	フ属味焼 ペロンチーノ ポテトラダ 317kcal 10.8g 20.5g 21.4g 734mg 1.9g 476kcal 14.5g 21.2g 54.4g 1174mg 3.0g 627kcal 31.1g 26.8g 63.8g 1786mg 4.5g	★全粥240g メバルのバジオの 下のとときのでは、大いののでは、大いのでは、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、	g ルオリーブ焼 でのごま風味炒め 煮 209kcal 13.7g 10.6g 13.7g 658mg 1.7g 368kcal 17.4g 11.3g 46.7g 1098mg 2.8g 603kcal 29.6g 33.9g 45.2g 2011mg 5.1g	★全粥240 鶏豆を 鶏豆を 大速草噌 大心質 脂炭水リウ 相ギー 電脂 炭 ルウ は 当量 エネロ質 脂炭水リウ 相ギー 電脂 炭 水 ウ は 当量 エネロ質 脂 炭 水 ウ は 当量 エネロ質 脂 火 リ カ 当量 エネル質 脂 火 リ カ 当量 カ カ カ 当量 カ カ カ カ カ カ カ カ カ カ カ カ カ カ カ カ カ カ カ	度 煮 5の煮物 ムのマリーネ 200kcal 12.0g 8.4g 19.9g 901mg 2.3g 359kcal 15.7g 9.1g 52.9g 1341mg 3.4g 658kcal 30.7g 32.5g 61.7g 2497mg 6.4g	★全粥240 豚肉の子としらす ★ 味噌 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	g 点 素 のおかか煮 のおひたし 236kcal 9.8g 16.1g 12.2g 800mg 2.0g 395kcal 13.5g 16.8g 45.2g 1240mg 3.2g 621kcal 28.8g 34.3g 51.4g 2028mg 5.2g	★全州240 ローススラー・ 大・カースのが、ラー・ 大・カースのが、ラー・ 大・カースのが、ラー・ 大・カースのが、ラー・ 大・カースのが、ラー・ 大・カースのが、ラー・ 大・カースのが、ラー・ 大・カースのが、ラー・ 大・カースのが、ラー・ 大・カースのが、ラー・ 大・カースのが、ラー・ 大・カースのが、ラー・ 大・カースのが、ラー・ 大・カースのが、ラー・ 大・カースのが、ラー・ 大・カースのが、ラー・ 大・カースのが、カースのが	g ツトマト煮込み 少め煮 ラダ 224kcal 8.3g 11.5g 20.6g 780mg 2.0g 383kcal 12.0g 12.2g 53.6g 1220mg 3.1g 615kcal 26.2g 30.9g 58.8g 2497mg 6.4g	★全粥240 カレイのスパ 塩肉とのの 下水中 一 工本白質 脂炭水リウ相半 一 蛋脂 炭水リウ相半 一 電脂 炭水リウ相 半 一 電脂 炭水リカ 当 一 電脂 炭水リカ 当 一 電脂 炭水リカ 当 一 電脂 炭水リカ は塩 カナリカ は塩 カナリカ は塩 カナリカ は塩 カナリカ は カナリカ は カナト は カト は カナト は カト は カト は カト は カト は カト は カト は カト は カ	g ポイス揚 の生姜炒め 計け 342kcal 20.7g 16.9g 27.6g 884mg 2.2g 501kcal 24.4g 17.6g 60.6g 1324mg 3.4g 721kcal 35.8g 35.1g 65.8g 2315mg 5.9g	★全粥240 やわらかハススクロスススの スススクロスススのと 大味・中では、 大トリウムのと 大トリウムの 大・大・大・大・大・大・大・大・大・大・大・大・大・大・大・大・大・大・大・	g ンバーグ 197kca 12.2g 8.2g 18.7g 765mg 1.9g 356kca 15.9g 8.9g 51.7g 1205mg 3.1g 647kca 32.3g 30.8g 62.0g 2007mg 5.1g
かずセット フルセット おかずセット	★ 鶏オジマ★ エ番 脂 炭 トリ 塩 ル 質 で	20g ン風味焼 ペロンチーノ ポテト ラダ 317kcal 10.8g 20.5g 21.4g 734mg 1.9g 476kcal 14.5g 21.2g 54.4g 1174mg 3.0g 627kcal 31.1g 26.8g 63.8g 1786mg 4.5g 1104kcal	★全州240g メバルでは、大きのでは、大きのでは、大きのでは、大きのでは、大きのでは、大きのでは、大きのでは、大きのでは、大きのでは、大きのでは、大きのでは、大きないでは、大きなのでは、大きなのでは、大きなのでは、大きなのでは、大きなのでは、大きなのでは、大きなのでは、大きなのでは、大きないでは、大きなのでは、大きなのでは、大きないでは、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、	g ルオリーブ焼 でのごま風味炒め煮 13.7g 10.6g 13.7g 658mg 1.7g 368kcal 17.4g 11.3g 46.7g 1098mg 2.8g 603kcal 29.6g 33.9g 45.2g 2011mg 5.1g	★全報240 鶏豆豆草 大支蓮中噌 エネル質 脂 水 ルウム 食 本 ル クラ で で で で で で で で で で で で で で で で で で	度 煮 のの煮物 ムのマリーネ 200kcal 12.0g 8.4g 19.9g 901mg 2.3g 359kcal 15.7g 9.1g 52.9g 1341mg 3.4g 658kcal 30.7g 32.5g 61.7g 2497mg 6.4g 1135kcal	★全粥240 豚肉の子としらす 大小のの子としらす 大小のの子としらす 大いのの子としらす 大いのでは、かいのでは、ないのでは、いいのでは、ないのでは	g 点 参のおかか煮 のおひたし 236kcal 9.8g 16.1g 12.2g 800mg 2.0g 395kcal 13.5g 16.8g 45.2g 1240mg 3.2g 621kcal 28.8g 34.3g 51.4g 2028mg 5.2g 1098kcal	★全ル240 ロアススフリー・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	g ツトマト煮込み 少め煮 ラダ 224kcal 8.3g 11.5g 20.6g 780mg 2.0g 383kcal 12.0g 12.2g 53.6g 1220mg 3.1g 615kcal 26.2g 30.9g 58.8g 2497mg 6.4g 1092kcal	★全報240 カレイの 塩肉のの 塩肉のの噌 大味味 大小の 大小の 大小の 大小の 大小のので 一番に 大いので	g ポイス揚 の生姜炒め けけ 342kcal 20.7g 16.9g 27.6g 884mg 2.2g 501kcal 24.4g 17.6g 60.6g 1324mg 3.4g 721kcal 35.8g 35.1g 65.8g 2315mg 5.9g 1198kcal	★全報240 やわかハススの四キ★味噌汁 エネル質 脂炭水のウェネル質 脂炭水のウェネル質 脂炭水のウェネル質 にカーススのウェネル質 にカースののウェネル質 にカースののウェネルで にカースののウェネルで はカースのの はカースのの はカースのの はカースのの はカースのの はカースの は は はり は はり は は は は は は は は は は は は は	g シバーグ 197kca 12.2g 8.2g 18.7g 765mg 1.9g 356kca 15.9g 8.9g 51.7g 1205mg 3.1g 647kca 32.3g 30.8g 62.0g 2007mg 5.1g
かずセット フルセット おかずセット	★鶏オジマ★ エ番 質化ウ 相 ギー ない と で は で で で で で で で で で で で で で で で で で	ン風味焼 ペロンチーノ ポテトラダ 317kcal 10.8g 20.5g 21.4g 734mg 1.9g 476kcal 14.5g 21.2g 54.4g 1174mg 3.0g 627kcal 31.1g 26.8g 63.8g 1786mg 4.5g 1104kcal 42.2g	★全別240g メバン 青豚のパスタ アンスタ アンスタ アンスタ アンスタ アンスタ アンスタ アンスタ アン	g ルオリーブ焼 でのごま風味炒め煮 13.7g 10.6g 13.7g 10.6g 13.7g 658mg 1.7g 368kcal 17.4g 11.3g 46.7g 1098mg 2.8g 603kcal 29.6g 33.9g 45.2g 2011mg 5.1g 1080kcal 40.7g	★全報240 鶏豆草噌 大速味 本・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	度 煮 5の煮物 ムのマリーネ 200kcal 12.0g 8.4g 19.9g 901mg 2.3g 359kcal 15.7g 9.1g 52.9g 1341mg 3.4g 658kcal 30.7g 32.5g 61.7g 2497mg 6.4g 1135kcal 41.8g	★全粥240 豚肉の子とし汁 本	g 点 のおかか煮 のおかたし 236kcal 9.8g 16.1g 12.2g 800mg 2.0g 395kcal 13.5g 16.8g 45.2g 1240mg 3.2g 621kcal 28.8g 34.3g 51.4g 2028mg 5.2g 1098kcal 39.9g	★全州240 ロアススラ味	g ツトマト煮込み 少め煮 ラダ 224kcal 8.3g 11.5g 20.6g 780mg 2.0g 383kcal 12.0g 12.2g 53.6g 1220mg 3.1g 615kcal 26.2g 30.9g 58.8g 2497mg 6.4g 1092kcal 37.3g	★全報240 カレイのスト 塩枝内のスト 塩枝内 根味 大・大・大・大・大・大・大・大・大・大・大・大・大・大・大・大・大・大・大・	g ポイス揚 の生姜炒め けけ 342kcal 20.7g 16.9g 27.6g 884mg 2.2g 501kcal 24.4g 17.6g 60.6g 1324mg 35.8g 35.1g 65.8g 2315mg 5.9g 1198kcal 46.9g	★全粥240 やわらかハススの四キ★ 、アラススのピーススのピーススのピーススのピーススのピーススのピーススのピース。 、大きないでは、まないでは、大きないでは、大きないでは、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、	g ンバーグ にどう 197kcal 12.2g 8.2g 18.7g 765mg 1.9g 356kcal 15.9g 8.9g 51.7g 1205mg 3.1g 647kcal 32.3g 30.8g 62.0g 2007mg 5.1g 1124kc 43.4g
	★鶏オジマ★ エ番脂炭 ナリ塩ネ 白質 化ウ 相 ボー で は で で で で で で で で で で で で で で で で で	20g ン風味焼 ペロンチーノ ポテトラダ 317kcal 10.8g 20.5g 21.4g 734mg 1.9g 476kcal 14.5g 21.2g 54.4g 1174mg 3.0g 627kcal 31.1g 26.8g 63.8g 1786mg 4.5g 1104kcal 42.2g 28.9g	★全別240g メバジオのパスタッリリー・ 大きないのでは、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、	g ルオリーブ焼 でのごま風味炒め煮 13.7g 10.6g 13.7g 658mg 1.7g 368kcal 17.4g 11.3g 46.7g 1098mg 2.8g 603kcal 29.6g 33.9g 45.2g 2011mg 5.1g 1080kcal 40.7g 36.0g	★全報240 鶏豆草噌 エネロ質 炭水リウ相ギー 電脂 炭パリカ 単二 電脂 炭パリカ 単二 電脂 炭パリカ 単二 電脂 炭パリカ 単二 エネロ質 化 サート 単二 では、カート 単二 には、カート 一、カート 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一	度 煮 5の煮物 ムのマリーネ 200kcal 12.0g 8.4g 19.9g 901mg 2.3g 359kcal 15.7g 9.1g 52.9g 1341mg 3.4g 658kcal 30.7g 32.5g 61.7g 2497mg 6.4g 1135kcal 41.8g 34.6g	★全粥240 豚肉の子とは 大小の子とは 大いの子とは 大いの子とは 大いの子とは 大いの子とは 大いの子とは 大いの子とは 大いの子とは 大いの子とは 大いの子とは 大いの子とは 大いの子とは 大いの子とは 大いの名 大いのる 大いの名 大いの名 大いの名 大いの名 大いの名 大いの名 大いの名 大いの名 大いの名 大いのる	g 点 参のおかか煮 つおひたし 236kcal 9.8g 16.1g 12.2g 800mg 2.0g 395kcal 13.5g 16.8g 45.2g 1240mg 3.2g 621kcal 28.8g 34.3g 51.4g 2028mg 5.2g 1098kcal 39.9g 36.4g	★全ル240 ロアナカ会 大会ルパとカラ味 大会に 大会に 大きなのが 大きなのが 大きなのが 大きないが	g ツトマト煮込み 少め煮 タダ 224kcal 8.3g 11.5g 20.6g 780mg 2.0g 383kcal 12.0g 12.2g 53.6g 1220mg 3.1g 615kcal 26.2g 30.9g 58.8g 2497mg 6.4g 1092kcal 37.3g 33.0g	★全報240 カレイの 塩肉の 大大・ 大大・ 大大・ 大大・ 大大・ 大大・ 大大・ 大大	g ポイス揚 の生姜炒め 計け 342kcal 20.7g 16.9g 27.6g 884mg 2.2g 501kcal 24.4g 17.6g 60.6g 1324mg 3.4g 721kcal 35.8g 35.1g 65.8g 2315mg 5.9g 1198kcal 46.9g 37.2g	★全報240 やわパススの四キ★ 大・中央・マー・ 大・大・大・大・大・大・大・大・大・大・大・大・大・大・大・大・大・大・大	g ンバーグ 197kca 12.2g 8.2g 18.7g 765mg 1.9g 356kca 15.9g 8.9g 51.7g 1205mg 3.1g 647kca 32.3g 30.8g 62.0g 2007mg 5.1g 1124kc 43.4g 32.9g
かずセット フルセット おかずセット フル	★ 鶏オジマ★ エ 編 脂 炭 ナ リ 塩 木 白 質 化 ウ 相 ・	ン風味焼 ペロンチーノ ポテトラダ 317kcal 10.8g 20.5g 21.4g 734mg 1.9g 476kcal 14.5g 21.2g 54.4g 1174mg 3.0g 627kcal 31.1g 26.8g 63.8g 1786mg 4.5g 1104kcal 42.2g 28.9g 162.8g	★全別240g メバン 青豚のパスタ アンスタ アンスタ アンスタ アンスタ アンスタ アンスタ アンスタ アン	g ルオリーブ焼 でのごま風味炒め煮 13.7g 10.6g 13.7g 10.6g 13.7g 658mg 1.7g 368kcal 17.4g 11.3g 46.7g 1098mg 2.8g 603kcal 29.6g 33.9g 45.2g 2011mg 5.1g 1080kcal 40.7g	★全報240 鶏豆草噌 大速味 本・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	度 煮 5の煮物 ムのマリーネ 200kcal 12.0g 8.4g 19.9g 901mg 2.3g 359kcal 15.7g 9.1g 52.9g 1341mg 3.4g 658kcal 30.7g 32.5g 61.7g 2497mg 6.4g 1135kcal 41.8g	★全粥240 豚肉の子とし汁 本	g 点 のおかか煮 のおかたし 236kcal 9.8g 16.1g 12.2g 800mg 2.0g 395kcal 13.5g 16.8g 45.2g 1240mg 3.2g 621kcal 28.8g 34.3g 51.4g 2028mg 5.2g 1098kcal 39.9g	★全州240 ロアススラ味	g ツトマト煮込み 少め煮 ラダ 224kcal 8.3g 11.5g 20.6g 780mg 2.0g 383kcal 12.0g 12.2g 53.6g 1220mg 3.1g 615kcal 26.2g 30.9g 58.8g 2497mg 6.4g 1092kcal 37.3g	★全報240 カレイのスト 塩枝内のスト 塩枝内 根味 大・大・大・大・大・大・大・大・大・大・大・大・大・大・大・大・大・大・大・	g ポイス揚 の生姜炒め けけ 342kcal 20.7g 16.9g 27.6g 884mg 2.2g 501kcal 24.4g 17.6g 60.6g 1324mg 35.8g 35.1g 65.8g 2315mg 5.9g 1198kcal 46.9g	★全粥240 やわらかハススの四キ★ 、アラススのピーススのピーススのピーススのピーススのピーススのピーススのピース。 、大きないでは、まないでは、大きないでは、大きないでは、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、	g ンバーグ にどう 197kca 12.2g 8.2g 18.7g 765mg 1.9g 356kca 15.9g 8.9g 51.7g 1205mg 3.1g 647kca 32.3g 30.8g 62.0g 2007mg 5.1g 1124kc 43.4g

※献立は予告なく変更する場合があります。 ※商品は喫食まで冷蔵庫に入れて保管してください。

●コールセンター (受付時間)月~金/8:30~20:00・土曜日/9:00~17:00 120 0 120 − 0 16 − 165 県民せいきょう

#### 週間献立表(ムース食)

#### ご注文変更の締切は 4月13日(月)午前11時まで

★・・・フルセットのみ(全端・汁物) 4月20日(月)配達 4月23日(木)配達 4月22日(水) 4月24日(金) 4月25日(土) 4月27日(月) 4月28日(火) 4月23日(木) 4月26日(日) ★全粥240g ★全粥240g ★全粥240g ★全粥240g ★全粥240g ★全粥240g ★全粥240g 豚すき 牛肉と根菜の煮物 豚肉と大根の煮物 きのこの玉子とじ 鶏大根の味噌煮 温泉玉子 五目豆腐煮 切干<u>大根煮</u> 若芽のゴマ酢和え 昆布の佃煮 法蓮草とハムのマリーネ 薩摩芋と切昆布の煮物 竹輪の五色きんぴら 野菜の三杯酢 ★味噌汁(とろみ) ★味噌汁(とろみ) ★味噌汁(とろみ) ★味噌汁(とろみ) ★味噌汁(とろみ) ★味噌汁(とろみ) ★味噌汁(とろみ) 106kcal エネルギー 145kcal エネルギー 97kcal エネルギー 94kcal エネルギー 88kcal エネルギー 141kcal エネルギー 99kcal エネルギ-朝 蛋白質 蛋白質 2.9g 蛋白質 4.0g 蛋白質 4.6g 蛋白質 3.4g 3.6g 6.0g 蛋白質 蛋白質 2.1g 4.1g 脂質 4.6g 脂質 6.9g 脂質 脂 質 3.4g 脂質 脂質 7.0g 脂質 4.3g 2.6g 食 セ 炭水化物 13.3g 炭水化物 17.5g 炭水化物 11.1g 12.7g 11.6g 13.7g 炭水化物 炭水化物 13.5g 炭水化物 炭水化物 ナトリウム 625mg ナトリウム 426mg ナトリウム 597mg 571mg 615mg 669mg ナトリウム 571mg ナトリウム ナトリウム ナトリウム 食塩相当量 1.7g 1.1g 食塩相当量 1.5g 食塩相当量 1.6g 食塩相当量 食塩相当量 食塩相当量 食塩相当量 1.5g 1.5g 1.6g エネルギー 280kcal エネルギー 319kcal エネルギ-271kcal エネルギー 268kcal エネルギ-262kcal エネルギー 315kcal エネルギー 273kcal 蛋白質 フ蛋白質 6.7g 7.8g 蛋白質 8.4g 蛋白質 7.2g 蛋白質 7.4g 蛋白質 9.8g 蛋白質 5.9g ル脂質 脂質 5.0g 5.3g 7.6g 脂 質 4.8g 脂 質 4.1g 脂質 3.3g 脂 質 7.7g 脂質 51.7g 55.9g 49.5g 51.1g 51.9g 50.0g 52.1g 炭水化物 炭水化物 炭水化物 炭水化物 炭水化物 炭水化物 炭水化物 949mg 1120mg 1094mg 1094mg ナトリウム ナトリウム ナトリウム 1148mg ナトリウム ナトリウム 1138mg ナトリウム 1192mg ナトリウム 食塩相当量 2.4g 食塩相当量 2.8g 食塩相当量 2.9g 食塩相当量 2.8g 食塩相当量 2.9g 食塩相当量 3.0g 食塩相当量 2.8g ★全粥240g ★全粥240g ★全粥240g ★全粥240g ★全粥240g ★全粥240g ★全粥240g 鶏の幽庵焼き 鮭の西京焼 豚肉の生姜焼 白身の竜田揚げ クリームコロッケ 白身のおろし煮 鶏肉のイタリアンソース煮 肉団子のソース炒め ひじきと大豆の煮物 昆布煮豆 油揚と菜の花の煮物 切干大根とベーコンの煮物 枝豆とかにかまの煮物 大根と椎茸の煮物 メンマの中華和え ハムとブロッコリーのマリーネ 若芽の酢味噌和え 法蓮草と油揚げの煮物 ベーコンのごま酢和え 青菜のわさび和え 青菜のおひたし ★味噌汁(とろみ) ★味噌汁(とろみ) ★味噌汁(とろみ) ★味噌汁(とろみ) ★味噌汁(とろみ) ★味噌汁(とろみ) ★味噌汁(とろみ) エネルギ-190kcal エネルギー 206kcal エネルギ-160kcal エネルギー 217kcal エネルギ-188kcal エネルギー 186kcal エネルギー 153kcal 昼 お 蛋白質 8.2g 蛋白質 6.1g 10.6g 7.8g 蛋白質 蛋白質 蛋白質 5.6g 蛋白質 8.1g 蛋白質 6.9g 脂質 9.7g 脂質 10.2g 脂質 7.0g 脂 質 10.5g 脂質 10.2g 脂質 9.7g 脂質 7.0g 食った成水化物 19.2g 18.6g 16.3g 17.1g 16.8g 炭水化物 20.6g 炭水化物 炭水化物 20.4g 炭水化物 炭水化物 炭水化物 ナトリウム 807mg ナトリウム 899mg ナトリウム 726mg ナトリウム 938mg ナトリウム 900mg ナトリウム 872mg ナトリウム 700mg 食塩相当量 食塩相当量 2.1g 2.3g 食塩相当量 1.8g 食塩相当量 2.4g 食塩相当量 2.3g 食塩相当量 2.2g 食塩相当量 1.8g 360kcal 364kcal エネルギー 380kcal 334kcal エネルギ・ 391kcal 362kcal エネルギー 327kcal エネルギー エネルギ-エネルギー エネルギー 12.0g 蛋白質 14.4g 11.9g 10.7g 蛋白質 11.6g 蛋白質 9.9g 蛋白質 蛋白質 9.4g 蛋白質 蛋白質 10.4g 10.9g 11.2g 10.9g 10.4g 7.7g 脂質 脂質 脂質 7.7g 脂質 脂質 脂質 脂質 炭水化物 55.2g 炭水化物 59.0g 炭水化物 57.6g 炭水化物 58.8g 炭水化物 57.0g 炭水化物 55.5g 炭水化物 54.7g 1223mg ナトリウム ナトリウム ナトリウム 1330mg ナトリウム 1422mg 1249mg 1461mg ナトリウム 1423mg ナトリウム 1395mg ナトリウム 食塩相当量 3.4g 食塩相当量 3.6g 食塩相当量 3.2g 食塩相当量 3.7g 食塩相当量 3.6g 食塩相当量 3.5g 食塩相当量 3.1g ★全粥240g ★全粥240g ★全粥240g ★全粥240g ★全粥240g ★全粥240g ★全粥240g 白身魚しんじょう 和風煮込みハンバーグ 鶏肉のデミソース煮 鶏の照焼 赤魚の味噌煮 鶏肉のカレー風味焼き 赤魚の生姜煮 白菜と麩の玉子とじ ひじきと高野豆腐の煮物 |鶏つくねとフキの煮物 切昆布と竹の子の煮物 鶏肉のすき焼き煮 がんも煮 赤玉南瓜の煮物 菜の花の辛子和え 大豆大根煮 ブロッコリーの煮物 菜の花のおひたし 南瓜とハムのサラダ 野菜の味噌風味 金時豆の煮物 ★味噌汁(とろみ) ★味噌汁(とろみ) ★味噌汁(とろみ) ★味噌汁(とろみ) ★味噌汁(とろみ) ★味噌汁(とろみ) ★味噌汁(とろみ) 210kcal エネルギー 184kcal エネルギー 197kcal エネルギー 156kcal エネルギー 180kcal エネルギー 168kcal エネルギー 176kcal エネルギー 夕 蛋白質 蛋白質 10.1g 蛋白質 蛋白質 6.8g 6.7g 蛋白質 5.9g 蛋白質 7.4g 7.5g 蛋白質 7.6g 脂質 11.9g 脂質 10.8g 脂質 7.0g 脂 質 7.2g 脂質 8.7g 脂質 7.1g 脂質 5.8g 食 セ 炭水化物 23.2g 炭水化物 炭水化物 18.5g 15.0g 炭水化物 炭水化物 17.0g 炭水化物 16.7g 19.2g 炭水化物 21.9g ナトリウム ナトリウム 701mg ナトリウム 758mg ナトリウム 879mg 850mg 932mg ナトリウム 854mg ナトリウム ナトリウム 598mg 2.2g 食塩相当量 食塩相当量 1.8g 食塩相当量 1.9g 2.2g 2.2g 2.4g 1.5g 食塩相当量 食塩相当量 食塩相当量 食塩相当量 384kcal エネルギー 358kcal エネルギー 371kcal エネルギー 330kcal エネルギー 354kcal エネルギー 342kcal エネルギー 350kcal エネルギー 蛋白質 10.6g 蛋白質 10.5g 蛋白質 13.9g 蛋白質 9.7g 蛋白質 11.2g 蛋白質 11.3g 蛋白質 11.4g ル脂質 12.6g 脂質 11.5g 脂 質 7.7g 7.9g 脂 質 9.4g 脂 質 7.8g 脂 質 6.5g 53.4g 55.4g 55.1g 57.6g 60.3g 炭水化物 56.9g 炭水化物 炭水化物 炭水化物 61.6g 炭水化物 炭水化物 炭水化物 1373mg トナトリウム 1377mg ナトリウム 1224mg ナトリウム 1281mg ナトリウム 1402mg ナトリウム 1121mg ナトリウム 1455mg ナトリウム 食塩相当量 食塩相当量 食塩相当量 食塩相当量 3.5g 食塩相当量 3.3g 3.5g 食塩相当量 3.7g 食塩相当量 2.9g 428kcal エネルギー エネルギー エネルギー 506kca 535kcal エネルギ-454kcal 467kcal 456kcal エネルギー 495kcal エネルギー 蛋白質 17.9g 蛋白質 18.5g 蛋白質 20.8g 蛋白質 19.9g 蛋白質 16.6g 蛋白質 21.6g 蛋白質 16.6g ず脂質 26.2g 脂 質 27.9g 脂 質 18.1g 脂 質 21.1g 脂 質 21.5g 脂 質 23.8g 脂質 17.1g セ 47.9g 炭水化物 48.6g 炭水化物 炭水化物 53.5g 炭水化物 50.1g 炭水化物 48.8g 炭水化物 炭水化物 51.9g ナトリウム 2365mg 2473mg ナトリウム ナトリウム ナトリウム 2087mg 2197mg ナトリウム 2109mg ナトリウム 2388mg ナトリウム 1869mg 食塩相当量 5.3g 食塩相当量 5.6g 5.4g 食塩相当量 6.0g 食塩相当量 6.3g 4.8g 食塩相当量 食塩相当量 6.1g 食塩相当量 エネルギー 1028kcal 1057kcal 976kcal エネルギー エネルギー 1017kcal 950kcal エネルギー エネルギー 989kcal エネルギー 978kcal エネルギー 計り蛋白質 28.0g 33.0g 29.3g 蛋白質 29.9g 32.2g 31.3g 28.0g 蛋白質 蛋白質 蛋白質 蛋白質 蛋白質 23.6g 脂質 28.3g 脂質 30.0g 脂質 20.2g 脂 質 23.2g 脂質 脂質 25.9g 脂質 19.2g 炭水化物 163.8g 炭水化物 168.3g 炭水化物 168.7g 炭水化物 165.3g 炭水化物 164.0g 炭水化物 163.1g 炭水化物 167.1g ナトリウム ナトリウム 3656mg 3766mg ナトリウム 3678mg ナトリウム 3957mg ナトリウム 3934mg ナトリウム 4042mg ナトリウム 3438mg 食塩相当量 食塩相当量 食塩相当量 9.3g 食塩相当量 9.4g 食塩相当量 10.1g 10.0g 食塩相当量 10.3g 8.7g 食塩相当量

※献立は予告なく変更する場合があります。

※商品は喫食まで冷蔵庫に入れて保管してください。

県民せいきょう

おかけ間違いがないように、番号をお確かめください ●コールセンター (受付時間)月~金/8:30~20:00·土曜日/9:00~17:00

## 週間献立表(カロリー1600調整食) 配達時にセット内容をご確認ください

★・・・フルセットのみ(ごはん・汁物)

◎・・・間食(牛乳・果物)

## ご注文変更の締切は <u>4月13日(月)11時</u>まで

栄養指針(1日分):1600kcal-塩分8g以下

	<u>◎•••</u> ₽	可食(牛								1			-,,								
			4	<b>月21</b> 日	3(火	()配	達							4月2	4日	(金)四	尼達				
	4月	22日(オ			23日(オ			24日(金	<u> </u>	4月	25日(土	:)		26日(日			27日(月	])	4月	28日(火	()
	★ごは	ん150	g	★ごは	ん150	g	★ごは	ん150	g	★ごは	ん150	g	★ごは	ん150	g	★ごは	ん150	g	★ごは	ん150	g
				白菜とが	がんもの	の煮物	鶏大豆			鶏肉と	小松菜	煮	キヌサヤ	とツナの	卵炒め	菜の花。	と牛肉の	の煮物			_
	ソース		_				もずく			えのき			大根とご			若竹煮			大豆と		
	キャベ		_				大根煮		1/3	レモン			野菜の			オクラとコ		ろし和ラ			
		-	-	★すまし					小松类)				_						-		
	ドレッシ			★9まし	八惟耳	- 立隊)	▼咻愕汀( 	<b>んのざ・</b>	小仏米)	乗りまし汁	(	-・石牙)	煮りまし汁(	んのさ・お	っつゆ麩)	★味噌汁(	包数・千	マヘツ)	▼味噌汁	へのさ	- AIL)
朝	★味噌汁	(豆腐・7     おかず	なめこ) ご飯セット		おかず	ご飯セット		セルギ	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット	4	おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
食	エネルギー	おかす 144kcal		エネルギー	おかす 179kcal		エネルギー	おかず 179kcal		エネルギー	おかす 204kcal		エネルギー	おかす 163kcal		エネルギー	おかす 191kcal		エネルギー	おかす 181kcal	こ飯セット 436kcal
	たんぱく質	<b>}</b>		ー・ル たんぱく質	11. 2g	<b></b>	ー・ル たんぱく質	12. 9g		ー・ル、 たんぱく質			たんぱく質	10. 2g		たんぱく質	9. 6g		ー・ル、 たんぱく質	12. 0g	17. 0g
	脂質	4. 8g	5. 8g	脂質	7. 7g	<b></b>	脂質	7. 5g	8. 3g	脂質	9. 7g	11. 0g	脂質	7. 8g		脂質	12. 4g		脂質	7. 1g	7. 9g
	炭水化物	13. 1g		炭水化物	16. 6g		炭水化物	14. 8g		炭水化物	16.8g		炭水化物	13. 2g		炭水化物	11. 1g		炭水化物	17. 4g	71. 8g
	ナトリウム	648mg		ナトリウム	746mg	<b></b>	ナトリウム	673mg		ナトリウム	444mg		ナトリウム	683mg		ナトリウム	597mg		ナトリウム	715mg	941mg
	食塩相当量	1. 6g	_	食塩相当量			食塩相当量	1. 7g	Ū	食塩相当量	Ū		食塩相当量	1. 7g	·	食塩相当量	1. 5g	_	食塩相当量	1. 8g	2. 4g
																					_
	★ごは		_	★ごは 無のご		క	★ごは		_	★ごは ⇔マ・		_	★ごは		_	★ごは		_	★ごは		_
	ホイコ			鮭のご						餃子・					点	豚ヒレ			鶏肉のし		
	· ·	-		アスパ	•	,, .	人参グ	• •		菜の花					_	ツナあ			ミック		
	インゲン	ンのご	-				ナスの						さつま芋	と豚肉	の揚煮	バンバ	ンジー	サラダ	豚肉と	大根♂	)煮物
	★味噌汁(	若芽・キ	ヤベツ)	コーン	サラケ	Z <sup>*</sup>	菜の花と蒸し	,鶏のピーナ	ーッツ和え	★味噌汁	(豆腐・/	小松菜)	切干と人	参のハ	リハリ	★味噌汁	(豆腐・□	しめじ)	キャベツと茗	芽のマヨネ	トーズ和え
				★味噌汁	├(若芽・	・巻麩)	★味噌汁	(揚げ・	白菜)				★味噌汁	(白菜・で	ひじき)				★味噌汁	(豆腐・な	なめこ)
E																					
昼食																					
		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	<u> </u>	おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	272kcal	529kcal	エネルギー	205kcal	467kcal	エネルギー	240kcal	507kcal	エネルギー	266kcal	528kcal	エネルギー	225kcal	480kcal	エネルギー	244kcal	504kcal	エネルギー	265kcal	525kcal
	たんぱく質	14. 2g	19.4g	たんぱく質	14. 8g	20. 4g	たんぱく質	16. 0g	21.8g	たんぱく質	12. 0g	17. 6g	たんぱく質	15. 2g	20. 2g	たんぱく質	16. 4g	21. 9g	たんぱく質	16. 0g	21.4g
	脂質	14. 0g	14.8g	脂質	10. 4g	11.3g	脂質	11.8g	13. 4g	脂質	12.9g	13. 9g	脂質	8. 9g	9. 7g	脂質	8. 6g	9. 6g	脂質	15. 6g	16.6g
	炭水化物	22. 3g	77. 5g	炭水化物	12.6g	68. 3g	炭水化物	17. 8g	72. 8g	炭水化物	26. 6g	81. 8g	炭水化物	19. 4g	74. 0g	炭水化物	25. 1g	80. 2g	炭水化物	13. 8g	68. 8g
	ナトリウム	712mg	959mg	ナトリウム	611mg	857mg	ナトリウム	765mg	992mg	ナトリウム	845mg	1075mg	ナトリウム	675mg	904mg	ナトリウム	929mg	1156mg	ナトリウム	696mg	950mg
	食塩相当量	1.8g	2. 4g	食塩相当量	1. 6g	2. 2g	食塩相当量	1.9g	2. 5g	食塩相当量	2. 1g	2. 7g	食塩相当量	1.7g	2. 3g	食塩相当量	2. 4g	2. 9g	食塩相当量	1.8g	2. 4g
間食	<ul><li>◎牛乳180g</li><li>◎牛ウイフ</li></ul>		Ĵø	◎牛乳180g ◎りんご15			◎牛乳180g ◎グレープ		000°	◎牛乳180g ◎牛ウイフ		)σ	◎牛乳180g ◎バナナ90			◎牛乳180g ◎りんご15			◎牛乳180g ◎グレープ		200ø
	★ごは			★ごは		g	★ごは			★ごは			★ごは		<u>g</u>	★ごは	_	g	★ごは		
	鯖の照		_				豚ロースの		_				鶏のい			赤魚の			トマト煮		
	人参グ						スナッ			' ' '		_	蒸し野		-	チンゲ					
	大根と						<b>ヘ</b> ノフ  里芋のか	_	_ •	•	•				の老物	鶏肉と野菜				•	の恒州か
			*********				_														
	キャベツと			★味噌汁	(日采 )	人参)	野菜の		•							きのこ					
	★味噌汁	(巻数・)	<b>えのき</b> )				★咊噌汁 	(显腐・	<b></b>	★味噌汁	(揚げ・7	よめこ)	★味噌汁(	右牙・キ	ヤベツ)	★味噌汁	(小松菜	• 切干)	★すまし汁 	(若芽・お	らつゆ麩)
タ食																]					
	· ·	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		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	234kcal		エネルギー	245kcal	<b></b>	エネルギー	213kcal		エネルギー	176kcal		エネルギー	247kcal		エネルギー	184kcal		エネルギー	222kcal	478kcal
	たんぱく質	13. 9g	<u>-</u>	たんぱく質	15. 9g	<del> </del>	たんぱく質	11.8g		たんぱく質		20. 3g	たんぱく質	17. 9g		たんぱく質	16. 0g		たんぱく質	16. 1g	21.3g
	脂質	14. 3g	15. 2g	脂質	12. 3g	<b></b>	脂質	9. 7g	10.8g		8. 6g	10. 2g	脂質	13. 7g		脂質	7.3g	8. 1g	脂質	8. 4g	9. 1g
	炭水化物	11. 0g	66.5g	炭水化物	17. 9g		炭水化物	18. 3g	74. 2g	炭水化物	9. 8g	64. 7g	炭水化物	13. 6g	68. 8g	炭水化物	14. 2g	69. 0g	炭水化物	21. 6g	76. 7g
	ナトリウム	739mg	Ü	ナトリウム	784mg	_	ナトリウム	696mg	Ü	ナトリウム	824mg	Ü	ナトリウム	867mg	J	ナトリウム	710mg	, i	ナトリウム	843mg	1010mg
	食塩相当量	1.9g おかず	2. 5g ご飯セット	食塩相当量	2. 0g おかず	2.6g ご飯セット	食塩相当量	1.8g おかず	2. 3g ご飯セット	食塩相当量	2. 1g おかず	2.7g ご飯セット	食塩相当量	2. 2g おかず	2.8g ご飯セット	食塩相当量	1.8g おかず	2.4g ご飯セット	食塩相当量	2. 1g おかず	2.6g ご飯セット
	エネルギー	650kcal		エネルギー	629kcal		エネルギー	632kcal		エネルギー	646kcal		エネルギー	635kcal		エネルギー	619kcal		エネルギー	668kcal	1439kcal
	たんぱく質	40. 2g		たんぱく質	41. 9g	<b></b>	たんぱく質	40. 7g		たんぱく質	39. 0g	55. 6g	たんぱく質	43. 3g		たんぱく質	42. 0g	58. 4g	たんぱく質	44. 1g	59. 7g
_	脂質	33. 1g		脂質	30. 4g	<b></b>	脂質	29. 0g	32. 5g		31. 2g	35. 1g	脂質	30. 4g		脂質	28. 3g	31. 0g	脂質	31. 1g	33. 6g
合計	炭水化物	46. 4g		加兵  炭水化物	47. 1g	<b></b>	炭水化物	50. 9g		造员 炭水化物	53. 2g		<sup>加</sup> 员 炭水化物	46. 2g		炭水化物	50. 4g		炭水化物	52. 8g	217. 3g
	ナトリウム	2099mg		ナトリウム	2141mg	<b></b>	ナトリウム	2134mg		ナトリウム	2113mg		ナトリウム	2225mg		ナトリウム	2236mg		ナトリウム	2254mg	2901mg
	食塩相当量	5. 3g		食塩相当量	5. 4g		食塩相当量	5. 4g	7. 2g	食塩相当量	5. 4g	7. 0g	食塩相当量	5. 7g	7. 2g	食塩相当量	5. 7g		食塩相当量	5. 7g	7. 4g
	エネルギー	851kcal	_	エネルギー	836kcal		エネルギー	829kcal		エネルギー	847kcal	Ü	エネルギー	833kcal		エネルギー	826kcal		エネルギー	865kcal	1636kcal
合計	たんぱく質	47. 6g		たんぱく質	48. 0g		たんぱく質	48. 4g		たんぱく質		63. 0g	たんぱく質	50. 2g		たんぱく質	48. 1g		たんぱく質	51. 8g	67. 4g
計	脂質	47. 0g 40. 1g	42. 8g	たんはく貝 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	46. 0g 37. 5g	<del> </del>	脂質	36. 0g	39. 5g	脂質	38. 2g	42. 1g	脂質	30. 2g 37. 4g	39. 7g	脂質	35. 4g	38. 1g	脂質	38. 1g	40. 6g
間金					<del> </del>	<b></b>															
食込	炭水化物	75. 3g		炭水化物	79. 0g	<del> </del>	炭水化物	78.7g		炭水化物	82. 1g		炭水化物	75. 1g		炭水化物	82. 3g		炭水化物	80. 6g	245. 1g
<u> </u>	ナトリウム	2176mg	, ,	まり ウム 食塩相当量	_	Ū	ナトリウム 食塩相当量	2210mg 5. 6g		ナトリウム			ナトリウム	2299mg	Ü	ナトリウム	Ü	Ū	ナトリウム	2330mg 5. 9g	2977mg
	食塩相当量	5.5g			n ha	1 70		n hø	/ 40	食塩相当量	5. 6g	1. 28	食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	5.9g	/. bg	食塩相当量	5 4g	7. 6g

※献立は予告無く変更することがあります。

※「◎」は間食です。間食はメニューを参考にして各ご家庭でご用意ください。

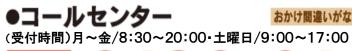
※商品は喫食まで冷蔵庫に入れて保管ください。

※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。

※★はフルセットのお客様のみにつきます。

県民せいきょう

おかけ間違いがないように、番号をお確かめください





0120-016-165 FreeDial

## 週間献立表(カロリー1440調整食) 配達時にセット内容をご確認ください

★・・・フルセットのみ(ごはん)

◎・・・間食(牛乳・果物)

#### ご注文変更の締切は 4月13日(月)11時まで

栄養指針(1日分):1440kcal·塩分6g以下

						<b>21日(火)配達</b>						4月24日						(金)配達					
		10	22日(オ	•		コ(火 23日(オ	<del>** * ** **</del>	_	24日 🗥	-)	4 5	25日(土	.)		<u> </u>	_	<del></del>		1)	48	28日(火	()	
	+	<u>4月</u> ★ごは		.,	<u>4月</u> ★ごは			<u>4月</u> ★ごは	<mark>24日(金</mark> 4.120		<u>4月</u> ★ごは			<u>4月</u> ★ごは	<mark>26日(日</mark> 4.120)		<u>4月</u> ★ごは	27日(月 4.120		<u>4月</u> ★ごは			
				_			_			_									_			_	
		ミートイ		_	-			鶏大豆			鶏肉と								ル想物	豚肉と野			
		ソース		_				もずく		-	えのき						若竹煮			大豆と	_		
		キャベ		•	さつま揚げ	と小松菜の	煮びたし	大根煮			レモン	かはち	っや	野菜の	こま札	ス	オクラとコ 	ーンのお	ろし和え	白菜の音	≠∸抽≒	十和え	
		ドレッシ	ング(	小袋)																			
朝		r	+> 4 - 42	<b>-</b> >&⊏:::		4\4. ~L	<b>-</b> `&⊏↓ /	┨ .	+>.412	<b>-</b> ^&⊏  .		+\ 1 <sup>12</sup>	`&⊏ !. !		+\ 112 ·	->&F   .	] ,	+>.11°	<b>-</b> `&⊏ : '	┨ .	+\ <i>1</i> : -12	<b>-</b> `&⊏ !	
食	`	エネルギー	おかず 144kcal	ご飯セット 337kcal	エネルギー	おかず 179kcal	ご飯セット 372kcal	エネルギー	<u>おかず</u> 179kcal	ご飯セット 372kcal	エネルギー	おかず 204kcal	ご飯セット 397kcal	エネルギー	おかず 163kcal	ご飯セット 356kcal	エネルギー	おかず 191kcal	ご飯セット 384kcal	エネルギー	<u>おかず</u> 181kcal	ご飯セット 374kcal	
		たんぱく質	12. 1g	<del> </del> -	たんぱく質	11. 2g	<del> </del> -	たんぱく質	12. 9g		たんぱく質	12. 5g		たんぱく質	10. 2g			9. 6g		たんぱく質	12. 0g	15. 3g	
		<b></b> 皆質	4. 8g	5. 3g	脂質	7. 7g	8. 2g	脂質	7. 5g		 脂質	9. 7g	10. 2g	脂質	7.8g		脂質	12. 4g	12. 9g	脂質	7. 1g	7. 6g	
	Ē	炭水化物	13. 1g	55. 0g	炭水化物	16. 6g	58. 5g	炭水化物	14.8g	56.7g	炭水化物	16.8g	58. 7g	炭水化物	13. 2g	55.1g	炭水化物	11. 1g	53. 0g	炭水化物	17. 4g	59.3g	
	7	ナトリウム	648mg	649mg	ナトリウム	746mg	747mg	ナトリウム	673mg	674mg	ナトリウム	444mg	445mg	ナトリウム	683mg	684mg	ナトリウム	597mg	598mg	ナトリウム	715mg	716mg	
	1	食塩相当量	1.6g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1. 9g	食塩相当量	1. 7g	1. 7g	食塩相当量	1. 1g	1. 1g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
	,	★ごは	ん120	g	★ごは	ん120	g	★ごは	ん120	g	★ごは	ん120g	g	★ごは	ん120 <sub>8</sub>	g	★ごは	ん120	g	★ごは	ん120	g	
	7	ホイコ		-	鮭のご	ま焼		白身魚	のみそ	れ煮	餃子・	焼売も	ヹット	サワラ	の味噌	煮	豚ヒレ	肉の酢	乍豚	鶏肉のし	ノモン原	虱味焼	
	٠	ジャガラ	‡の中≣	華炒め	アスパ	ラ		人参グ	ラッセ	7	菜の花	のツナ	-炒め	キヌサ	ヤ		ツナあ	っさり	人煮	ミック	スソテ		
		インゲン	ンのご	ま和え	キャベ	ツのコ	L佐煮	ナスの	油炒め		えんどうヨ	፬の味噌▽	7ヨ和え	さつま芋	と豚肉	の揚煮	バンバン	ンジー+	サラダ	豚肉と	大根σ	)煮物	
					コーン	サラタ	Į.	菜の花と蒸し	.鶏のピーナ	┝ッツ和え	i			切干と人	参のハ	リハリ				キャベツと若	芽のマヨネ	トーズ和え	
											ł												
亙	7																						
食	ŧ																						
	-	- 4 0	おかず	ご飯セット	<b>-</b> 4 ·· 1*	おかず	ご飯セット	1	おかず	ご飯セット	_ ± ·· · · ·	おかず	ご飯セット	- 4	おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット	L E.	おかず	ご飯セット	
			272kcal	<b> </b> -	エネルギー	205kcal	<b>+</b>	エネルギー	240kcal			266kcal			225kcal		エネルギー			エネルギー		458kcal	
		たんぱく質 医療	14. 2g	<b> </b>	たんぱく質 脂質	14. 8g	18. 1g	たんぱく質	16.0g		たんぱく質	12. 0g		たんぱく質 脂質	15. 2g 8. 9g		たんぱく質	16. 4g		たんぱく質	16. 0g	19. 3g	
	-	脂質 	14. 0g 22. 3g	<b> </b> -	<sup>旧貝</sup> 炭水化物	10. 4g 12. 6g	<b>+</b>	脂質 炭水化物	11.8g 17.8g	12.3g 59.7g	<sup>脜貝</sup> 炭水化物	12.9g 26.6g	13. 4g 68. 5g	<sup>脜貝</sup> 炭水化物	8. 9g 19. 4g		脂質 炭水化物	8. 6g 25. 1g		脂質 炭水化物	15. 6g 13. 8g	16. 1g 55. 7g	
	-	ナトリウム	712mg	<del> </del>	灰水 化初 ナトリウム		+	サトリウム			ナトリウム			ナトリウム			大トリウム	929mg	<del> </del>	ナトリウム	696mg	697mg	
	1		0			,	6	, , =	6	8	. · · ·	0	0		0	0	1	0			0	ى	
	1	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1. 6g	1.6g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2. 1g	2. 2g	食塩相当量	1.7g	1. 7g	食塩相当量	2. 4g	2. 4g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
間:	<u> </u>	⑨牛乳180g			◎牛乳180g		1.6g	◎牛乳180g	0		◎牛乳180g			◎牛乳180g		1. 7g	◎牛乳180g		2. 4g	◎牛乳180g	J		
間:	食 ()		ルーツ150	)g		0g			フルーツ2	200g		ルーツ150	)g		g			0g			フルーツ2	200g	
間:	食 ()	⑨牛乳180g ⑨キウイフ	ルーツ150 ん120g	)g	◎牛乳180g ◎りんご15 ★ ごは	<sub>0g</sub> ん120	g	◎牛乳180g ◎グレープ	フルーツ2 ん120	200g <b>g</b>	◎牛乳180g ◎キウイフ ★ごは	ルーツ150 ん120g	)g S	◎牛乳180g ◎バナナ90	g ん120g	g	◎牛乳180g ◎りんご15	<sub>0g</sub> ん120	g	◎牛乳180g ◎グレープ	フルーツ2 ん120g	200g <b>g</b>	
間:	食 (	©牛乳180g ©キウイフ ★ ごは	<sub>ルーツ150</sub> ん120 焼	og g	<ul><li>◎牛乳180g</li><li>⊚りんご15</li><li>★ ごは</li><li>鶏肉のお</li></ul>	。 ん120 ろしポン	g v酢焼き	◎牛乳180g ◎グレープ ★ ごは	<sub>フルーツ</sub> なん120g の玉ねき	200g <b>g</b> シリース	©#乳180g ©キウィフ ★ごは ホッケ	<sup>ルーツ150</sup> ん120 <sub>8</sub> の照虏	)g	◎牛乳180g ◎バナナ90 ★ごは	』 ん120g そべぼ	g	◎#乳180g ◎りんご15 ★ごは 赤魚の	<sub>0g</sub> ん120g ごまり	g	◎牛乳180g ◎グレープ ★ごは	フルーツ2 ん120g 込みハン	200g <b>g</b>	
間:	食 (()	©#乳180g ©キウイフ ★ごは 鯖の照 人参グ	<sub>ルーツ150</sub> ん120 焼 ラッセ	og g	◎牛乳180g ◎りんご15 ★ごは 鶏肉のお 竹輪の3	。 ん120 ろしポン 五色き	g v酢焼き んぴら	◎牛乳180g ◎グレープ ★ごは 豚ロース(	<sub>フルーツ2</sub> ん120 の玉ねき プえん	200g g シンース いど <b>う</b>	©牛乳180g ◎キゥィフ ★ごは ホッケ ブロッ	<sub>ルーツ150</sub> ん120g の照烤 コリー	og D	©#乳180g ©バナナ90 ★ごは 鶏のい 蒸し野	。 ん120g そべ好 菜	p t	©件乳180g ◎りんご15 ★ごは 赤魚の チンゲ	og ん120g ごまり ン菜ン	g も ノテー	◎牛乳180g ◎グレープ ★ごは トマト煮	<sub>フルーツ2</sub> ん120g 込みハン <b>ラ</b>	200g g バーグ	
間	食 (()	©#乳180g ©キウイフ ★ごは 鯖の照 人参グ	<sub>ルーツ150</sub> ん120 焼 ラッセ ト松菜の	g g Z の煮物	◎牛乳180g ◎りんご15 ★ごは 鶏肉のお 竹輪の3	。 ん120 ろしポン 五色き	g v酢焼き んぴら	◎牛乳180g ◎グレープ ★ごは 豚ロース(	フルーツ2 ん120g の玉ねき プえん	200g g シンース いどう んかけ	◎年乳180g ◎キゥィフ ★ごは ホッケ ブロッ ひき肉と	ルーツ150 <b>ん120g</b> の照烤 コリー 豆腐の	g g を t - うま煮	◎#¥1180g ◎バナナ90 ★ごは 鶏のい 蒸し野 厚揚げる	® ん120g そべ好 菜	g t t	◎ ● ● りんご15 ★ごは 赤魚の チンゲ 鶏肉と野菜	og ん120g ごまり ン菜ソ	g も ノテー <sub>ム煮込み</sub>	◎牛乳180g ◎グレープ ★ごは トマト煮i アスパ	フルーツ2 <b>ん120</b> g 込みハン <b>ラ</b> フラワー	200g g ハバーグ の塩炒め	
間:	食 (()	② <sup>牛乳180g</sup> ⇒ + ウィフ ★ ごは 鯖の照 人参とり 大根とり	<sub>ルーツ150</sub> ん120 焼 ラッセ ト松菜の	g g Z の煮物	◎牛乳180g ◎りんご15 ★ごは 鶏肉のお 竹輪の3	。 ん120 ろしポン 五色き	g v酢焼き んぴら	◎牛乳180g ◎グレープ ★ごは 豚ロースの スナッ 里芋のか	フルーツ2 ん120g の玉ねき プえん	200g g シンース いどう んかけ	◎年乳180g ◎キゥィフ ★ごは ホッケ ブロッ ひき肉と	ルーツ150 <b>ん120g</b> の照烤 コリー 豆腐の	g g を t - うま煮	◎#¥1180g ◎バナナ90 ★ごは 鶏のい 蒸し野 厚揚げる	® ん120g そべ好 菜	g t t	◎ ● ● りんご15 ★ごは 赤魚の チンゲ 鶏肉と野菜	og ん120g ごまり ン菜ソ	g も ノテー <sub>ム煮込み</sub>	◎牛乳180g ◎グレープ ★ごは トマト煮; アスパ 青菜とカリ	フルーツ2 <b>ん120</b> g 込みハン <b>ラ</b> フラワー	200g g ハバーグ の塩炒め	
間:	食 ((((((((((((((((((((((((((((((((((((	② <sup>牛乳180g</sup> ⇒ + ウィフ ★ ごは 鯖の照 人参とり 大根とり	<sub>ルーツ150</sub> ん120 焼 ラッセ ト松菜の	g g Z の煮物	◎牛乳180g ◎りんご15 ★ごは 鶏肉のお 竹輪の3	。 ん120 ろしポン 五色き	g v酢焼き んぴら	◎牛乳180g ◎グレープ ★ごは 豚ロースの スナッ 里芋のか	フルーツ2 ん120g の玉ねき プえん	200g g シンース いどう んかけ	◎年乳180g ◎キゥィフ ★ごは ホッケ ブロッ ひき肉と	ルーツ150 <b>ん120g</b> の照烤 コリー 豆腐の	g g を t - うま煮	◎#¥1180g ◎バナナ90 ★ごは 鶏のい 蒸し野 厚揚げる	® ん120g そべ好 菜	g t t	◎ ● ● りんご15 ★ごは 赤魚の チンゲ 鶏肉と野菜	og ん120g ごまり ン菜ソ	g も ノテー <sub>ム煮込み</sub>	◎牛乳180g ◎グレープ ★ごは トマト煮; アスパ 青菜とカリ	フルーツ2 <b>ん120</b> g 込みハン <b>ラ</b> フラワー	200g g ハバーグ の塩炒め	
間	食 ((((((((((((((((((((((((((((((((((((	② <sup>牛乳180g</sup> ⇒ + ウィフ ★ ごは 鯖の照 人参とり 大根とり	<sub>ルーツ150</sub> ん120 焼 ラッセ ト松菜の	g g Z の煮物	◎牛乳180g ◎りんご15 ★ごは 鶏肉のお 竹輪の3	。 ん120 ろしポン 五色き	g v酢焼き んぴら	◎ ● ● 学 で は 豚 ロース スナッ 里芋のか 野菜の	フルーツ2 ん120g の玉ねき プえん	200g g シンース いどう んかけ	◎年乳180g ◎キゥィフ ★ごは ホッケ ブロッ ひき肉と	ルーツ150 <b>ん120g</b> の照烤 コリー 豆腐の	g g を t - うま煮	◎#¥1180g ◎バナナ90 ★ごは 鶏のい 蒸し野 厚揚げる	® ん120g そべ好 菜	g t t	◎ ● ● りんご15 ★ごは 赤魚の チンゲ 鶏肉と野菜	og ん120g ごまり ン菜ソ	g も ノテー <sub>ム煮込み</sub>	◎牛乳180g ◎グレープ ★ごは トマト煮; アスパ 青菜とカリ	フルーツ2 <b>ん120</b> g 込みハン <b>ラ</b> フラワー	200g g ハバーグ の塩炒め	
	食 ( )	© # 乳180g ★ ずい	ルーツ150 <b>ん120</b> 焼 ラッセ ト松菜の <sup>素し鶏の</sup>	Dig g Z の煮物 辛子和え	◎牛乳180g ◎りんご15 ★ごは 鶏肉のお 竹輪の3	og ん120 ろしポン 五色きん 3糸玉子の	g v酢焼き んぴら おひたし	◎ ● ● 学 で は 豚 ロース スナッ 里芋のか 野菜の	<sub>フルーツ</sub> ん120 の玉ねき プえん に風あ	g シンース <b>ンどう</b> んかけ た	◎年乳180g ◎キゥィフ ★ごは ホッケ ブロッ ひき肉と	<sub>ルーツ150</sub> ん120g の照烤 コリー 豆腐の らすのお	g を も うま煮 ひたし ご飯セット	◎ # 180g ◎	。 ん120g そべ好 菜 こふきの きのこの	g た の煮物 和え物 ご飯セット	◎ # 180g ◎ # 180g ◎ # 180g ● # 180g ★ 赤 チ 鶏 き ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	og ん120 ごまり ン菜ソ のクリー のおて	g ナテー ム煮込み トたし ご飯セット	◎年乳180g ◎グレープ ★ごは トマト煮 アスパ 青菜とカリ 鶏肉とオ	フルーツ2 <b>ん120</b> 込みハン ラ フラワー ・クラの	200g g ハバーグ の塩炒め 中華風	
	食 ((((((((((((((((((((((((((((((((((((	● # 180gフ ★ 請 人 大 キャー ボールばく質	ルーツ150 <b>人120</b> 焼 ラッセ ト松菜の 素し鶏の おかず 234kcal 13.9g	Dg g Z の煮物 辛子和え ご飯セット 427kcal	<ul><li>◎牛乳180g</li><li>◎りんごは</li><li>★ このの</li><li>☆ の花と</li><li>☆ なんぱく</li><li>女 たんぱく</li></ul>	og ん120 ろしポン 五色きん 糸玉子の おかず 245kcal 15.9g	g v酢焼き んぴら おひたし ご飯セット 438kcal	◎ # 180g ◎ # 180g ★ ロース アロナの 野菜の エネルギー たんぱく質	フルーツ2 ん120 の玉ねき プえん に風あ 三杯酢	200g g シンース っとう んかけ f ご飯セット 406kcal	◎キューマック (180g できません) (180g で	ルーツ150 <b>ん120</b> の照 <b>房</b> コリー 豆腐の らすのお <sup>おかず</sup> 176kcal	b を ・ うま煮 ひたし ご飯セット 369kcal 17.8g	<ul><li>● 株乳180g</li><li>● パナナナラの</li><li>★ 第 の もり</li><li>基 の ままれれます。</li><li>★ たんぱく質</li></ul>	g ん120g そべ好 菜 ニふきのこの きのこの 247kcal	で を か煮物 和え物 ご飯セット 440kcal 21.2g	◎ # 180g ◎ b y が ・	og ん120 ごまり ン菜ソ のクリー のおて <sup>184kcal</sup>	g ナテー ム煮込み トたし ご飯セット 377kcal	◎年期180g ◎グごは トマスパ 青葉肉とオ エネルギー たんぱく質	フルーツ2 <b>ん120</b> 込みハン ラ フラワー クラの おかず 222kcal	g バーグ の塩炒め 中華風 ご飯セット 415kcal 19.4g	
	食	● キャー 180g フトー 180	ルーツ150 <b>人120</b> 焼 ラッセ ト松菜の 素し鶏の 234kcal 13.9g 14.3g	で で で が を子和え で が 427kcal 17. 2g 14. 8g	<ul><li>◎牛乳180g</li><li>◎りりんごは</li><li>★ 内</li></ul>	のg ん120 ろしポン 五色きん 3糸玉子の 245kcal 15.9g 12.3g	g v酢焼き んぴら おひたし 19.2g 12.8g	◎グブはス ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	フルーツス ん120 の玉ねき プえん 三杯 11.8g 9.7g	でいた。 でではずり 200g でいた。 かけり をできる。 でではずり 406kcal 15.1g 10.2g	© キカイン 大 ガ ひ 若 まれ ボー だんぱく 脂質	ルーツ150 <b>ん120</b> <b>の照</b> <b>切り</b> 豆腐の らすのお 176kcal 14.5g 8.6g	og bb も うま煮 ひたし ご飯セット 369kcal 17.8g 9.1g	◎(************************************	g ん120g そべ好 菜 こふきのこの きのこの 17.9g 13.7g	が 大 か 大 か 大 か 大 か 大 か 大 440kcal 21. 2g 14. 2g	◎(◎) ★ 赤 チ 鶏 き エ た の	0g ん120 ごまり ン菜ソ のクリー のおて 184kcal 16.0g	g ノテー ム煮込み トたし ご飯セット 377kcal 19.3g 7.8g	◎ # 180g	フルーツ2 <b>ん120</b> g 込みハン ラ フラワー クラの おかず 222kcal 16.1g 8.4g	200g g ハバーグ の塩炒め 中華風 ご飯セット 415kcal 19.4g 8.9g	
	食 ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) (	● # 180gフは 照 グ / と	ルーツ150 <b>人120</b> 焼 ラッセ ト松菜の 素し鶏の 13.9g 14.3g 11.0g	で で で が で が が か 大 か 大 か 大 か は で が は で は で は で は で は で は で は で は で は で は で は で は で に は に に に に に に に に に に に に に	<ul><li>○ 牛乳180g</li><li>○ りょう</li><li>○ りょう</li><li>かまます</li><li>内 中本</li><li>本のの</li><li>本の</li><li>が中の</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり<!--</th--><th>のg ん120 ろしポン 五色きん 3糸玉子の おかず 245kcal 15.9g 12.3g 17.9g</th><th>g /酢焼き んぴら おひたし ご飯セット 438kcal 19.2g 12.8g 59.8g</th><th>● 中 180g ● グブンは アロナの アロナのの エネルぱく 脂質 炭水化物</th><th>フルーツス ん120 の玉ねき プえん に風あ 三杯酢 11.8g 9.7g 18.3g</th><th>で で で が が が が が が が が が が が が が</th><th>◎♥キ ホ ブ ひ 若 エネルぱく 脂 炭水 化 物 と し</th><th>ルーツ150 <b>の照</b> <b>の照</b> <b>フリー</b> 豆腐の らすのお 176kcal 14.5g 8.6g 9.8g</th><th>b を ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・</th><th><ul><li>● 件乳180g</li><li>● 水ナナナン のし揚花</li><li>一 本ルルギー 質</li><li>上 たんぱく いまかん は できる できる できる できる できる できる できる できる できる できる</li></ul></th><th>g ん120g そべ好 菜 ニふきのこの おかず 247kcal 17.9g 13.7g</th><th>で を か煮物 和え物 ご飯セット 440kcal 21.2g 14.2g 55.5g</th><th>● # 180g ● # 180g ● # 180g   ★ 赤 チ 洩 き エ た ん 質 化 物</th><th>0g ん120 ごまり ン菜ソ のクリー のおて 184kcal 16.0g 7.3g 14.2g</th><th>g ナテー ム煮込み トたし ご飯セット 377kcal 19.3g 7.8g 56.1g</th><th><ul> <li>● # 180g</li> <li>● ググご ト ア 東 肉</li> <li>エネルばく 質 脂 火 化物</li> </ul></th><th>フルーツ2 <b>ん120</b> 込みハン ラ フラワー ・クラの おかず 222kcal 16.1g 8.4g 21.6g</th><th>g バーグ の塩炒め 中華風 ご飯セット 415kcal 19.4g 8.9g 63.5g</th></li></ul>	のg ん120 ろしポン 五色きん 3糸玉子の おかず 245kcal 15.9g 12.3g 17.9g	g /酢焼き んぴら おひたし ご飯セット 438kcal 19.2g 12.8g 59.8g	● 中 180g ● グブンは アロナの アロナのの エネルぱく 脂質 炭水化物	フルーツス ん120 の玉ねき プえん に風あ 三杯酢 11.8g 9.7g 18.3g	で で で が が が が が が が が が が が が が	◎♥キ ホ ブ ひ 若 エネルぱく 脂 炭水 化 物 と し	ルーツ150 <b>の照</b> <b>の照</b> <b>フリー</b> 豆腐の らすのお 176kcal 14.5g 8.6g 9.8g	b を ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	<ul><li>● 件乳180g</li><li>● 水ナナナン のし揚花</li><li>一 本ルルギー 質</li><li>上 たんぱく いまかん は できる できる できる できる できる できる できる できる できる できる</li></ul>	g ん120g そべ好 菜 ニふきのこの おかず 247kcal 17.9g 13.7g	で を か煮物 和え物 ご飯セット 440kcal 21.2g 14.2g 55.5g	● # 180g ● # 180g ● # 180g   ★ 赤 チ 洩 き エ た ん 質 化 物	0g ん120 ごまり ン菜ソ のクリー のおて 184kcal 16.0g 7.3g 14.2g	g ナテー ム煮込み トたし ご飯セット 377kcal 19.3g 7.8g 56.1g	<ul> <li>● # 180g</li> <li>● ググご ト ア 東 肉</li> <li>エネルばく 質 脂 火 化物</li> </ul>	フルーツ2 <b>ん120</b> 込みハン ラ フラワー ・クラの おかず 222kcal 16.1g 8.4g 21.6g	g バーグ の塩炒め 中華風 ご飯セット 415kcal 19.4g 8.9g 63.5g	
	食 7 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	● ★	ルーツ150 <b>人120</b> 焼 ラッセ ト松菜の 素し鶏の 13.9g 14.3g 11.0g 739mg	で で で が 大 で が 大 が 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大	<ul><li>○牛乳180g</li><li>○中乳180g</li><li>○りんごは</li><li>対輪の</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネル</li></ul>	のg ん120 ろしポン 五色きの 3糸玉子の 15.9g 12.3g 17.9g 784mg	g v酢焼き んぴら おひたし 438kcal 19.2g 12.8g 59.8g 785mg	◎グブはス 平乳180g ★	フルーツス <b>ん120</b> の玉ねき プえん に風あ 三杯酢 213kcal 11.8g 9.7g 18.3g 696mg	ででである。 でである。 でである。 でである。 でである。 でである。 でである。 でである。 でである。 でである。 でである。 できる。	◎キボブひ若 ボブひ若 ボッコ きま ボッコ きま ボッコ きま ボッコ は ケッと し ボーク で り と ボーク で り で り と ボーク で り で り で り と ボーク で り で り で り で り で り で り で り で り で り で	ルーツ150 <b>ん120</b> <b>の照</b> <b>切り</b> 豆腐の らすのお 176kcal 14.5g 8.6g 9.8g 824mg	がたし ご飯セット 369kcal 17.8g 9.1g 51.7g 825mg	◎ (************************************	g ん120g そべ好 菜 こふきのこの ***********************************	で が が か が か が か か 440kcal 21. 2g 14. 2g 14. 2g 55. 5g 868mg	◎◎★赤チ鶏き 本赤チ肉の エた脂質化リウム エたり質がなりの エたりでする。 エとりでする。	0g ん120 ごまり ン菜ソ のクリー のおて 184kcal 16.0g 7.3g 14.2g 710mg	g ナテー ム煮込み トたし 377kcal 19.3g 7.8g 56.1g 711mg	◎ ★ ト ア 青 鶏 エネルば 180g ポー は 煮 パ リ オ と ま が リ カ と ま が リ カ と か か り カ か か り か か り か か り か か り か か り か か り か か り か か り か か り か か り か か り か	フルーツ2 <b>人 120</b> g 込みハン ラフラワー クラの おかず 222kcal 16.1g 8.4g 21.6g 843mg	で の塩炒め 中華風 ご飯セット 415kcal 19.4g 8.9g 63.5g 844mg	
	食 7 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	● # 180gフは 照 グ / と	ルーツ150 <b>人120</b> 焼 ラッセ ト松菜の 素し鶏の 13.9g 14.3g 11.0g	で で で が で が が か 大 か 大 か 大 か は で が は で は で は で は で は で は で は で は で は で は で は で は で に は に に に に に に に に に に に に に	<ul><li>○ 牛乳180g</li><li>○ りょう</li><li>○ りょう</li><li>かまます</li><li>内 中本</li><li>本のの</li><li>本の</li><li>が中の</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり</li><li>なり<!--</th--><th>のg ん120 ろしポン 五色きん 3糸玉子の おかず 245kcal 15.9g 12.3g 17.9g</th><th>g /酢焼き んぴら おひたし ご飯セット 438kcal 19.2g 12.8g 59.8g</th><th>● 中 180g ● グブンは アロナの アロナのの エネルぱく 脂質 炭水化物</th><th>フルーツス ん120 の玉ねき プえん に風あ 三杯酢 11.8g 9.7g 18.3g</th><th>で で で が が が が が が が が が が が が が</th><th>◎♥キ ホ ブ ひ 若 エネルぱく 脂 炭水 化 物 と し</th><th>ルーツ150 <b>の照</b> <b>の照</b> <b>フリー</b> 豆腐の らすのお 176kcal 14.5g 8.6g 9.8g</th><th>b を ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・</th><th><ul><li>● 件乳180g</li><li>● 水ナナナン のし揚花</li><li>一 本ルルギー 質</li><li>上 たんぱく いまかん は できる できる できる できる できる できる できる できる できる できる</li></ul></th><th>g ん120g そべ好 菜 ニふきのこの おかず 247kcal 17.9g 13.7g</th><th>で が 大 が 大 が か か か 14.2g 14.2g 14.2g 55.5g 868mg</th><th>● # 180g ● # 180g ● # 180g   ★ 赤 チ 洩 き エ た ん 質 化 物</th><th>0g ん120 ごまり ン菜ソ のクリー のおて 184kcal 16.0g 7.3g 14.2g</th><th>g ナテー ム煮込み トたし ご飯セット 377kcal 19.3g 7.8g 56.1g</th><th><ul> <li>● # 180g</li> <li>● ググご ト ア 東 肉</li> <li>エネルばく 質 脂 火 化物</li> </ul></th><th>フルーツ2 <b>ん120</b> 込みハン ラ フラワー ・クラの おかず 222kcal 16.1g 8.4g 21.6g</th><th>g バーグ の塩炒め 中華風 ご飯セット 415kcal 19.4g 8.9g 63.5g</th></li></ul>	のg ん120 ろしポン 五色きん 3糸玉子の おかず 245kcal 15.9g 12.3g 17.9g	g /酢焼き んぴら おひたし ご飯セット 438kcal 19.2g 12.8g 59.8g	● 中 180g ● グブンは アロナの アロナのの エネルぱく 脂質 炭水化物	フルーツス ん120 の玉ねき プえん に風あ 三杯酢 11.8g 9.7g 18.3g	で で で が が が が が が が が が が が が が	◎♥キ ホ ブ ひ 若 エネルぱく 脂 炭水 化 物 と し	ルーツ150 <b>の照</b> <b>の照</b> <b>フリー</b> 豆腐の らすのお 176kcal 14.5g 8.6g 9.8g	b を ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	<ul><li>● 件乳180g</li><li>● 水ナナナン のし揚花</li><li>一 本ルルギー 質</li><li>上 たんぱく いまかん は できる できる できる できる できる できる できる できる できる できる</li></ul>	g ん120g そべ好 菜 ニふきのこの おかず 247kcal 17.9g 13.7g	で が 大 が 大 が か か か 14.2g 14.2g 14.2g 55.5g 868mg	● # 180g ● # 180g ● # 180g   ★ 赤 チ 洩 き エ た ん 質 化 物	0g ん120 ごまり ン菜ソ のクリー のおて 184kcal 16.0g 7.3g 14.2g	g ナテー ム煮込み トたし ご飯セット 377kcal 19.3g 7.8g 56.1g	<ul> <li>● # 180g</li> <li>● ググご ト ア 東 肉</li> <li>エネルばく 質 脂 火 化物</li> </ul>	フルーツ2 <b>ん120</b> 込みハン ラ フラワー ・クラの おかず 222kcal 16.1g 8.4g 21.6g	g バーグ の塩炒め 中華風 ご飯セット 415kcal 19.4g 8.9g 63.5g	
	食 ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) (	● ★	ルーツ150 <b>人120</b> 焼 ラッセ ト松菜の 蒸し鶏の 13.9g 14.3g 11.0g 739mg 1.9g	で で で で が 大 で が 大 を 子和え で が 427kcal 17.2g 14.8g 52.9g 740mg 1.9g	<ul><li>○牛乳180g</li><li>○中乳180g</li><li>○りんごは</li><li>対輪の</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネルばく</li><li>エネル</li></ul>	のg ん120 ろしポン 五色きん 糸玉子の おかず 245kcal 15.9g 12.3g 17.9g 784mg 2.0g	g い酢焼き んぴら おひたし ご飯セット 438kcal 19.2g 12.8g 59.8g 785mg 2.0g	◎グブはス 平乳180g ★	フルーツス <b>ん120</b> の玉ねき プえん に風あ 三杯酢 213kcal 11.8g 9.7g 18.3g 696mg 1.8g おかず	でである。 でのののでする。 でのでする。 でのでする。 でのでする。 でのでする。 でのでする。 でのでする。 でのでする。 でのでする。 でのでする。 でのでする。 でのでする。 でのでする。 でいるでする。 でいるできる。 でいるでいるできる。 でいるではななななななななななななななななななななななななななななななななななな	◎キボブひ若 ボブひ若 ボッコ きま ボッコ きま ボッコ きま ボッコ は ケッと し ボーク で り と ボーク で り で り と ボーク で り で り で り と ボーク で り で り で り で り で り で り で り で り で り で	ルーツ150 <b>ん120</b> <b>の照</b> <b>コリー</b> 豆腐の らすのお 176kcal 14.5g 8.6g 9.8g 9.8g 2.1g	by b	<ul><li>● 株式</li></ul>	g ん120g そべば 菜 こふきのこの おかず 247kcal 17.9g 13.7g 13.6g 867mg 2.2g	で を か 素物 和え物 ご飯セット 440kcal 21. 2g 14. 2g 55. 5g 868mg 2. 2g ご飯セット	◎◎★赤チ鶏き 本赤チ肉の エた脂質化リウム エたり質がなりの エたりでする。 エとりでする。	0g ん120 ごまり ン菜ソ のクリー のおて 184kcal 16.0g 7.3g 14.2g 710mg 1.8g	g ナテー ム煮込み トたし ご飯セット 377kcal 19.3g 7.8g 56.1g 711mg 1.8g	◎ ★ ト ア 青 鶏 エネルば 180g ポー は 煮 パ リ オ と ま が リ カ と ま が リ カ と か か り カ か か り か か り か か り か か り か か り か か り か か り か か り か か り か か り か か り か	フルーツ2 <b>人 120</b> <b>込みハン</b> <b>ラ</b> フラワー <b>クラの</b> <b>おかず</b> 222kcal 16.1g 8.4g 21.6g 843mg 2.1g	で の塩炒め 中華風 ご飯セット 415kcal 19.4g 8.9g 63.5g 844mg 2.1g	
	食 ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) (	◎●★ 鯖人大キャーキャンの参根 ベーキャンの 参根 ベーキャップ の 参根 ベール ぱぱん いりゅう ボーク は 照 グ ノ と ロー 質 は ボールぱく でんぱく でんぱく でんぱく でんぱん でんぱん でんぱん かん 量 でんぱん でんぱん でんぱん でんぱん かんぱん しゅうしゅう しゅうしゅう しゅうしゅう かんしょう しゅうしゅう かんしょう しゅうしゅう しゅう	ルーツ150 <b>人120</b> 焼 ラッセ ト松菜の 素し鶏の おかず 234kcal 13.9g 14.3g 11.0g 739mg 1.9g おかず 650kcal 40.2g	で で で で で が 大 で が 大 で が 大 を そ そ そ そ そ で が も で が も で を で は で の で の で の で の で の で の の の の の の の の の の の の の	<ul> <li>○ 牛 180g</li> <li>○ 中 180g</li> <li>○ 中 20 は</li> <li>○ 中 20</li></ul>	のg ん120 ろしポン 五色きん 糸玉子の おかず 245kcal 15.9g 12.3g 17.9g 784mg 2.0g	g が で焼き んぴら かおひたし ご飯セット 438kcal 19.2g 12.8g 59.8g 785mg 2.0g ご飯セット 1208kcal 51.8g	● P	フルーツス <b>ん120</b> の玉ねき プえん に風あ 三杯酢 11.8g 9.7g 18.3g 696mg 1.8g 502kcal 40.7g	でである。 でである。 でである。 でである。 でである。 でである。 でである。 でである。 でである。 でい。 でいる。 でい	◎◎★ ホ ブ ひ 若 エネルぱく	ルーツ150 <b>ん120</b> <b>の照</b> <b>フリー</b> 豆腐の らすのお おかず 176kcal 14.5g 8.6g 9.8g 824mg 2.1g おかず 646kcal 39.0g	で で がたし ご飯セット 369kcal 17.8g 9.1g 51.7g 825mg 2.1g ご飯セット 1225kcal 48.9g	◎◎★ 鶏	g ん120g そべば 菜 こふきのこの おかず 247kcal 17.9g 13.7g 13.6g 867mg 2.2g おかず 635kcal 43.3g	で を の 素物 和え物 ご飯セット 440kcal 21. 2g 14. 2g 55. 5g 868mg 2. 2g ご飯セット 1214kcal 53. 2g	● (a) **	0g ん120 ごまり ン菜ソ のクリー のおて 184kcal 16.0g 7.3g 14.2g 710mg 1.8g	g ナテー ム煮込み トたし ご飯セット 377kcal 19.3g 7.8g 56.1g 711mg 1.8g ご飯セット 1198kcal 51.9g	◎ ★ ト ア 青 鶏 エネん質 ボッカム は まんぱく質 たんぱく 質 にんぱく 質 にんぱく 質 にんぱく 質 またんぱく しゅう きんき はいまた きんぱん はいまた きんぱん はいまた きんぱん はいまた しょう はいまたまた はん はいまた はいまた しょう はいまた しょう はいまた はいまた はいまた はいまた はいまた は	フルーツ2 <b>ん120g</b> 込みハン ラフラワー・クラの おかず 222kcal 16.1g 8.4g 21.6g 843mg 2.1g おかず	で の塩炒め 中華風 ご飯セット 415kcal 19.4g 8.9g 63.5g 844mg 2.1g	
	食工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工	● ★ 鯖 人 大 キーエルの質 水 ト 塩 ネルば 質 水 ト 塩 ネルば 質 水 ト 塩 ネルば 質 水 ト 塩 オルば 質 水 ト 塩 オルば 質 水 ト 塩 イルば 質 水 ト 塩 一 質 に た 質 で か か か 量 一 質 に か 質 か か か 量 一 質 に か 質 か か か か 量 一 質 に か 質 か か か か 量 一 質 に か 質 か か か か 量 一 質 に か 質 か か か か か か か か か か か か か か か か	ルーツ150 人120 焼 ラッセ ト松菜の 素し鶏の 13.9g 14.3g 11.0g 739mg 1.9g おかず 650kcal 40.2g 33.1g	で で で が 大 で が 大 で が 大 を そ そ そ そ そ で が は で が は で が は で が は で が は で が は で が は で が は で が は の に に に に に に に に に に に に に	<ul> <li>●牛りんごは</li> <li>★ 肉 帕</li> <li>本 木のの</li> <li>本 木のの</li> <li>ボー 質</li> <li>ボー 質</li> <li>たんぱく</li> <li>エ たんぱく</li> <li>脂質</li> <li>木の ム 量</li> <li>エ たんぱく</li> <li>脂質</li> </ul>	がず 245kcal 15. 9g 17. 9g 784mg 2. 0g おかず 629kcal 41. 9g 30. 4g	g /酢焼き んぴら おひたし ご飯セット 438kcal 19.2g 12.8g 59.8g 785mg 2.0g ご飯セット 1208kcal 51.8g 31.9g	◎◎★ 豚 ス 里 野 エ たん 脂 炭 ナ ト 塩 エ たん 質 化 ウ 当 エ たん 質 化 ウ 当 エ たん 質 上 たん 質 上 たん ぱ ち ち ち ち ち ち ち ち ち ち ち ち ち ち ち ち ち ち	フルーツス <b>ん120</b> の玉ねき プえん 三杯酢 213kcal 11.8g 9.7g 18.3g 696mg 1.8g おかず 632kcal 40.7g 29.0g	でであれる。 でであれる。 でであれる。 でであれる。 でであれる。 でであれる。 でであれる。 でであれる。 であれる。 であれる。 であれる。 であれる。 であれる。 であれる。 であれる。 であれる。 であれる。 では、これる。 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、	◎●★ <b>ホブ</b> ひ 若 エネルぱく質 ホッコ 内 肉 と し ー 質 ボール は	ルーツ150 <b>ん120</b> <b>の照</b> <b>リ</b> 豆腐の らすのお おかず 176kcal 14.5g 8.6g 9.8g 824mg 2.1g おかず 646kcal 39.0g 31.2g	で を で がたし で がたし で がたし で がたし 17.8g 9.1g 51.7g 825mg 2.1g で 変せット 1225kcal 48.9g 32.7g	<ul> <li>● 件別 + 180g</li> <li>● 大</li></ul>	がず たん120g そべば 菜 こかきのこの おかず 247kcal 17.9g 13.7g 13.6g 867mg 2.2g おかず 635kcal 43.3g 30.4g	で が を か を か を が か を が を が を が を が を を を を を を を を を を を を を	● (a) (b) (b) (c) (c) (c) (c) (c) (c) (c) (c) (c) (c	のg ん120 ごまり ン菜ソー のクリー のおて 184kcal 16.0g 7.3g 14.2g 710mg 1.8g おかず 619kcal 42.0g 28.3g	g ナテー ム煮み トたし ご飯セット 377kcal 19.3g 7.8g 56.1g 711mg 1.8g ご飯セット 1198kcal 51.9g 29.8g	◎ ★ ト ア 青 鶏 ター は 煮 パ リ オ ト ア 葉 肉 と ボー たんぱ か り 当 ボー たんぱ カ と 量 エ れんぱ り 当 ボー たんぱ 質 作 が り 当 ボー たんぱ 質 に か し 量 エ たんぱ 質 に か に が に か に が に が に が に が に が に が に が	フルーツ2 <b>人 120</b> <b>は</b> みハン ラフラワークラの おかず 222kcal 16.1g 8.4g 21.6g 843mg 2.1g おかず 668kcal 44.1g 31.1g	で の塩炒め 中華風 ご飯セット 415kcal 19.4g 8.9g 63.5g 844mg 2.1g ご飯セット 1247kcal 54.0g 32.6g	
	食 フェーナー月	◎●★ 鯖人大キャーキャンド 食い 大 は 照 グ ノ と	ルーツ150 人120 焼 ラッセ ト松菜の 素し鶏の 13.9g 14.3g 11.0g 739mg 1.9g 550kcal 40.2g 33.1g 46.4g	で で で で で で で で で で で で で で	<ul> <li>○ 牛りが</li> <li>○ 本</li> <li>○ 本<!--</th--><th>がず 245kcal 15.9g 12.3g 17.9g 2.0g おかず 629kcal 41.9g 30.4g 47.1g</th><th>g が で 焼き ん ぴ ら か お ひ た し ご 飯 セット 438 kcal 19.2g 12.8g 59.8g 785 mg 2.0g ご 飯 セット 1208 kcal 51.8g 31.9g 172.8g</th><th>● (P) が ス里野 エ た に に が に ス 里野 エ た ん に に が い り 出 に た ん に 質 が れ い は に か い は に か い は に か い は に か に が に が に が に が に が に が に が に が に が</th><th>フルーツス <b>ん120</b> の玉ねき プえん に風あ 三杯酢 11.8g 9.7g 18.3g 696mg 1.8g 502kcal 40.7g 29.0g 50.9g</th><th>でである。 でではずり でである。 でではずり でである。 でではずり でである。 でい。 でいる。</th><th>◎◎★ ホブ ひ 若 エ た 脂 炭 ナ 食 エ たん質 水 リ 相 ボ く の 当 ま なん 質 水 リ 相 ボ く の 当 ま たんぽ 水 り 当 ボ く の 当 で れ ぱ な か な 量 で たんぱ 質 化物</th><th>ルーツ150 <b>ん120</b> <b>の照</b> <b>フリー</b> 豆腐の らすのお おかず 176kcal 14.5g 8.6g 9.8g 824mg 2.1g おかず 646kcal 39.0g 31.2g 53.2g</th><th>で を で で がたし で 変 で がたし で がたし で がたし で がたし 17.8g 9.1g 51.7g 825mg 2.1g で 変 で 数 で 数 で は は は は は は は は は は は は は</th><th>◎ ● 大 第 本 第 本 第 大 第 か 1 と 1 と 1 と 1 と 1 と 1 と 1 と 1 と</th><th>g ん120g そべ好 之ふきのこの おかず 247kcal 17.9g 13.7g 13.6g 867mg 2.2g おかず 635kcal 43.3g 30.4g 46.2g</th><th>で飯セット 440kcal 21. 2g 14. 2g 55. 5g 868mg 2. 2g ご飯セット 1214kcal 53. 2g 31. 9g 171. 9g</th><th>● (a) **</th><th>のg ん120 ごまり ン菜ン のクリー のおて おかず 184kcal 16.0g 7.3g 14.2g 710mg 1.8g おかず 619kcal 42.0g 28.3g 50.4g</th><th>g ナーテー ム煮込み トたし ご飯セット 377kcal 19.3g 7.8g 56.1g 711mg 1.8g ご飯セット 1198kcal 51.9g 29.8g 176.1g</th><th>◎ ★ ト ア 青 鶏 エネん質 ボー たんぽ 大 の は ボー で は か か ム 量 エ たんぱ 質 水化 切 相 ボー 質 脂 炭 水化 切 歯 が と またんぱ 質 ボル か の 当 またんぱ 質 に か か か か か か か か か か か か か か か か か か</th><th>フルーツ2 <b>ん120</b> <b>込みハン</b> <b>ラ</b> フラワー・クラの おかず 222kcal 16.1g 8.4g 21.6g 843mg 2.1g おかず 668kcal 44.1g 31.1g 52.8g</th><th>で の塩炒め 中華風 ご飯セット 415kcal 19.4g 8.9g 63.5g 844mg 2.1g ご飯セット 1247kcal 54.0g 32.6g 178.5g</th></li></ul>	がず 245kcal 15.9g 12.3g 17.9g 2.0g おかず 629kcal 41.9g 30.4g 47.1g	g が で 焼き ん ぴ ら か お ひ た し ご 飯 セット 438 kcal 19.2g 12.8g 59.8g 785 mg 2.0g ご 飯 セット 1208 kcal 51.8g 31.9g 172.8g	● (P) が ス里野 エ た に に が に ス 里野 エ た ん に に が い り 出 に た ん に 質 が れ い は に か い は に か い は に か い は に か に が に が に が に が に が に が に が に が に が	フルーツス <b>ん120</b> の玉ねき プえん に風あ 三杯酢 11.8g 9.7g 18.3g 696mg 1.8g 502kcal 40.7g 29.0g 50.9g	でである。 でではずり でである。 でではずり でである。 でではずり でである。 でい。 でいる。	◎◎★ ホブ ひ 若 エ た 脂 炭 ナ 食 エ たん質 水 リ 相 ボ く の 当 ま なん 質 水 リ 相 ボ く の 当 ま たんぽ 水 り 当 ボ く の 当 で れ ぱ な か な 量 で たんぱ 質 化物	ルーツ150 <b>ん120</b> <b>の照</b> <b>フリー</b> 豆腐の らすのお おかず 176kcal 14.5g 8.6g 9.8g 824mg 2.1g おかず 646kcal 39.0g 31.2g 53.2g	で を で で がたし で 変 で がたし で がたし で がたし で がたし 17.8g 9.1g 51.7g 825mg 2.1g で 変 で 数 で 数 で は は は は は は は は は は は は は	◎ ● 大 第 本 第 本 第 大 第 か 1 と 1 と 1 と 1 と 1 と 1 と 1 と 1 と	g ん120g そべ好 之ふきのこの おかず 247kcal 17.9g 13.7g 13.6g 867mg 2.2g おかず 635kcal 43.3g 30.4g 46.2g	で飯セット 440kcal 21. 2g 14. 2g 55. 5g 868mg 2. 2g ご飯セット 1214kcal 53. 2g 31. 9g 171. 9g	● (a) **	のg ん120 ごまり ン菜ン のクリー のおて おかず 184kcal 16.0g 7.3g 14.2g 710mg 1.8g おかず 619kcal 42.0g 28.3g 50.4g	g ナーテー ム煮込み トたし ご飯セット 377kcal 19.3g 7.8g 56.1g 711mg 1.8g ご飯セット 1198kcal 51.9g 29.8g 176.1g	◎ ★ ト ア 青 鶏 エネん質 ボー たんぽ 大 の は ボー で は か か ム 量 エ たんぱ 質 水化 切 相 ボー 質 脂 炭 水化 切 歯 が と またんぱ 質 ボル か の 当 またんぱ 質 に か か か か か か か か か か か か か か か か か か	フルーツ2 <b>ん120</b> <b>込みハン</b> <b>ラ</b> フラワー・クラの おかず 222kcal 16.1g 8.4g 21.6g 843mg 2.1g おかず 668kcal 44.1g 31.1g 52.8g	で の塩炒め 中華風 ご飯セット 415kcal 19.4g 8.9g 63.5g 844mg 2.1g ご飯セット 1247kcal 54.0g 32.6g 178.5g	
	食工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工	® ★ 鯖 人 大 キ エスル質 水 リ 相 ギ く 質 水 リ 相 ギ く 質 水 リ 相 ギ く 質 水 リ 相 ガ ム 量 ー 質 ボ リカム	ルーツ150 <b>人120</b> 焼 ラッセ ト松菜の 素し鶏の おかず 234kcal 13.9g 14.3g 11.0g 739mg 1.9g おかず 650kcal 40.2g 33.1g 46.4g 2099mg	で で で で が 大 で が 大 で が 大 で が 大 を そ そ そ そ そ で が は で が は で が は で が が で が で が で が で が で が に の で の で の に に に に に に に に に に に に に	● 件りのでは、 ・ はいでは、 ・ はいでは、	がず 245kcal 15.9g 17.9g 784mg 2.0g 530.4g 47.1g 2141mg	g が作焼き んぴら かおひたし ご飯セット 438kcal 19.2g 12.8g 59.8g 785mg 2.0g ご飯セット 1208kcal 51.8g 31.9g 172.8g 2144mg	◎◎★ 豚 ス里野 エネルばく 東ルご ーナ の の エネルばく 質 ボルリ 相 ギ く に 脂 炭 ト り 当 ギ く 質 に かり カ と まん 質 に かり カ と まん の 質 に かり カ と また の 質 に かり カ と かり	フルーツス ん120 の玉ねき プえん に風あ 三杯香 213kcal 11.8g 9.7g 18.3g 696mg 1.8g おかず 632kcal 40.7g 29.0g 50.9g 2134mg	でであた。 でであたかけ をである。 でであたかけ をである。 でであたかり はのでは、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	◎◎★ ホブ ひ 若 エネルば 大 食 エネルばん りゅう と し	ルーツ150 <b>ん120g</b> <b>の照</b> <b>ラ</b> <b>可</b> <b>回</b> <b>の</b> <b>あかず</b> 176kcal 14.5g 8.6g 9.8g 824mg 2.1g <b>おかず</b> 646kcal 39.0g 31.2g 53.2g 2113mg	で を で がたし ご飯セット 369kcal 17.8g 9.1g 51.7g 825mg 2.1g ご飯セット 1225kcal 48.9g 32.7g 178.9g 2116mg	◎◎★鶏蒸厚菜 エキル 脂炭ナ 食 エ たん 脂 炭 ト り は い 野 で と に に し は し い り は し い り は し い り は し い り は し い り は し い り は し い り は し い り は し い り は し い り は し い り は し い り は し い り は し い り は し い り は い り し は い り り し い り は い り り し い り は い り り し い り は い り り し い り は い り り し い り り し い り り し い り り し い り り し い り り し い り り し い り は い り り し い り り い り り し い り り し い り り し い り り し い り い り	g ん120g そべば 菜 こふきのこの おかず 247kcal 17.9g 13.7g 13.6g 867mg 2.2g おかず 635kcal 43.3g 30.4g 46.2g 2225mg	で を か 和え物 ご飯セット 440kcal 21. 2g 14. 2g 55. 5g 868mg 2. 2g ご飯セット 1214kcal 53. 2g 31. 9g 171. 9g 2228mg	● (**) ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** **	のg ん120 ごまり ン菜・ のクリー のわて 184kcal 16. 0g 7. 3g 14. 2g 710mg 1. 8g おかず 619kcal 42. 0g 28. 3g 50. 4g 2236mg	g ナテー ム煮込み トたし ご飯セット 377kcal 19.3g 7.8g 56.1g 711mg 1.8g ご飯セット 1198kcal 51.9g 29.8g 176.1g 2239mg	◎★ ア 青鶏 エネルぱく質 ボー たんぱ	フルーツ2 <b>人120</b> <b>はみハン</b> <b>ラ</b> フラワークラの おかず 222kcal 16.1g 8.4g 21.6g 843mg 2.1g おかず 668kcal 44.1g 31.1g 52.8g 2254mg	で の塩炒め 中華風 ご飯セット 415kcal 19.4g 8.9g 63.5g 844mg 2.1g ご飯セット 1247kcal 54.0g 32.6g 178.5g 2257mg	
	食のでは、「は、」のでは、」のでは、「は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、	◎●★ 鯖人大キャーキャでは、大きないの参根でする。」は、照グリとは、いいのでは	ルーツ150 人120 焼 ラッセ ト松菜の 素し鶏の 33.4kcal 13.9g 14.3g 11.0g 739mg 1.9g 550kcal 40.2g 33.1g 46.4g 2099mg 5.3g	で で で で で で で で で で で で で で	<ul> <li>● 牛り 180g</li> <li>● 大 180g</li> <li>● 大 28</li> <li>★ 内 布 2</li> <li>エ たん質 化 り り 当 エ たんぱく ナト 塩 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1</li></ul>	のg ん120 ろしポン 五色きの おかず 245kcal 15.9g 12.3g 17.9g 784mg 2.0g おかず 629kcal 41.9g 30.4g 47.1g 2141mg 5.4g	g が作焼き んぴら おひたし ご飯セット 438kcal 19.2g 12.8g 59.8g 785mg 2.0g ご飯セット 1208kcal 51.8g 31.9g 172.8g 2144mg 5.5g	◎ ○ ★ 豚 ス里野	フルーツス <b>ん120</b> の玉ねき プえん に風あ 三杯酢 11.8g 9.7g 18.3g 696mg 1.8g 502kcal 40.7g 29.0g 50.9g 2134mg 5.4g	でである。 でである。 でである。 でである。 でである。 でである。 でである。 でである。 でである。 でい。 でいる。 でい	◎◎★ ホブ ひ 若 エた脂炭ナ 食 エんの質 水 リ 相	ルーツ150 <b>ん120</b> <b>の照</b> <b>の</b> <b>の</b> <b>は</b> <b>が</b> 176kcal 14.5g 8.6g 9.8g 824mg 2.1g <b>おかず</b> 646kcal 39.0g 31.2g 53.2g 2113mg 5.4g	で を で で がたし で がたし で がたし で がたし で がたし で がたし 17.8g 9.1g 51.7g 825mg 2.1g で 変 で 数 で が 1225kcal 48.9g 32.7g 178.9g 2116mg 5.4g	◎ ★ 鶏 蒸 厚 菜 エ た 脂 炭 ナ 食 エ た 脂 炭 ナ は い 野 ど さ に 脂 炭 ナ り 相 ボ ぱく し り ず と に 脂 炭 ナ り 相 当 に な し り も と は な し り も と は か し し 量	g ん120g そべ好 之ふちのこの おかず 247kcal 17.9g 13.7g 13.6g 867mg 2.2g おかず 635kcal 43.3g 30.4g 46.2g 2225mg 5.7g	で飯セット 440kcal 21. 2g 14. 2g 55. 5g 868mg 2. 2g ご飯セット 1214kcal 53. 2g 31. 9g 171. 9g 2228mg 5. 7g	<ul> <li>● 本 赤 チ 鶏 き</li> <li>エ た 脂 炭 ナ 食</li> <li>エ た 脂 炭 ナ ト 塩</li> <li>エ た 脂 炭 ナ ト 塩</li> <li>エ た 脂 炭 水 ト り 申当</li> <li>上 で 質</li> <li>一 質</li> <li>物 ム 量</li> </ul>	のg ん120。 ごまり ン菜・ のクリー のおて おかず 184kcal 16.0g 7.3g 14.2g 710mg 1.8g おかず 619kcal 42.0g 28.3g 50.4g 2236mg 5.7g	g ナー ノテー ム煮込み トたし ご飯セット 377kcal 19.3g 7.8g 56.1g 711mg 1.8g ご飯セット 1198kcal 51.9g 29.8g 176.1g 2239mg 5.7g	◎ ★ ト ア 青 鶏 エネんぱ 大 ア 東 肉 エネんぱ 気 化 リ 相 ボー たん質 化 カ ム は	フルーツ2 <b>人 120</b> <b>込みハン</b> <b>ラ</b> フラワー・クラの おかず 222kcal 16.1g 8.4g 21.6g 843mg 2.1g おかず 668kcal 44.1g 31.1g 52.8g 2254mg 5.7g	で の塩炒め 中華風 ご飯セット 415kcal 19.4g 8.9g 63.5g 844mg 2.1g ご飯セット 1247kcal 54.0g 32.6g 178.5g 2257mg 5.7g	
	食工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工	◎●★鯖人大キーエスルのの参根では照グリとの参根ではないののではない。 しょう はい	ルーツ150 <b>人120</b> 焼 ラッセ ト松菜の 素し鶏の おかず 234kcal 13.9g 14.3g 11.0g 739mg 1.9g おかず 650kcal 40.2g 33.1g 46.4g 2099mg 5.3g 851kcal	で で が 大 で が 大 で が 大 を そ そ そ そ そ そ で が も は で の で が も で が も で が も で の で の で の で の で の に 。 に る に る に る に る に 。 に る に る に る に る に る に る に 。 に 。 に 。 に 。 に 。 に 。 に 。 に 。 に 。 に 。	● 件りが ● 外 内 東 エ た 脂 炭 ナ 食 エ た 脂 炭 ト 塩 ル ギリ の 当 ギー 質 化 か リ カ 当 ギー 質 化 か リ カ 当 ギー 質 な れ リ カ 当 ギー 質 な れ リ カ 当 ギー 質 な れ リ カ 当 ギー 質 か カ 量 ー の か カ 量 ー の 和 和 和 和 和 和 和 和 和 和 和 和 和 和 和 和 和 和	がず 245kcal 15.9g 12.3g 17.9g 784mg 2.0g おかず 629kcal 41.9g 30.4g 47.1g 2141mg 5.4g 836kcal	g /酢焼き んぴら かおひたし ご飯セット 438kcal 19.2g 12.8g 59.8g 785mg 2.0g ご飯セット 1208kcal 51.8g 31.9g 172.8g 2144mg 5.5g	◎◎★ 豚 ス里野 エたん質 大 な エ 大 な な な で で で で で で で で で で で で で で で で	フルーツス ん120 の玉ねき プえん に風あ 三杯香 213kcal 11.8g 9.7g 18.3g 696mg 1.8g おかず 632kcal 40.7g 29.0g 50.9g 2134mg 5.4g 829kcal	でのの アン・フ かけ 下 で飯セット 406kcal 15. 1g 10. 2g 60. 2g 697mg 1. 8g ご飯セット 1211kcal 50. 6g 30. 5g 176. 6g 2137mg 5. 4g	◎◎★ ホブ ひ 若 エた脂炭ナ食エた脂炭ナ鬼 180gフはケッと し	ルーツ150 <b>ん120g</b> の照好 コリー 豆腐の らすのお おかず 176kcal 14.5g 8.6g 9.8g 824mg 2.1g おかず 646kcal 39.0g 31.2g 53.2g 2113mg 5.4g 847kcal	で を で がたし で がたし で がたし で がたし で がたし 17.8g 9.1g 51.7g 825mg 2.1g で で で 数セット 1225kcal 48.9g 32.7g 178.9g 2116mg 5.4g 1426kcal	◎◎★鶏蒸厚菜 エた脂炭ナ食 エた脂炭ナリー ではいり ではいり ではいり ではない ではない ではない ではない ではない ではない ではない ではない	g ん120g そべば 菜 こふきのこの おかず 247kcal 17.9g 13.7g 13.6g 867mg 2.2g おかず 635kcal 43.3g 30.4g 46.2g 2225mg 5.7g 833kcal	で を で が 和え物 で が 440kcal 21. 2g 14. 2g 55. 5g 868mg 2. 2g で で で で で 1214kcal 53. 2g 31. 9g 171. 9g 2228mg 5. 7g 1412kcal	<ul> <li>●</li> <li>★赤チ鶏き</li> <li>エた脂炭ナ食</li> <li>エた脂炭 ト塩</li> <li>エたん質 化リウム はくり はったい はい はい</li></ul>	のg ん120。 ごまり ン菜・ のクリー のわりー 184kcal 16.0g 7.3g 14.2g 710mg 1.8g おかず 619kcal 42.0g 28.3g 50.4g 2236mg 5.7g 826kcal	g ナーテー ム煮込み トたし ご飯セット 377kcal 19.3g 7.8g 56.1g 711mg 1.8g ご飯セット 1198kcal 51.9g 29.8g 176.1g 2239mg 5.7g	◎★ ア 青鶏 エネルぱく質 ルリ オー た に 質 化 リ は ボー た に 質 化 リ は ボー た に 質 が か し 量 エネルぱく質 ボー た な 重 ボー で な は で か し 量 エネルギー 質 ホー で 質 か か し 量 エネルギー 質 か か し 量 エネルギー 質 か か し 量 エネルギー で 質 か か し 量 エネルギー で 質 か か し か か し 量 エネルギー で 質 か か し 量 エネルギー か か し 量 エネルギー か か し か か し か か し か か し か か し か か し か か し か か し か か し か か し か か し か か し か か し か か し か し か か し か か し か か し か か し か か し か か し か か し か か し か か し か か か し か か し か か し か か し か か し か か し か か し か か し か か し か し か か し か か し か し か か し か し か い か し か い か し か い か し か い か い	フルーツ2 人 120g 込みハンラ フラワー・クラの おかず 222kcal 16.1g 8.4g 21.6g 843mg 2.1g おかず 668kcal 44.1g 31.1g 52.8g 2254mg 5.7g 865kcal	の塩炒め 中華風 ご飯セット 415kcal 19. 4g 8. 9g 63. 5g 844mg 2. 1g ご飯セット 1247kcal 54. 0g 32. 6g 178. 5g 2257mg 5. 7g	
	食 7 2 - 7 月 5 - 7 1 - 7 1 - 7 1 - 7 1	◎●★ 鯖人大キャーキャでは、大きないののでは、いったいでは、大きないでは、またないでは、大きないでは、大きないでは、大きないでは、大きないでは、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、	ルーツ150 人120 焼 ラッセ ト松菜の 素し鶏の 33.4kcal 13.9g 14.3g 11.0g 739mg 1.9g 550kcal 40.2g 33.1g 46.4g 2099mg 5.3g 851kcal 47.6g	で で で で で で で で で で で で で で	<ul> <li>●●</li> <li>●●</li> <li>★ 内 中の</li> <li>本 たん質</li> <li>た し 中の</li> <li>な こ は お こ</li> <li>な こ な の の が よ たん質</li> <li>な し り 当 ま こ たん質</li> <li>す たんぱく</li> <li>す 食 本 ればく</li> <li>す たんぱく</li> <li>す たんぱく</li> <li>す たんぱく</li> <li>す たんぱく</li> <li>す たんぱく</li> <li>す たんぱく</li> </ul>	がず 245kcal 15. 9g 12. 3g 17. 9g 12. 3g 17. 9g 2. 0g おかず 629kcal 41. 9g 30. 4g 47. 1g 2141mg 5. 4g 836kcal 48. 0g	g が作焼き んぴら おひたし ご飯セット 438kcal 19.2g 12.8g 59.8g 785mg 2.0g ご飯セット 1208kcal 51.8g 31.9g 172.8g 2144mg 5.5g 1415kcal 57.9g	◎◎★ 豚 ス里野 エたん脂炭ナト塩 エんんぱ 大り 塩 エんの の の 一質 水り りゅう で で で で で で で で で で で で で で で で で で で	フルーツス <b>人120</b> の玉ねき プえん に風あ 三杯酢 11.8g 9.7g 18.3g 696mg 1.8g 502kcal 40.7g 29.0g 50.9g 2134mg 5.4g 829kcal 48.4g	でできます。 では、	◎◎★ ホブ ひ 若 エた脂炭ナ 食 エんの質 水 リ 相	ルーツ150 <b>ん120</b> <b>の照</b> <b>プリー</b> 豆腐の らすのお おかず 176kcal 14.5g 8.6g 9.8g 824mg 2.1g おかず 646kcal 39.0g 31.2g 53.2g 2113mg 5.4g 847kcal 46.4g	で で で がたし で がたし で がたし で がたし で がたし で がたし 17.8g 9.1g 51.7g 825mg 2.1g で 飯セット 1225kcal 48.9g 32.7g 178.9g 2116mg 5.4g 1426kcal 56.3g	◎◎★鶏蒸厚菜 エた脂炭ナ食エた脂炭ナけごのし揚花 ルポペーク はいり おおり はいり はいり はいり はいり はいり はいり はいり はいり はいり はい	まかず 247kcal 17.9g 13.7g 13.6g 867mg 2.2g おかず 635kcal 43.3g 30.4g 46.2g 2225mg 5.7g 833kcal 50.2g	で数セット 和え物 ご飯セット 440kcal 21.2g 14.2g 55.5g 868mg 2.2g ご飯セット 1214kcal 53.2g 31.9g 171.9g 2228mg 5.7g 1412kcal 60.1g	◎◎★赤チ鶏き エた脂炭ナ食 エた脂炭ナ気 ボイリオ ボイリオ ボイリオ ボイリカ ボイリカ ボイリカ ボイリカ ボイリカ ボイリカ ボイリカ ボイリカ ボイリカ ボイリカ ボイリカ ボイリカ ボイリカ ボールの ボーの ボールの ボールの ボールの ボールの ボールの ボールの ボールの ボールの ボールの ボールの ボーの ボーの ボーの ボーの ボーの ボーの ボーの	のg ん120 ごまり ン菜ン のクリー のおて おかず 184kcal 16.0g 7.3g 14.2g 710mg 1.8g おかず 619kcal 42.0g 28.3g 50.4g 2236mg 5.7g 826kcal 48.1g	g 大 ナー ム煮込み トたし ご飯セット 377kcal 19.3g 7.8g 56.1g 711mg 1.8g ご飯セット 1198kcal 51.9g 29.8g 176.1g 2239mg 5.7g 1405kcal 58.0g	◎◎★ ト ア 青鶏 エ たん質 水 り は 煮 パ リ オ	フルーツ2 <b>人 120</b> <b>込みハン</b> <b>ラ</b> フラワー・クラの おかず 222kcal 16.1g 8.4g 21.6g 843mg 2.1g おかず 668kcal 44.1g 31.1g 52.8g 2254mg 5.7g	で の塩炒め 中華風 ご飯セット 415kcal 19.4g 8.9g 63.5g 844mg 2.1g ご飯セット 1247kcal 54.0g 32.6g 178.5g 2257mg 5.7g	
		◎●★鯖人大キーエスルのの参根では照グリとの参根ではないののではない。 しょう はい	ルーツ150 <b>人120</b> 焼 ラッセ ト松菜の 素し鶏の おかず 234kcal 13.9g 14.3g 11.0g 739mg 1.9g おかず 650kcal 40.2g 33.1g 46.4g 2099mg 5.3g 851kcal	で で が 大 で が 大 で が 大 を そ そ そ そ そ そ で が も で が も で が も で が も で が も で が も で が も で が も で が も の も る も の も る る る も る も る も る も る も る も る も る も る も る も る る も る る る る る る る る る る る る る	● 件りが ● 外 内 東 エ た 脂 炭 ナ 食 エ た 脂 炭 ト 塩 ル ギリ の 当 ギー 質 化 か リ カ 当 ギー 質 化 か リ カ 当 ギー 質 な れ リ カ 当 ギー 質 な れ リ カ 当 ギー 質 な れ リ カ 当 ギー 質 か カ 量 ー の か カ 量 ー の 和 和 和 和 和 和 和 和 和 和 和 和 和 和 和 和 和 和	がず 245kcal 15.9g 12.3g 17.9g 784mg 2.0g おかず 629kcal 41.9g 30.4g 47.1g 2141mg 5.4g 836kcal	g /酢焼き んぴら かおひたし ご飯セット 438kcal 19.2g 12.8g 59.8g 785mg 2.0g ご飯セット 1208kcal 51.8g 31.9g 172.8g 2144mg 5.5g 1415kcal 57.9g 39.0g	◎◎★ 豚 ス里野 エたん質 大 な エ 大 な な な で で で で で で で で で で で で で で で で	フルーツス ん120 の玉ねき プえん に風あ 三杯香 213kcal 11.8g 9.7g 18.3g 696mg 1.8g おかず 632kcal 40.7g 29.0g 50.9g 2134mg 5.4g 829kcal	でのの アン・フ がいけ 下 ご飯セット 406kcal 15. 1g 10. 2g 60. 2g 697mg 1. 8g ご飯セット 1211kcal 50. 6g 30. 5g 176. 6g 2137mg 5. 4g 1408kcal 58. 3g 37. 5g	◎◎★ ホブ ひ 若 エた脂炭ナ食エた脂炭ナ食エんの質 オブ ひ 書 ネん質 水ト塩 ネん質 化リ相 ルぱくり 地 はい はい から当 ギ くんぱ かんぱ から 当 ギ くんぱ かんぱん から はん かんぱん かんぱん かんぱん かんぱん かんぱん かんぱん かんぱん か	ルーツ150 <b>ん120g</b> の照好 コリー 豆腐の らすのお おかず 176kcal 14.5g 8.6g 9.8g 824mg 2.1g おかず 646kcal 39.0g 31.2g 53.2g 2113mg 5.4g 847kcal	で を で で がたし で がたし で がたし で がたし で がたし 17.8g 9.1g 51.7g 825mg 2.1g で で で で で で で 17.8g 9.1g 51.7g 825mg 2.1g で で 1225kcal 48.9g 32.7g 178.9g 2116mg 5.4g 1426kcal 56.3g 39.7g	◎◎★鶏蒸厚菜 エた脂炭ナ食 エた脂炭ナリー ではいり ではいり ではいり ではない ではない ではない ではない ではない ではない ではない ではない	g ん120g そべば 菜 こふきのこの おかず 247kcal 17.9g 13.7g 13.6g 867mg 2.2g おかず 635kcal 43.3g 30.4g 46.2g 2225mg 5.7g 833kcal	で を で が 和え物 で が 440kcal 21. 2g 14. 2g 55. 5g 868mg 2. 2g で で で で で で で で で で で で で	<ul> <li>●</li> <li>★赤チ鶏き</li> <li>エた脂炭ナ食</li> <li>エた脂炭 ト塩</li> <li>エたん質 化リウム はくり はったい はい はい</li></ul>	のg ん120。 ごまり ン菜・ のクリー のわりー 184kcal 16.0g 7.3g 14.2g 710mg 1.8g おかず 619kcal 42.0g 28.3g 50.4g 2236mg 5.7g 826kcal	g ナー ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	◎★ ア 青鶏 エネルぱく質 ルリ オー た に 質 化 リ は ボー た に 質 化 リ は ボー た に 質 が か し 量 エネルぱく質 ボー た な 重 ボー で な は で か し 量 エネルギー 質 ホー で 質 か か し 量 エネルギー 質 か か し 量 エネルギー 質 か か し 量 エネルギー で 質 か か し 量 エネルギー で 質 か か し か か し 量 エネルギー で 質 か か し 量 エネルギー か か し 量 エネルギー か か し か か し か か し か か し か か し か か し か か し か か し か か し か か し か か し か か し か か し か か し か し か か し か か し か か し か か し か か し か か し か か し か か し か か し か か か し か か し か か し か か し か か し か か し か か し か か し か か し か し か か し か か し か し か か し か し か い か し か い か し か い か し か い か い	フルーツ2 人 120g 込みハンラ フラワー・クラの おかず 222kcal 16.1g 8.4g 21.6g 843mg 2.1g おかず 668kcal 44.1g 31.1g 52.8g 2254mg 5.7g 865kcal 51.8g	で の塩炒め 中華風 ご飯セット 415kcal 19.4g 8.9g 63.5g 844mg 2.1g ご飯セット 1247kcal 54.0g 32.6g 178.5g 2257mg 5.7g 1444kcal 61.7g	
会	食 フェーナー月 方・つ 1 ニーナー月 方・つ 1 ニーナー 1 ニーナ	◎●★鯖人大キーエと指表と検査とは脂がしまった指型では照がした。 しょう はい かんり はい	ルーツ150 <b>人120</b> 焼 ラッセ ト松菜の 素し鶏の おかず 234kcal 13.9g 14.3g 11.0g 739mg 1.9g おかず 650kcal 40.2g 33.1g 46.4g 2099mg 5.3g 851kcal 47.6g 40.1g	で で で で が 大 で が 大 で が 大 で が 大 で が 大 で が 大 で が 大 で が 大 で が 大 で が 大 で の で が し に で の で の に に の に に の に の に に に に に に に に に に に に に	◎◎★ 鶏 竹 菜 エた脂 炭ナ 食エた脂 炭ナ 食エん質 れり	がず 245kcal 15. 9g 17. 9g 12. 3g 17. 9g 784mg 2. 0g おかず 629kcal 41. 9g 30. 4g 47. 1g 2141mg 5. 4g 836kcal 48. 0g 37. 5g	g /酢焼き んぴら おひたし ご飯セット 438kcal 19.2g 12.8g 59.8g 785mg 2.0g ご飯セット 1208kcal 51.8g 31.9g 172.8g 2144mg 5.5g 1415kcal 57.9g 39.0g 204.7g	◎◎★ 豚 ス里野 エた脂炭ナ食エた脂炭ナリーナのの 一大 は 質 化リ 相 ル ぱ は ない は で は ない は で で ない は で で で で で で で で で で で で で で で で で で	フルーツス 人 120 の玉ねき プえん に風あ 三杯香 213kcal 11.8g 9.7g 18.3g 696mg 1.8g おかず 632kcal 40.7g 29.0g 50.9g 2134mg 5.4g 829kcal 48.4g 36.0g	でできます。 でではずり なかけり を	◎◎★ ホブ ひ 若 エ た 脂 炭 ナ 食 エ た 脂 炭 ナ 食 エ た 脂 炭 ナ 塩 ネ ん質 水 リ 相 ル ぱ 似 り 相 ル ぱ 似 り 当 ギ く 物 り 当 ギ く 物 り 当 ギ く 物 り 当 ギ く り 世 れ ぱ の 当 ギ く の と し 一 質 の カ ム 量 一 質	ルーツ150 <b>ん120</b> <b>の照</b> <b>の</b> <b>い</b> <b>り</b> <b>し</b> <b>し</b> <b>し</b> <b>し</b> <b>し</b> <b>し</b> <b>し</b> <b>し</b>	で を で で がたし で 変 で がたし で 変 で がたし で がたし で の 17.8g 9.1g 51.7g 825mg 2.1g で 変 で 数 で 数 で 数 は の は は の る の る 。 る の る 。 る る る る る る る る る る る る る	◎◎★鶏蒸厚菜 エた脂炭ナ食エた脂炭ナ食の人類の し場 花がり はいり はいり はいり はいり はいり はいり はいり はいり はいり はい	g ん120g そべば 菜 こふきのこの おかず 247kcal 17.9g 13.7g 13.6g 867mg 2.2g おかず 635kcal 43.3g 30.4g 46.2g 2225mg 5.7g 833kcal 50.2g 37.4g	で無いた。 で無いた。 で無いた。 かれえ物。 で無いた。 がは、かれる。 では、では、いた。 では、では、いた。 では、では、いた。 では、では、いた。 では、では、いた。 では、、いた。 では、、いた。 では、、いた。 では、、いた。 では、、いた。 では、、いた。 では、、いた。 では、、いた。 では、、いた。 では、、いた。 では、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、	◎◎★赤チ鶏き エた脂炭ナ食エた脂炭ナ食エた脂炭ナ食・カー はの質が、 はいりは、 はいり、 はいり、 はいり、 はいり、 はいり、 はいり、 はい	のg ん120。 ごまり、 こまり、 このクリーのおこ。 おかず 184kcal 16.0g 7.3g 14.2g 710mg 1.8g おかず 619kcal 42.0g 28.3g 50.4g 2236mg 5.7g 826kcal 48.1g 35.4g	g ナー ・ 大っし ご飯セット 377kcal 19.3g 7.8g 56.1g 711mg 1.8g ご飯セット 1198kcal 51.9g 29.8g 176.1g 2239mg 5.7g 1405kcal 58.0g 36.9g 208.0g	◎◎★ ト ア 青 鶏 エ た 店	フルーツ2 人 120g 込みハンラ フラワー・クラの おかず 222kcal 16.1g 8.4g 21.6g 843mg 2.1g おかず 668kcal 44.1g 31.1g 52.8g 2254mg 5.7g 865kcal 51.8g 38.1g	の塩炒め中華風 ご飯セット 415kcal 19.4g 8.9g 63.5g 844mg 2.1g ご飯セット 1247kcal 54.0g 32.6g 178.5g 2257mg 5.7g 1444kcal 61.7g 39.6g	
会		◎●★鯖人大キャー・などは大きないの参根ですった。「はだり、「はだり、」では、「はないののです。」では、「はないのです。」では、「はないない。」では、「はないない。」では、「ないないない。」では、「ないないない。」では、「ないないない。」では、「ないないない。」では、「ないないない。」では、「ないないない。」では、「ないないない。」では、「ないないない。」では、「ないないないない。」では、「ないないないないない。」では、「ないないないないないない。」では、「ないないないないないないない。」では、「ないないないないないないないないないないない。」では、「ないないないないないないないないないないないないないないないないないないない	ルーツ150 人120 焼 ラッセ ト松菜の 素し鶏の おかず 234kcal 13. 9g 14. 3g 11. 0g 739mg 1. 9g おかず 650kcal 40. 2g 33. 1g 46. 4g 2099mg 5. 3g 851kcal 47. 6g 40. 1g 75. 3g 2176mg	で で で で で で で で で で で で で で	◎◎★ 鶏 竹 菜 エ た 脂 炭 ナ 食 エ た 脂 炭 ナ 食 エ たん質 化 り り 当 一 質 水 い り 相 ル ぱく カ と は こん 質 水 い り 相 ル ぱく カ と は な か ら 量 一 質 水 化 り 相 ル ぱく か の ム 量 一 質 水 化 物 の ム 量 一 質	がず 245kcal 15. 9g 12. 3g 17. 9g 784mg 2. 0g おかず 629kcal 41. 9g 30. 4g 47. 1g 2141mg 5. 4g 836kcal 48. 0g 37. 5g 79. 0g 2215mg	g /酢焼き んぴら おひたし ご飯セット 438kcal 19.2g 12.8g 59.8g 785mg 2.0g ご飯セット 1208kcal 51.8g 31.9g 172.8g 2144mg 5.5g 1415kcal 57.9g 39.0g 204.7g 2218mg	◎◎★ 豚 ス里野 エ た脂 炭ナ 食 エ た脂 炭 ナ 食 エ たん質 水 リ 相 ル ぱ は ス ツ か の 一 質 物 ム 量 エ たん質 水 り 当 ギ く 脂 炭 水 り 当 ギ く 質 水 り 当 ギ く 質 水 り 当 ギ く 質 水 り 当 ギ く 質 水 り 当 ギ く 質 水 り 当 ギ く 質 水 り 当 ギ く 質 水 り か ム 量	フルーツス 人 120 の玉ねき プえん に風あ 三杯酢 11.8g 9.7g 18.3g 696mg 1.8g おかず 632kcal 40.7g 29.0g 50.9g 2134mg 5.4g 829kcal 48.4g 36.0g 78.7g 2210mg	でできます。 では、	◎◎★ ホブ ひ 若 エ た脂炭ナ 食 エ た脂炭ナ 食 エ た脂炭 か 1807 プ ツロ 肉 と ギ く 類 水 ト 塩 ネ ん質 水 ト 塩 ネ ん質 水 り 当 ギ く 物 力 当 ギ く 物 力 当 ギ く 物 力 当 ギ く 物 力 当 ギ く 物 カ 量 一 質 水	ルーツ150 <b>ん120g の照房</b> コリー 豆腐の らすのお  おかず 176kcal 14.5g 8.6g 9.8g 824mg 2.1g おかず 646kcal 39.0g 31.2g 53.2g 2113mg 5.4g 847kcal 46.4g 38.2g 82.1g 2190mg	で を で で で がたし ご飯セット 369kcal 17.8g 9.1g 51.7g 825mg 2.1g ご飯セット 1225kcal 48.9g 32.7g 178.9g 2116mg 5.4g 1426kcal 56.3g 39.7g 207.8g 2193mg	◎◎★鶏蒸厚菜 エた脂炭ナ食エた脂炭ナ食エた脂炭サプのし揚花 ルポペーク はいり おおいり はいり はいり はいり はいり はいり はいり はいり はいり はいり は	まかず 247kcal 17.9g 13.7g 13.6g 867mg 2.2g おかず 635kcal 43.3g 30.4g 46.2g 2225mg 5.7g 833kcal 50.2g 37.4g 75.1g 2299mg	で を で が 和え物 ご飯セット 440kcal 21. 2g 55. 5g 868mg 2. 2g ご飯セット 1214kcal 53. 2g 31. 9g 171. 9g 2228mg 5. 7g 1412kcal 60. 1g 38. 9g 200. 8g 2302mg	◎◎★赤チ鶏き エた脂炭ナ食 エた脂炭ナ食ない質が 乗り★赤チ肉の ルば 化ウ油 ルパ ボスル で	のg ん120。 ごまり、 こまり、 このクリーのおく おかず 184kcal 16.0g 7.3g 14.2g 710mg 1.8g おかず 619kcal 42.0g 28.3g 50.4g 2236mg 5.7g 826kcal 48.1g 35.4g 82.3g 2310mg	g 大テー ム煮込み トたし ご飯セット 377kcal 19.3g 7.8g 56.1g 711mg 1.8g ご飯セット 1198kcal 51.9g 29.8g 176.1g 2239mg 5.7g 1405kcal 58.0g 36.9g 208.0g 2313mg	◎◎★ ト <b>ア</b> 青鶏 エ た脂炭ナ食 エ た脂炭ナ は オ パ リ オ	フルーツ2 人 120g 込みハンラ フラワー・クラの おかず 222kcal 16.1g 8.4g 21.6g 843mg 2.1g おかず 668kcal 44.1g 31.1g 52.8g 2254mg 5.7g 865kcal 51.8g 38.1g 80.6g 2330mg	で の塩炒め 中華風 ご飯セット 415kcal 19.4g 8.9g 63.5g 844mg 2.1g ご飯セット 1247kcal 54.0g 32.6g 178.5g 2257mg 5.7g 1444kcal 61.7g 39.6g 206.3g	

※「◎」は間食です。間食はメニューを参考にして各ご家庭でご用意ください。

※★はフルセットのお客様のみにつきます。

県民せいきょう ※商品は喫食まで冷蔵庫に入れて保管ください。 ※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。

おかけ間違いがないように、番号をお確かめください

●コールセンター (受付時間)月~金/8:30~20:00・土曜日/9:00~17:00



0120-016-165

# 週間献立表(たんぱく40調整食) 配達時にセット内容をご確認ください

**★・・・**フルセットのみ(ごはん)

◎・・・間食(牛乳・果物)

### ご注文変更の締切は <u>4月13日(月)11時</u>まで

栄養指針(1日分):1800kcal・たんぱく質40g・塩分6g未満・かけム低減調理

_	<u> </u>	間食(牛	70 /	- 19J /																	
			4	月21 E	ヨ(火	) 西己	達							4月2	4日	(金)	記達				
	4月	22日(オ			23日(オ			24日(金	<del>}</del> )	4月	25日(土	-)		26日(日			27日(月	1)	4月	28日(火	<b>(</b> )
	<b>★ごは</b>		•	<b>★ごは</b>			★ごは			★ごは		•	<b>★ごは</b>		•	★ごは			★ごは		
						_			_									_		-	_
	厚焼玉	_					スクラン							_							ムレツ
	春雨と乳	鶏肉のク	少め煮	ごま風	味炒め	<b>5</b>	里芋の	揚げ煮	Ŕ	野菜の	味噌煮	〔込み	竹輪と	菜の花の	の煮物	中華う	ま煮炒	りめ	小倉金	時	
	ごぼうの	のごま	酢和え	カラフ	ルサラ	ラダ	野菜サ	ラダ		コールス	スロー	ナラダ	玉子ス	パサラ	゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙	かにか	まサラ	ラダ	キャベツと若	芽のマヨネ	トーズ和え
						•	ドレッシ	•	小垈)						•			•			
									1.40												
		lo 1 - 18			h. 1. 48	I		h. /18	l		h. 112			h. 1. 48		_	L. 1. 18	I		L. 1. 12	
朝	エネルギー	おかず 246kcal	ご飯セット 489kcal	エネルギー	おかず 266kcal	ご飯セット	エネルギー	おかず 230kcal	ご飯セット 473kcal	エネルギー	おかず 287kcal	ご飯セット 530kcal	エネルギー	おかず 279kcal	ご飯セット 522kcal	エネルギー	おかず 289kcal	ご飯セット	エネルギー	おかず 202kcal	ご飯セット 445kcal
艮					<del> </del>	<del> </del>			<b></b>							<b></b>	<b></b>	<del> </del>	<b></b>		<del> </del>
	たんぱく質	8. 3g	12. 4g	たんぱく質	7. 3g	11.4g	たんぱく質	5. 4g	9.5g	たんぱく質	6.8g		たんぱく質	9.3g	13. 4g	たんぱく質	7.7g		たんぱく質	6. 2g	10. 3g
	脂質	9. 3g	9. 9g	脂質	15. 9g	16. 5g	脂質	14. 0g	14. 6g	脂質	14. 2g	14.8g		15. 2g	15.8g	脂質	17. 3g		脂質	8. 6g	9. 2g
	炭水化物	32. 4g	85. 2g	炭水化物	23. 5g	76. 3g	炭水化物	21.7g	74. 5g	炭水化物	33.4g	86. 2g	炭水化物	24. 5g	77. 3g	炭水化物	24. 4g	77. 2g	炭水化物	25. 4g	78. 2g
	ナトリウム	631mg	632mg	ナトリウム	434mg	435mg	ナトリウム	390mg	391mg	ナトリウム	638mg	639mg	ナトリウム	583mg	584mg	ナトリウム	604mg	605mg	ナトリウム	308mg	309mg
	カリウム	294mg	355mg	カリウム	599mg	660mg	カリウム	406mg	467mg	カリウム	473mg	534mg	カリウム	320mg	381mg	カリウム	500mg	561mg	カリウム	372mg	433mg
	リン	133mg	198mg	リン	123mg	188mg	リン	94mg	159mg	リン	103mg	168mg	リン	127mg	192mg	リン	122mg	187mg	リン	88mg	153mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.1g	1. 1g	食塩相当量	1. 0g	1.0g	食塩相当量	1. 6g	1. 6g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	0.8g	0.8g
	★ごは		<u> </u>	★ごは			★ごは	رر آرکار	g	★ごは	رر رارک		★ごは		<u> </u>	★ごは	رر 150ء		★ごは	را 150 کی	g g
	赤魚の					_	A C 16  揚げ豆腐		_			,	A C is  白身フ		<b>.</b>	和風唐		U		-	_
			_					-	-	II -					10 -				豚生姜		
							アスパ	•		野菜炒			スナッ					のソテー	ナスと		
	きんぴ	られん	こん	えんどう豆	豆の味噌で	マヨ和え	竹輪の	五色きん	んぴら	れんこんと	ひじきの	Dサラダ	ジャガ芋	ときのこ	の煮物	五色煮			マセドニ	ニアンサ	サラダ
	南瓜サ	ラダ					かぼき	んサラ	ラダ				大根な	ます		ミックス	マカロニ	ニサラダ			
									-												
		おかず	ご飯セット	-	おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット	1	おかず	ご飯セット
昼食	エネルギー	356kcal		エネルギー	319kcal		エネルギー	344kcal	587kcal	エネルギー	377kcal		エネルギー	348kcal	591kcal	エネルギー	337kcal		エネルギー		650kcal
10	ー・ル、 たんぱく質	11. 8g	15. 9g	ー・ゲ たんぱく質	8. 5g	12. 6g	たんぱく質	10. 5g	14. 6g	ー・ハ たんぱく質	7. 3g		ー・ゲ、 たんぱく質	10. 3g	14. 4g	ー・ゲー たんぱく質	11. 9g	16. 0g	たんぱく質	10. 5g	14. 6g
	脂質	20. 2g	20. 8g	脂質	17. 9g	18. 5g	脂質	19. 1g	19. 7g	脂質	26. 8g	27. 4g	脂質	18. 7g	19. 3g	脂質	18. 4g	19. 0g	脂質	27. 9g	28. 5g
	。 炭水化物	33. 0g				<del> </del>		32. 1g	84. 9g	/// 炭水化物	25. 5g			35. 8g	88. 6g	炭水化物	30. 7g				
			85. 8g	炭水化物	33. 4g	86. 2g	炭水化物						炭水化物				} <u>-</u>		炭水化物	26. 6g	79. 4g
	ナトリウム	555mg		ナトリウム	652mg	<del> </del>	ナトリウム	557mg	558mg	ナトリウム	656mg		ナトリウム	672mg		ナトリウム	805mg		ナトリウム	720mg	721mg
	カリウム	646mg	707mg	カリウム	510mg	571mg	カリウム	547mg	608mg	カリウム	431mg		カリウム	586mg	647mg	カリウム	432mg	<del> </del>	カリウム	475mg	536mg
	リン	174mg	239mg	リン	136mg	201mg	リン	144mg	209mg	リン	107mg	172mg	リン	191mg	256mg	リン	173mg	238mg	リン	136mg	201mg
	食塩相当量	1.4g	1. 4g	食塩相当量	1. 7g	1. 7g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1. 7g	1. 7g	食塩相当量	1. 7g	1. 7g	食塩相当量	2. 0g	2. 1g	食塩相当量	1.8g	1.8g
問省	@ 18 1 <del>1</del>																				
IHITX		プル(缶)		◎黄桃(缶)	75g		◎みかん(台	₣) 75g		◎パイナッ	プル(缶)	75g	◎黄桃(缶)			◎みかん( <del>1</del>			◎パイナッ	プル(缶)	75g
I PJ JX	◆ごは			◎黄桃(缶)		g	◎みかん(台 ★ごは		g	⊚パイナッ ★ごは			◎黄桃(缶)		g	<ul><li>◎みかん(台</li><li>★ごは</li></ul>		g	◎パイナッ ★ごは		
[E] 2X		ん150	g	★ごは	ん150	_		ん150	_	★ごは	ん150	g		ん150			ん150	g		ん150g	g
H) IX	★ごは 豆腐ハ	ん150g	g -グ	★ごは サワラの	ん150g チリソー	-スかけ	★ごは 鶏のカ l	ん150g レー照	煮込み	★ごは ブリの	ん150g 塩焼	g	★ごは 4肉とニン	<b>ん150</b> { ノニクの∌	まの炒め	★ごは 中華煮	ん150g 豚		★ごは 赤魚の	ん150g 甘辛タ	g 『レ
[11] [24]	★ごは 豆腐ハ <sup>和風あん</sup>	ん150g ンバー いからめ	g - <b>グ</b> ソース	★ごは サワラの さつま	ん150g チリソー 芋のも	- -スかけ <b> 露煮</b>	★ごは 鶏のカロ ブロッ	ん150g レー照 コリー	煮込み -	★ごは ブリの 人参の	ん150g 塩焼 きんひ	g S	★ごは <sup>牛肉とニン</sup> スープ	ん150g シニクのき キャベ	手の炒め <b>ミツ</b>	★ごは 中華煮 人参グ	ん150g 豚 ラッセ	<u>7</u>	★ごは 赤魚の <sub>チンゲン菜</sub> 。	ん150g 甘辛タ ピーマン	g <b>ス レ</b> ッのソテー
	★ごは 豆腐ハ 和風あん ミンチとし	ん150g ンバー いからめ じゃが芋の	g - <b>グ</b> ソース D揚げ煮	★ごは サワラの	ん150g チリソー 芋のも	- -スかけ <b> 露煮</b>	★ごは 鶏のカロ ブロッ パスタの	ん150g レ一照 コリー のクリー	。 煮込み - -ム煮	★ごは ブリの 人参の 野菜の	ん150g 塩焼 きんひ おろし	s s s え え	★ごは <sup>牛肉とニン</sup> スープ	ん150g シニクのき キャベ	手の炒め <b>ミツ</b>	★ごは 中華煮 人参グ <sup>春雨とじゃ</sup>	ん150g 豚 ラッセ ゕゕ゙゚゚゙゠ゕゖ	<b>?</b> 明太炒め	★ごは 赤魚の <sub>チンゲン菜</sub> 。 ジャー	ん150g 甘辛タ ピーマン マンホ	g ァレ プロソテー ポテト
	★ごは 豆腐ハ <sup>和風あん</sup>	ん150g ンバー いからめ じゃが芋の	g - <b>グ</b> ソース D揚げ煮	★ごは サワラの さつま	ん150g チリソー 芋のも	- -スかけ <b> 露煮</b>	★ごは 鶏のカロ ブロッ パスタの	ん150g レ一照 コリー のクリー	。 煮込み - -ム煮	★ごは ブリの 人参の	ん150g 塩焼 きんひ おろし	s s s え え	★ごは <sup>牛肉とニン</sup> スープ	ん150g シニクのき キャベ	手の炒め <b>ミツ</b>	★ごは 中華煮 人参グ <sup>春雨とじゃ</sup>	ん150g 豚 ラッセ ゕゕ゙゚゚゙゠ゕゖ	<b>?</b> 明太炒め	★ごは 赤魚の <sub>チンゲン菜</sub> 。	ん150g 甘辛タ ピーマン マンホ	g ァレ プロソテー ポテト
	★ごは 豆腐ハ 和風あん ミンチとし	ん150g ンバー いからめ じゃが芋の	g - <b>グ</b> ソース D揚げ煮	★ごは サワラの さつま	ん150g チリソー 芋のも	- -スかけ <b> 露煮</b>	★ごは 鶏のカロ ブロッ パスタの	ん150g レ一照 コリー のクリー	。 煮込み - -ム煮	★ごは ブリの 人参の 野菜の	ん150g 塩焼 きんひ おろし	s s s え え	★ごは <sup>牛肉とニン</sup> スープ	ん150g シニクのき キャベ	手の炒め <b>ミツ</b>	★ごは 中華煮 人参グ <sup>春雨とじゃ</sup>	ん150g 豚 ラッセ ゕゕ゙゚゚゙゠ゕゖ	<b>2</b> 明太炒め 日ネーズ	★ごは 赤魚の <sub>チンゲン菜</sub> 。 ジャー	ん150g 甘辛タ ピーマン マンホ	g ルレ パカソテー ポ <b>テト</b> サラダ
P	★ごは 豆腐ハ 和風あん ミンチとし マカロ	ん150g ンバー いからめ こゃが芋の ニサラ	pg - グ ソース D揚げ煮 <b>ダ</b>	★ごは サワラの さつま 春雨の	ん150g チリソー 芋のも サラタ	-スかけ <b>露煮</b> i	★ごは 鶏のカリ ブロッ パスタの 明太ポ	ん150g レ一照 コリー アクリ・ テトサ	え込み - ーム煮 ナラダ	★ごは ブリの 人参の 野菜の <sup>春雨のマ</sup>	ん150g 塩焼 きんひ おろし <sub>まかず</sub>	。 ぷら 煮 ズ炒め ご飯セット	★ごは <sup>牛肉とニン</sup> スープ カボチャ	ん150g シニクのま キャベ とハムの	手の炒め <b>ミツ</b> )サラダ ご飯セット	★ごは 中華煮 人参グ 春雨とじゅ 法蓮草の	ん150g 豚 ラッセ が芋のゅ ごまマョ	<b>?</b> 明太炒め ヨネーズ ご飯セット	★ごは 赤魚の <sup>チンゲン菜の</sup> ジャー 春雨フノ	ん150g 甘辛タ ピーマン マンホ レーツ <sup>+</sup>	g スレ パフテー ポテト サラダ
夕食	★ごは 豆腐ハ 和風あん ミンチとし マカロ	ん150g ンバー いからめ こゃが芋の 二サラ	by - グ ソース D揚げ煮 j ダ	★ごは サワラの さつま 春雨の	ん150g チリソー 芋の甘 サラタ <sup>おかず</sup> <sup>407kcal</sup>	-スかけ <b>露煮</b> で (ご飯セット   650kcal	★ごは 鶏のカリ ブロッパスタの 明太ポ	ん150g レ一照 コリー アクリ・ テトサ <sup>おかず</sup>	煮込み - - ム煮 - ラダ ご飯セット 660kcal	★ごは ブリの 人参の 野菜の 春雨のマ	ん150g 塩焼 きんひ おろし ヨネー <sup>335kcal</sup>	S	★ごは 牛肉とニン スープ カボチャ	ん150g ノニクのま キャベ とハムの おかず 336kcal	手の炒め <b>ミツ</b> )サラダ ご飯セット 579kcal	★ごは 中華煮 人参グ <sup>春雨とじゃ</sup> 法蓮草の エネルギー	ん150g 豚 ラッセ が芋の明 ごまマヨ 361kcal	<b>ヹ</b> 明太炒め ヨネーズ ご飯セット 604kcal	★ごは 赤魚の チンゲン菜の ジャー 春雨フノ エネルギー	ん150g 甘辛タ ピーマン マンホ レーツ <sup>は</sup> 390kcal	g レ のソテー <b>ペテト</b> サラダ ご飯セット 633kcal
夕食	★ごは 豆腐ハ 和風あん ミンチとし マカロ	ん150g ンバー いからめ こゃが芋の エサラ 385kcal	pg - グ ソース D揚げ煮 <b>ダ</b>	★ごは サワラの き 春雨の エネルギー たんぱく質	ん150g チリソー 芋のも サラタ	-スかけ <b>露煮</b> で飯セット 650kcal 15.9g	★ごは 鶏のカリ ブロッパスタの 明太ポ エネルギー たんぱく質	ん150g レー照 コリー のクリー テトサ <sup>おかず</sup> 417kcal	煮込み - - ム煮 + ラダ ご飯セット 660kcal	★ごは ブリの 人参の 春雨のマ エネルギー たんぱく質	ん150g 塩焼 きんひ おろし <sub>まかず</sub>	S 高 ズ炒め ご飯セット 578kcal 16.5g	★ごは 牛肉とニン スープ カボチャ エネルギー たんぱく質	ん150g ノニクのま キャベ とハムの おかず 336kcal	手の炒め <b>・ソ</b> )サラダ ご飯セット 579kcal	★ごは 中華煮 人参グ 春雨とじゃ 法蓮草の エネルギー たんぱく質	ん150g 豚 ラッセ が芋の明 ごまマヨ 361kcal 8.5g	<b>7</b> 明太炒め 日ネーズ ご飯セット 604kcal 12.6g	★ごは 赤魚の チンゲンヤ 春 雨 エネルギー たんぱく質	ん150g 甘辛タ ピーマン マンホ レーツ <sup>は</sup> 390kcal	g スレ パフテー ポテト サラダ
夕食	★ <b>豆腐</b> かん まン <b>フカ</b> ロエネルギー 質 たんぱく 質	ん150g ンバー いからめ こゃが芋の 二サラ	by - グ ソース D揚げ煮 j ダ	★ごは サワラの さつま 春雨の	ん150g チリソー 芋の甘 サラタ <sup>おかず</sup> <sup>407kcal</sup>	-スかけ <b>露煮</b> で (ご飯セット   650kcal	★ごは 鶏のカリ ブロッパスタの 明太ポ	ん150g レ一照 コリー アクリ・ テトサ <sup>おかず</sup>	煮込み - - ム煮 - ラダ ご飯セット 660kcal	★ ごりの	ん150g 塩焼 きんひ おろし ヨネー <sup>335kcal</sup>	S 高 ズ炒め ご飯セット 578kcal 16.5g	★ごは 牛肉とニン スープ カボチャ	ん150g ノニクのま キャベ とハムの おかず 336kcal	手の炒め <b>ミツ</b> )サラダ ご飯セット 579kcal	★ごは 中華煮 人参グ <sup>春雨とじゃ</sup> 法蓮草の エネルギー	ん150g 豚 ラッセ が芋の明 ごまマヨ 361kcal	<b>7</b> 明太炒め 日ネーズ ご飯セット 604kcal 12.6g	★ごは 赤魚の チンゲン菜の ジャー 春雨フノ エネルギー	ん150g 甘辛タ ピーマン マンホ レーツ <sup>は</sup> 390kcal	g レ のソテー <b>ペテト</b> サラダ ご飯セット 633kcal
夕食	★ごは 豆腐ハ 和風あん ミンチとし マカロ	ん150g ンバー いからめ こゃが芋の エサラ 385kcal	by 一グ ソース D揚げ煮 <b>ダ</b> ご飯セット 628kcal	★ごは サワラの き 春雨の エネルギー たんぱく質	ん150g チリソー 芋の甘 サラタ <sup>おかず</sup> 407kcal 11.8g	-スかけ <b>露煮</b> で飯セット 650kcal 15.9g	★ごは 鶏のカリ ブロッパスタの 明太ポ エネルギー たんぱく質	ん150g レー照 コリー のクリー テトサ <sup>おかず</sup> 417kcal	煮込み - - ム煮 + ラダ ご飯セット 660kcal	★ごは ブリの 人参の 春雨のマ エネルギー たんぱく質	ん150g 塩焼 きんひ おろし ョネー <sup>おかず</sup> <sup>335kca1</sup>	S う が が が が 578kcal 16.5g 21.6g	★ごは 牛肉とニン スープ カボチャ エネルギー たんぱく質	ん150g ノニクのま キャベ とハムの おかず 336kcal	手の炒め <b>・ソ</b> )サラダ ご飯セット 579kcal	★ごは 中華煮 人参グ 春雨とじゃ 法蓮草の エネルギー たんぱく質	ん150g 豚 ラッセ が芋の明 ごまマヨ 361kcal 8.5g	Z 明太炒め 日ネーズ ご飯セット 604kcal 12.6g 25.4g	★ごは 赤魚の チンゲンヤ 春 雨 エネルギー たんぱく質	ん150g 甘辛タ ピーマン マンホ レーツ <sup>は</sup> 390kcal	g フレッのソテー ペテト サラダ ご飯セット 633kcal
夕食	★ <b>豆腐</b> かん まン <b>フカ</b> ロエネルギー 質 たんぱく 質	ん150g ンバー いからめ こゃが芋の 二サラ 385kcal 9.3g 23.2g	by ーグ ソース D揚げ煮 が 628kcal 13.4g 23.8g	★ごは サワラの 春雨の エネルギー たんぱく質 脂質	がず 407kcal 11.8g 22.5g	-スかけ 露煮 ざ <sup>ご飯セット</sup> 650kcal 15.9g 23.1g	★ごは 第のロック ガス太 ボー たんぱく 脂質	ん150g ノ一照 コリー アクリ・ テトサ 417kcal 12.1g 26.9g	煮込み - - ム煮 トラダ <sup>ご飯セット</sup> 660kcal 16.2g 27.5g	★ ごりの	ん150g 塩焼 きんひ ヨネー <sup>335kcal</sup> 12.4g 21.0g	が <b>活</b> ズ炒め <sup>ご飯セット</sup> 578kcal 16.5g 21.6g 74.6g	★ごは 牛肉とニン スープ カボチャ たんぱく質 脂質	ん150g シニクのま キャベ とハムの <sup>おかず</sup> 336kcal 9.4g 21.2g	手の炒め ・ツ )サラダ ご飯セット 579kcal 13.5g 21.8g	★ごは 中華煮 人 春 法 連 草 の エネルギー たんぱく質 脂質	ん150g 豚 ラッセ が芋の明 ごまマョ 361kcal 8.5g 24.8g	で 明太炒め コネーズ ご飯セット 604kcal 12.6g 25.4g 76.9g	★ごは 赤魚の チンゲンヤー 春 木ルギー たんぱく質 脂質	ん150g 甘辛タ ピーマン マンホ レーツ <sup>は</sup> 390kcal 11.5g 23.0g	g ソレ のソテー <b>ペテト</b> サラダ ご飯セット 633kcal 15.6g 23.6g
夕食	★ 豆腐 かん ま マ カ エネルギー 質 版水化物	ん150g ンバー いからめ こゃが芋の エサラ 385kcal 9.3g 23.2g 33.5g	ウン・ファイン カラ が が が が が が が が が が が が が が が が が が	★ ごは サワラ 春 雨 の エネルぱく 脂 炭水化物	がず 407kcal 11.8g 22.5g 35.7g	-スかけ 露煮 で 650kcal 15.9g 23.1g 88.5g	★ごは ブパス太 ボー たんは に たんばく 脂炭水化物	ん150g ノ一照 コリー アクリー テトサ 417kcal 12.1g 26.9g 30.2g	煮込み - ム煮 ナラダ ご飯セット 660kcal 16.2g 27.5g 83.0g	★ ご の	ん150g 塩焼 きんひし コネー 335kcal 12.4g 21.0g 21.8g	が <b>活</b> ズ炒め <sup>ご飯セット</sup> 578kcal 16.5g 21.6g 74.6g	★ ごは 牛肉とニン ス 一 プ ヤ エネルギー たんぱく質 版水化物	ん150g ノニクのま キャベ とハムの 336kcal 9.4g 21.2g 26.8g	デック デック デック デック デック デック デック デック デック デック	★ 工 本 本 本 本 を が を は 表 が と は の の の の の の の の の の の の の	が芋の甲 ごまマョ 361kcal 8.5g 24.8g 24.1g	Z 明太炒め コネーズ ご飯セット 604kcal 12.6g 25.4g 76.9g 601mg	★ 流 の チンゲンヤ 雨 エネルばく 質 版水化物	ん150g 甘辛タ ピーマン マンホ レーツ <sup>4</sup> 390kcal 11.5g 23.0g 33.7g	g ソレッのソテー ペテト サラダ ご飯セット 633kcal 15.6g 23.6g 86.5g
夕食	★ ご は 豆 腐 かん ミン 力 ロ エネルばく 質 脂質 炭 水 化 切 ウ ム	がする。 よかず 385kcal 9.3g 23.2g 33.5g 627mg	ウ ソース D揚げ煮 <b>グ</b> ご飯セット 628kcal 13.4g 23.8g 86.3g 628mg	★ ごは サワつ 雨 エネルばく質 脂質 炭水化物 ナトリウム	がず 407kcal 11.8g 22.5g 35.7g 350mg	で で で で で で で で で で で で で で	★ごけり ブパリカック ボールポック たんぱく 脂炭水化物 カム	ん150g ノー照 コリー アクリー テトサ 417kcal 12.1g 26.9g 30.2g 620mg	煮込み ーム煮 トラダ ご飯セット 660kcal 16.2g 27.5g 83.0g 621mg	★ ご は の 人 野 雨 の マ	ん150g 塩焼 きんひ おろし ヨネー 335kcal 12.4g 21.0g 21.8g 579mg	S 高 ズ炒め ご飯セット 578kcal 16.5g 21.6g 74.6g 580mg	★ ごは 牛肉とニン ス ープャ エネルギー たんぱく質 炭水化物 ナトリウム	た150g ノニクのま キャベ とハムの 336kcal 9.4g 21.2g 26.8g 752mg	デの炒め デック ご飯セット 579kcal 13.5g 21.8g 79.6g 753mg	★ <b>中</b>	が芋の明 ごまマヨ おかず 361kcal 8.5g 24.8g 24.1g 600mg	Z 明太炒め コネーズ ご飯セット 604kcal 12.6g 25.4g 76.9g 601mg	★ 流 の ま が ヤ 下 ジ 本 雨 ルギー たんぱ の 能 で か ボー だんぱ 気 脂質 炭水化物 カム	おかず 390kcal 11.5g 23.0g 33.7g 518mg	g レのソテー <b>ペテト</b> サラダ ご飯セット 633kcal 15.6g 23.6g 86.5g 519mg
夕食	★豆和 ミマ エネルばく カリウム たんぱく カリウム	ん150g ンバー からめ こゃが芋の コサラ 385kcal 9.3g 23.2g 33.5g 627mg 378mg	フラーグ ソース D揚げ煮 を ご飯セット 628kcal 13.4g 23.8g 86.3g 628mg 439mg 177mg	★ プラウ 春 ホルギー 質 ボーリウム	がず 407kcal 11.8g 22.5g 35.7g 350mg 601mg	で で で で で で で で で で で で で で	★ 3 0 1 7 7 明	ん150g ノ一照 コリー アクリー テトサ 417kcal 12.1g 26.9g 30.2g 620mg 416mg	煮込み - ム煮 ナラダ ご飯セット 660kcal 16.2g 27.5g 83.0g 621mg 477mg	★ ブリ参 野雨 のマート たんぱく 質 ボール ウム カリウム	ん150g 塩焼 きんひ おろっ 335kcal 12.4g 21.0g 21.8g 579mg 517mg	で が 大 が が 578kcal 16.5g 21.6g 74.6g 580mg 578mg 183mg	★ ごは 牛肉とニン ス ボチャ エネルギー 質 炭水化物 ム カリウム	た150g ノニクのま キャベ とハムの 336kcal 9. 4g 21. 2g 26. 8g 752mg 398mg	デット で飯セット 579kcal 13.5g 21.8g 79.6g 753mg 459mg	★ 中 人 春 法 ボネグ じゅん 本 道 ボッルギー 質 ボルルリ ウム	が芋の甲 ごまマミ 361kcal 8.5g 24.8g 24.1g 600mg 511mg	で 明太炒め コネーズ ご飯セット 604kcal 12.6g 25.4g 76.9g 601mg 572mg 174mg	★ 流 魚 の チ ジ 春 ホルギー 質 上 たんぱく 質 上 たんぱく 質 上 たんぱく カリウム	おかず 390kcal 11.5g 23.0g 33.7g 518mg 566mg	g レのソテー <b>ペテト</b> サラダ ご飯セット 633kcal 15.6g 23.6g 86.5g 519mg 627mg
夕食	★豆和ミマ エネルばん 1 かん で	よい 150g ・ンバー ・からめ こやが芋の 二サラ 385kcal 9.3g 23.2g 33.5g 627mg 378mg 112mg	フラーグ ソース D揚げ煮 を ご飯セット 628kcal 13.4g 23.8g 86.3g 628mg 439mg 177mg	★ サワつ 春 エネルば 質 炭水化 物 ム カリウム	がず 407kcal 11.8g 22.5g 35.7g 350mg 601mg 159mg	で飯セット 650kcal 15.9g 23.1g 88.5g 351mg 662mg 224mg	★ 鶏 ブ パ 明 エネルば し カ ツ の ロ ス 太	ん150g ノ一照デ コリー アクリー テトサ ### ### ### ### ### ### ### #	煮込み - ム煮 + ラダ ご飯セット 660kcal 16.2g 27.5g 83.0g 621mg 477mg 204mg	★ ブ人野 春 エネルば のの マ エ たん質	ん150g 塩焼 きんし おろし コネー 335kcal 12.4g 21.0g 21.8g 579mg 517mg	で が が が が が が が が が が が が が	★ ご は : : : : : : : : : : : : : : : : : :	よかず 336kcal 9. 4g 21. 2g 26. 8g 752mg 398mg 127mg	デの炒め デック ご飯セット 579kcal 13.5g 21.8g 79.6g 753mg 459mg 192mg 1.9g ご飯セット	★ 中 人 春 法 エネルばく ガリウム りゅう は	が芋の明 ごまマヨ 361kcal 8.5g 24.8g 24.1g 600mg 511mg	で 明太炒め コネーズ ご飯セット 604kcal 12.6g 25.4g 76.9g 601mg 572mg 174mg	★ 赤 か チ ジ 春 エネルば の 菜 ー フ	おかず 390kcal 11.5g 23.0g 33.7g 566mg 154mg	g レのソテー <b>ペテト</b> サラダ ご飯セット 633kcal 15.6g 23.6g 86.5g 519mg 627mg 219mg
夕食	★豆和ミマ エネルばん 1 かん で	がする。 ンバー からめ こやが芋の コサラ 385kcal 9.3g 23.2g 33.5g 627mg 378mg 112mg 1.6g	で ・グ ソース 力揚げ煮 ・ダ ご飯セット 628kcal 13.4g 23.8g 86.3g 628mg 439mg 177mg 1.6g	★ ごはのまの エネルばく質 脂が化物 カリウム り 食塩相当量	ボッチのも おかず 407kcal 11.8g 22.5g 35.7g 350mg 601mg 159mg 0.9g	で で で で で で で で で で で で で で	★ 鶏 ブ パ 明 エネルば し カ ツ の ロ ス 太	ん150g ノー照 コリー アクリー テトサ 417kcal 12.1g 26.9g 30.2g 620mg 416mg 139mg 1.6g	煮込み - ム煮 + ラダ ご飯セット 660kcal 16.2g 27.5g 83.0g 621mg 477mg 204mg 1.6g	★ ブ人野 春 エネルば のの マ エ たん質	ん150g 塩焼 きんし ヨネー 335kcal 12.4g 21.0g 21.8g 579mg 517mg 118mg	で が が が が が が が が が が が が が	★ さこと プャ	た150g ノニクのま キャベ とハムの 336kcal 9. 4g 21. 2g 26. 8g 752mg 398mg 127mg 1. 9g	デの炒め デック ご飯セット 579kcal 13.5g 21.8g 79.6g 753mg 459mg 192mg 1.9g ご飯セット	★ 中	が芋の明 ごまマミ 361kcal 8.5g 24.8g 24.1g 600mg 511mg 109mg	ア 明太炒め コネーズ ご飯セット 604kcal 12.6g 25.4g 76.9g 601mg 572mg 174mg 1.5g	★ 赤 か チ ジ 春 エネルば の 菜 ー フ	おかず 390kcal 11.5g 23.0g 33.7g 518mg 566mg 154mg 1.3g	g レのソテー <b>デテト</b> サラダ ご飯セット 633kcal 15.6g 23.6g 86.5g 519mg 627mg 219mg 1.3g
夕食	★ 豆	よかず 385kcal 9.3g 23.2g 378mg 112mg 1.6g	で ・グ ソース 力揚げ煮 ・ダ ご飯セット 628kcal 13.4g 23.8g 86.3g 628mg 439mg 177mg 1.6g	★ ごはのまの エネルぱく質 脂が化物 カリン 食塩相当	がず 407kcal 11.8g 22.5g 35.7g 350mg 601mg 159mg 0.9g	で で で で で で で で で で で で で で	★ 3 プパ明 ボー 5 版 ボー 1 ファイル ボー 1 で 1 カリン 1 を塩	ん150g ノー照 コリー アクリー テトサ ### ### ### ### ### ### ### #	煮込み 一ム煮 ナラダ ご飯セット 660kcal 16.2g 27.5g 83.0g 621mg 477mg 204mg 1.6g	★ ブ人 野 雨 ボール ガリウム カリウム カリウム サール は	ん150g 塩焼 きんし ヨネー 335kcal 12.4g 21.0g 21.8g 579mg 517mg 118mg 1.5g	で が 大 が が が が が が が が が が が が が	★ ごとニン 中 内 一 チャー ファイン カック マー・ファイン ボー で 質 ボイン カック は カック ムック 食塩相当量	た150g ノニクのま キャベ とハムの おかず 336kcal 9.4g 21.2g 26.8g 752mg 398mg 127mg 1.9g	デの炒め デック ご飯セット 579kcal 13.5g 21.8g 79.6g 753mg 459mg 192mg 1.9g ご飯セット	★ 中 人 春 法 エネルばく ガリウム りゅう は	が芋の明 ごまマミ おかず 361kcal 8.5g 24.8g 24.1g 600mg 511mg 109mg 1.5g	ア 明太炒め コネーズ ご飯セット 604kcal 12.6g 25.4g 76.9g 601mg 572mg 174mg 1.5g ご飯セット	★ 赤	おかず 390kcal 11.5g 23.0g 33.7g 518mg 566mg 154mg 1.3g	g レのソテー <b>デテト</b> サラダ ご飯セット 633kcal 15.6g 23.6g 86.5g 519mg 627mg 219mg 1.3g
夕食	★豆 和 ミマ エネルばく カリウム は 1 で	よかず 385kcal 9. 3g 23. 2g 33. 5g 627mg 378mg 112mg 1. 6g おかず	で ・グ ソース 力揚げ煮 628kcal 13.4g 23.8g 86.3g 628mg 439mg 177mg 1.6g ご飯セット 1716kcal 41.7g	★ で す す す す す す す す す す す す す す す す す す	ボッザ 407kcal 11. 8g 22. 5g 35. 7g 350mg 601mg 159mg 0. 9g おかず 992kcal	でいた。 でいた。	★ 鶏 ブ パ 明 エネルば し カリン 食塩 エネルギー 質 エネルギー 質 エネルギー 単二 エネルギー エネル・エネル エネル・エネル エネル・エネル エネル・エネル エネル・エネル・エネル・エネル・エネル・エネル・エネル・エネル・エネル・エネル・	ん150g ノ一照デ コリー アクリー テトサ ### ### ### ### ### ### ### #	素込み - ム煮 ナラダ ご飯セット 660kcal 16.2g 27.5g 83.0g 621mg 477mg 204mg 1.6g ご飯セット 1720kcal	★ブ人野春 エネルばく 大カリウム 東のマー たん質 大トリウム り食塩 エネルギー	ん150g 塩焼 きんし おろし 335kcal 12.4g 21.0g 21.8g 579mg 517mg 118mg 1.5g おかず	で が 大 が が が が が が が が が が が が が	★ ごとこプヤ エ と こ フャ エ た ん 質	よかず 336kcal 9.4g 21.2g 26.8g 752mg 398mg 127mg 1.9g おかず 963kcal	デの炒め デソ プリーラダ ご飯セット 579kcal 13.5g 21.8g 79.6g 753mg 459mg 192mg 1.9g ご飯セット	★ 中	が芋の明 ごまマミ おかず 361kcal 8.5g 24.8g 24.1g 600mg 511mg 109mg 1.5g おかず 987kcal	ア 明太炒め 日ネーズ ご飯セット 604kcal 12.6g 25.4g 76.9g 601mg 572mg 174mg 1.5g ご飯セット 1716kcal 40.4g	★ 赤 か チ ジ 春 エネんん質 水 化 り ウム り 食塩 エネルギー	おかず 390kcal 11.5g 23.0g 33.7g 518mg 566mg 1.3g おかず 999kcal	g レのソテー ペテト サラダ ご飯セット 633kcal 15.6g 23.6g 86.5g 519mg 627mg 219mg 1.3g
夕食合	★豆和ミマ エた脂炭ナカリ食 エんパんし マカルギ (気) (大) (大) (大) (大) (大) (大) (大) (大) (大) (大	よい 150g ・ンバー ・からめ こやが芋の コサラ おかず 385kcal 9.3g 23.2g 33.5g 627mg 378mg 112mg 1.6g おかず 987kcal 29.4g	フラン・ファイン フラック フラック フラック フラック フラック フラック フラック フラック	★ すっつ 雨 エ た が で す で す で す で す で す で す で で で で で で で	ボッザ サラタ おかず 407kcal 11.8g 22.5g 35.7g 350mg 601mg 159mg 0.9g おかず 992kcal 27.6g	でいた。 でいた。	★鶏ブパ明 エネんの質が カリカ はしている ない はんし はんし かい かい はん はん 質 がい り かい はん は は ない かい	ん150g ノー照 コリー アクリー テトサ #17kcal 12.1g 26.9g 30.2g 620mg 416mg 139mg 1.6g おかず 991kcal 28.0g	煮込み 一ム煮 ナラダ ご飯セット 660kcal 16.2g 27.5g 83.0g 621mg 477mg 204mg 1.6g ご飯セット 1720kcal 40.3g	★ブ人野春 エたん質 (化物) ウム は でんぱく かんぱく かんり ウム はんぱく かんぱく かんぱく かんぱく かんぱく かんぱく かんぱく かんぱく か	ん150g 塩焼 きんし ヨネー 335kcal 12.4g 21.0g 21.8g 579mg 517mg 118mg 1.5g おかず 999kcal 26.5g	で が 大 が が が が が が が が が が が が が	★ 本 カ オ エ た 脂 炭 ホ ト リ ウ は こ プ ヤ エ た 化 質 化 物 リ ウ は 当 エ ネ ル ぱく か リ ウ な は こ か れ ぱく か し か し か し か し か し か し か し か し か し か	よかず 336kcal 9. 4g 21. 2g 26. 8g 752mg 398mg 127mg 1. 9g おかず 963kcal 29. 0g	デの炒め デッ デッ デッ デッ デッ デッ デッ デッ デッ デッ	★ 中人 春 法 エネルばく	が芋の明 ごまマ = おかず 361kcal 8.5g 24.8g 24.1g 600mg 511mg 109mg 1.5g おかず 987kcal 28.1g	ア 明太炒め コネーズ ご飯セット 604kcal 12.6g 25.4g 76.9g 601mg 572mg 174mg 1.5g ご飯セット 1716kcal 40.4g 62.3g	★ 赤 シ 春 エ たんぱ の 菜 ー フ ー たんぱ 質 ボルリウム 単 エ たんぱく 質 エ れんぱく 質 し まんぱく 質 し か り 食 エ れんぱく 質 し か し か し か し か し か し か し か し か し か し	おかず 390kcal 11.5g 23.0g 33.7g 518mg 566mg 154mg 1.3g おかず 999kcal 28.2g	g アレックソテー マテト サラダ ご飯セット 633kcal 15. 6g 23. 6g 86. 5g 519mg 627mg 219mg 1. 3g ご飯セット 1728kcal 40. 5g
	★ 豆和 ミマ エ たん 質 化 り ウム 単 エ たんぱく 質 上 れんぱく 質 上 れんぱく 質 エ れんぱく 質 エ れんぱく 質 質 に り カ カ カ カ カ カ カ カ カ カ カ カ カ カ カ カ カ カ	はいました。 よいず はかず 385kcal 9.3g 23.2g 33.5g 627mg 378mg 112mg 1.6g おかず 987kcal 29.4g 52.7g	で ・グ ソース D揚げ煮 628kcal 13. 4g 23. 8g 86. 3g 628mg 439mg 177mg 1. 6g ご飯セット 1716kcal 41. 7g 54. 5g 257. 3g	★サウ 春 エネんぱ 脂炭 ナカリン 塩 エ たんぱ 質 化 サウム 当	ボッザ 407kcal 11.8g 22.5g 35.7g 350mg 601mg 159mg 0.9g おかず 992kcal 27.6g 56.3g	で飯セット 650kcal 15. 9g 23. 1g 88. 5g 351mg 662mg 224mg 0. 9g で飯セット 1721kcal 39. 9g 58. 1g 251. 0g	★鶏ブパ明 エネんの質が カリカ はしている ない はんし はんし かい かい はん はん 質 がい り かい はん は は ない かい	ん150g ノ一照デ コリー アクリー テトサ 417kcal 12.1g 26.9g 30.2g 620mg 416mg 139mg 1.6g おかず 991kcal 28.0g 60.0g	素込み 一 ム煮 ナラダ ご飯セット 660kcal 16.2g 27.5g 83.0g 621mg 477mg 204mg 1.6g ご飯セット 1720kcal 40.3g 61.8g 242.4g	★ブ人野春 エネルばく カリン 塩塩 エネルばく 質 水化 リウム 上 たんぱく 質 エネルばく 質 に しゅう エー・ たんぱく 質 に しゅう エー・ しゅう エー・ しゅう エー・ しゅう アー・ しゅう アー・ しゅう アー・ しゅう アー・ ロー・ ロー・ ロー・ ロー・ ロー・ ロー・ ロー・ ロー・ ロー・ ロ	ん150g 塩焼 きんし おろー おかず 335kcal 12.4g 21.0g 21.8g 579mg 517mg 118mg 1.5g おかず 999kcal 26.5g 62.0g	で が 大学か 578kcal 16.5g 21.6g 74.6g 580mg 578mg 183mg 1.5g ご飯セット 1728kcal 38.8g 63.8g 239.1g	★ はこプャ ・ ス ボース が ルー・ カー・ 大 ルー・ 大 ルー・ 大 ルー・ カー・ 大 ルー・ カー・ 大 ルー・ カー・ 大 ルー・ 大 ルー・ 大 ルー・ 大 の は エ れ よ い は く な に	よかず 336kcal 9. 4g 21. 2g 26. 8g 752mg 398mg 127mg 1. 9g おかず 963kcal 29. 0g 555. 1g	デの炒め デソ ご飯セット 579kcal 13.5g 21.8g 79.6g 753mg 459mg 192mg 1.9g ご飯セット 1692kcal 41.3g 56.9g	★中人春法 エネルばく エネルばく な者 と 草 ルギー たん質 水 リウム リウム ・ カリン 相当 ・ たんぱく 脂質 ・ カリン 相当 ・ たんぱく 脂質 ・ カリン 相当 ・ たんぱく にんり にんじ にんり にしり にしり にしり にしり にしり にしり にしり にしり にしり にしり にしり にしり にしり	が芋の甲 ごまマミ おかず 361kcal 8.5g 24.8g 24.1g 600mg 109mg 1.5g おかず 987kcal 28.1g 60.5g	ア 明太炒め コネーズ ご飯セット 604kcal 12. 6g 25. 4g 76. 9g 601mg 572mg 174mg 1. 5g ご飯セット 1716kcal 40. 4g 62. 3g 237. 6g	★赤ッチジ春 エネんの質がイフリンを エネんの質がより、カリンを はの、ボーフリーを エネんの質がより、カリンを は、カリンは は、カリンは は、カリンは は、カリンは は、カリンは は、カリンは は、カリンは は、カリンは は、カリンは は、カリンは は、これで は は は は は は は は は は は は は は は は は は は	は字々 マンホ レーツ・ 390kcal 11.5g 23.0g 33.7g 518mg 566mg 154mg 1.3g おかず 999kcal 28.2g 59.5g	g レのソテー ペテト サラダ ご飯セット 633kcal 15.6g 23.6g 86.5g 519mg 627mg 219mg 1.3g ご飯セット 1728kcal 40.5g 61.3g
	★豆和ミマ エた脂炭ナカリ食 エネんぱ (大) カリン 塩 エんぱく 質 ボーリウム 当量 一 質 ボーリウム 当量 一 質 ボーリウム 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	おかず 385kcal 9.3g 23.2g 33.5g 627mg 112mg 1.6g おかず 987kcal 29.4g 52.7g 98.9g 1813mg	フラーグ ソース D揚げ煮 を ラダ ご飯セット 628kcal 13.4g 23.8g 86.3g 628mg 439mg 177mg 1.6g ご飯セット 1716kcal 41.7g 54.5g 257.3g 1816mg	★ サさ春 エネルばく 質 ボルリウム 当	ボッチの サラタ おかず 407kcal 11.8g 22.5g 35.7g 350mg 601mg 159mg 0.9g おかず 992kcal 27.6g 56.3g 92.6g 1436mg	でいた。 でいた。	★ 鶏 ブ パ 明 エ たん質	ん150g ノー照 コリー アクリー テトサ 結がず 417kcal 12.1g 26.9g 30.2g 620mg 416mg 139mg 1.6g おかず 991kcal 28.0g 60.0g 84.0g 1567mg	素込み 一ム煮 ナラダ ご飯セット 660kcal 16.2g 27.5g 83.0g 621mg 477mg 204mg 1.6g ご飯セット 1720kcal 40.3g 61.8g 242.4g 1570mg	★ブ人野春 エたん質 ナカリ 食 エたん質 ポイリウム 出	ん150g 塩焼 きんし ヨネー ポカず 335kcal 12.4g 21.0g 21.8g 579mg 118mg 1.5g ポカず 999kcal 26.5g 62.0g 80.7g 1873mg	で が だかめ ご飯セット 578kcal 16.5g 21.6g 74.6g 580mg 183mg 1.5g ご飯セット 1728kcal 38.8g 63.8g 239.1g 1876mg	★ 本 内 カ エ	よかず 336kcal 9.4g 21.2g 26.8g 752mg 398mg 127mg 1.9g 参かず 963kcal 29.0g 55.1g 87.1g 2007mg	デの炒め デツ ご飯セット 579kcal 13.5g 21.8g 79.6g 753mg 459mg 192mg 1.9g ご飯セット 1692kcal 41.3g 56.9g 245.5g 2010mg	★中人春法 エネルばく カリウム は 煮 グ じゅの 一質 ボーカリン 塩 エネルばく 質 ボーカリン 相当 エネルばく 質 ボーカル は 大 トリウム 単 エネルばく 質 炭 水 トリウム	が芋の明 ごまマ = おかず 361kcal 8.5g 24.8g 24.1g 600mg 109mg 1.5g おかず 987kcal 28.1g 60.5g 79.2g 2009mg	ア 明太炒め 日ネーズ ご飯セット 604kcal 12. 6g 25. 4g 76. 9g 601mg 572mg 174mg 1. 5g ご飯セット 1716kcal 40. 4g 62. 3g 237. 6g 2012mg	★ 赤 ン 春 エネんぱく マ 下 ジ 本	おかず 390kcal 11.5g 23.0g 33.7g 518mg 566mg 154mg 1.3g 58かず 999kcal 28.2g 59.5g 85.7g 1546mg	g レのソテー <b>デ ト</b> サラダ ご飯セット 633kcal 15. 6g 23. 6g 86. 5g 519mg 627mg 219mg 1. 3g ご飯セット 1728kcal 40. 5g 61. 3g 244. 1g 1549mg
	★豆和ミマ エた脂炭ナカリ食 エんの質 水トリウム はいんと ローー質 水トリウム リウム はばん かんぱく かんぱく かんぱく かんぱく かんぱく かんぱく かんぱく かんぱ	おかず 385kcal 9. 3g 23. 2g 33. 5g 627mg 378mg 112mg 1. 6g おかず 987kcal 29. 4g 52. 7g 98. 9g 1813mg 1318mg	で ・グ ソース D揚げ煮 628kcal 13.4g 23.8g 86.3g 628mg 439mg 177mg 1.6g ご飯セット 1716kcal 41.7g 54.5g 257.3g 1816mg 1501mg	★サさ春 エた脂炭ナトリウム カリウム サさ春 エた脂炭ナトリウム カリウム 上のまの エんん質 ボトリウム 上のよりでする エんん質 ボトリウム 上のよりでする 上のよりでする 上のよりでする にしている。 はのまの にしている。 にしてい	ボッず 407kcal 11.8g 22.5g 35.7g 350mg 601mg 159mg 0.9g おかず 992kcal 27.6g 56.3g 92.6g 1436mg 1710mg	でいた。 でであたり、 でであたり、 650kcal 15.9g 23.1g 88.5g 351mg 662mg 224mg 0.9g であたり、 1721kcal 39.9g 58.1g 251.0g 1439mg 1893mg	★鶏ブパ明 エた脂炭ナカリ食 エんん質 化カリウム はしん 質 化カリウム 間 ボー 質 にんんぱく かり カリカム は まんんぱく カリウム 量 エんんぱく カリウム	ん150g ノ一照 デ コリー アクリー テトサ #17kcal 12.1g 26.9g 30.2g 620mg 416mg 139mg 1.6g おかず 991kcal 28.0g 60.0g 84.0g 1369mg	素込み 一 ム煮 ナラダ ご飯セット 660kcal 16. 2g 27. 5g 83. 0g 621mg 477mg 204mg 1. 6g ご飯セット 1720kcal 40. 3g 61. 8g 242. 4g 1552mg	★ブ人野春 エた脂炭ナカリ食 エネん質 化カリウム はのののマー質 水・リウム 単二 たんぱく オリウム 単二 たんぱく カリウム	ん150g 塩焼 きんし おろし 12.4g 21.0g 21.8g 579mg 517mg 118mg 1.5g おかず 999kcal 26.5g 62.0g 80.7g 1873mg 1421mg	で ご飯セット 578kcal 16.5g 21.6g 74.6g 580mg 578mg 183mg 1.5g ご飯セット 1728kcal 38.8g 63.8g 239.1g 1876mg 1604mg	★ 中 ス カ エ た 脂 炭 ナ カ リ 食 エ たん質 化 り ウム 目 ボーク 質 しょう かいばく かいり ない エ たんぱ 質 水 ト リ ウム しょう かんぱく カ リウム しょう しょう かいしょう かいしょう かいしょう かいしょう かいしょう かいしょう かいしょう かいしょう はい ア マーク 質 しゅう しょう はい ア マーク はい ア マーク はい ア マー・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	よかず 336kcal 9. 4g 21. 2g 26. 8g 752mg 398mg 127mg 1. 9g おかず 963kcal 29. 0g 55. 1g 87. 1g 2007mg 1304mg	デの炒め デット デット デット デット デット デット デット デット	★中人春法 エた脂炭ナカリウム は煮がいの 一質 ボール はまがい りゅう エネんの 質が ボール リウム はまかい はない カリウム はまかい カリウム はまかい カリウム はない カリウム はく カリウム	が芋の明 ごまマ = おかず 361kcal 8.5g 24.8g 24.1g 600mg 511mg 109mg 1.5g おかず 987kcal 28.1g 60.5g 79.2g 2009mg 1443mg	ア 明太炒め コネーズ ご飯セット 604kcal 12. 6g 25. 4g 76. 9g 601mg 572mg 174mg 1. 5g ご飯セット 1716kcal 40. 4g 62. 3g 237. 6g 2012mg 1626mg	★赤ンチ ジ 春 エ た 脂 炭 ナトリウム リ 食 エ れん質 化 りウム リウム は	おかず 390kcal 11.5g 23.0g 33.7g 518mg 566mg 154mg 1.3g おかず 999kcal 28.2g 59.5g 85.7g 1546mg 1413mg	g レのソテー ・プト サラダ ご飯セット 633kcal 15. 6g 23. 6g 86. 5g 519mg 627mg 219mg 1. 3g ご飯セット 1728kcal 40. 5g 61. 3g 244. 1g 1596mg
	★豆和ミマ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリウ はハんし   「腐あチカ ルギ (くてている) では、  「ないのでは、  「ないのではいいのでは、  「ないのでは、  、  「ないのでは、  、これのでは、  「な	おかず 385kcal 9. 3g 23. 2g 33. 5g 627mg 378mg 112mg 1. 6g おかず 987kcal 29. 4g 52. 7g 98. 9g 1813mg 1318mg 419mg	で ・グ ソース 力揚げ煮 628kcal 13. 4g 23. 8g 86. 3g 628mg 439mg 177mg 1. 6g ご飯セット 1716kcal 41. 7g 54. 5g 257. 3g 1816mg 1501mg 614mg	★サさ春 エた脂炭ナカリ食 エんん質 水んりウム ・カリン 増 ボトリウム ・カリウム ・カリン ボール 関 ボール リウム ・カリウム ・カリウム	ボッザーサラタ おかず 407kcal 11.8g 22.5g 35.7g 350mg 601mg 159mg 0.9g おかず 992kcal 27.6g 56.3g 92.6g 1436mg 1710mg 418mg	で飯セット 650kcal 15. 9g 23. 1g 88. 5g 351mg 662mg 224mg 0. 9g ご飯セット 1721kcal 39. 9g 58. 1g 251. 0g 1439mg 1893mg 613mg	★鶏ブパ明 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭オカリカ つのロス 太 ルポく	ん150g ノー照常 コリー アクリー テトサ おかず 417kcal 12. 1g 26. 9g 30. 2g 620mg 416mg 139mg 1. 6g おかず 991kcal 28. 0g 60. 0g 84. 0g 1369mg 1369mg 1377mg	素込み 一ム煮 ナラダ ご飯セット 660kcal 16.2g 27.5g 83.0g 621mg 477mg 204mg 1.6g ご飯セット 1720kcal 40.3g 61.8g 242.4g 1570mg 1552mg 572mg	★ブ人野春 エた脂炭ナカリ食 エん質 化物 リウム 単一 た 質 化物 ムム 量 ー た 質 化物 ムム リウム リーカリウム リーカリウム サーフ カリン	ん150g 塩焼 きんし ヨネー ポかず 335kcal 12.4g 21.0g 21.8g 579mg 517mg 118mg 1.5g ポかず 999kcal 26.5g 62.0g 80.7g 1873mg 1421mg 328mg	で だか だか が が が が が が が が が が が が が	★ 中 ス カ エ た 脂 炭 ナ カ リ 食 エ た 脂 炭 ナ ト リ ウ 塩 ネ ん 質 化 物 ム ム 質 化 物 ウム 量 一 で 質 化 物 ウム リ ウム	よかず 336kcal 9. 4g 21. 2g 26. 8g 752mg 398mg 127mg 1. 9g おかず 963kcal 29. 0g 55. 1g 87. 1g 2007mg 1304mg 445mg	デの炒め デン デのたまり 579kcal 13.5g 21.8g 79.6g 753mg 459mg 192mg 1.9g ご飯セット 1692kcal 41.3g 56.9g 245.5g 2010mg 1487mg 640mg	★中人春法 エた脂 炭ナカリ 食 エんん質 ボール が で で で で で で で で で で で で で で で で で で	が芋の明 ごまマ = おかず 361kcal 8.5g 24.8g 24.1g 600mg 511mg 109mg 1.5g おかず 987kcal 28.1g 60.5g 79.2g 2009mg 1443mg 404mg	ア 明太炒め 日ネーズ ご飯セット 604kcal 12.6g 25.4g 76.9g 601mg 572mg 174mg 1.5g ご飯セット 1716kcal 40.4g 62.3g 237.6g 2012mg 1626mg 599mg	★赤ッジ春 エた脂炭ナカリ食 エんパ質 化かり ウム はの 菜 一 フ ー で質 ボーリン 塩 ルルぱく アトリウム 単 一 で質 水 化 り ウム 単 一 で質 大 カリン	おかず 390kcal 11.5g 23.0g 33.7g 518mg 566mg 154mg 1.3g おかず 999kcal 28.2g 59.5g 85.7g 1546mg 1413mg 378mg	g アレックソテー マラケ マラケ マラケ マラケ マラケ マラケ マラケ マラケ マラケ マラケ
	★豆和ミマ エた脂炭ナカリ食 エんぱく 1 の	おかず 385kcal 9.3g 23.2g 33.5g 627mg 112mg 1.6g おかず 987kcal 29.4g 52.7g 98.9g 1813mg 419mg 4.6g	で ・グ ・グ ・グ ・グ ・グ ・グ ・グ ・グ ・グ ・グ	★サさ春  エネルぱく質  ボフつ雨  エネルぱく質  炭 トリウム  リ 食塩  エネルぱく質  ボルリウム  リ 食塩  ボー  関 ボー  リ のよ  リ な塩  エカリン  は のま  の まの	ボッチの まかず 407kcal 11.8g 22.5g 35.7g 350mg 601mg 159mg 0.9g おかず 992kcal 27.6g 56.3g 92.6g 1436mg 1710mg 418mg 3.7g	で飯セット 650kcal 15. 9g 23. 1g 88. 5g 351mg 662mg 224mg 0. 9g ご飯セット 1721kcal 39. 9g 58. 1g 251. 0g 1439mg 1893mg 613mg 3. 7g	★鶏ブパ明 エたん質 ナカリカ 食 エんん質 ボーラ 食 ボーラ は カックポ ー 質 ボーリウム 単 ボール がったん 質 ボーリウム リン 相当 ボーラ は カリン 相当 は カリン は れい カリン 自 は かい カリン 自 は かい	ん150g ノー照常 コリー アクリーテトサ おかず 417kcal 12. 1g 26. 9g 30. 2g 620mg 416mg 139mg 1. 6g おかず 991kcal 28. 0g 60. 0g 84. 0g 1369mg 1369mg 377mg 4. 0g	素込み 一ム煮 ナラダ ご飯セット 660kcal 16.2g 27.5g 83.0g 621mg 477mg 204mg 1.6g ご飯セット 1720kcal 40.3g 61.8g 242.4g 1570mg 1552mg 572mg 4.0g	★ブ人野春 エたん質 オカリ 食 エたん質 水 トリウム 相 ボ イ 質 ボ イ リウム 相 ボ イ で 質 ボ イ カリウム 自	ん150g 塩焼 きんし ヨネー ポカず 335kcal 12.4g 21.0g 21.8g 579mg 118mg 1.5g ポカず 999kcal 26.5g 62.0g 80.7g 1873mg 1421mg 328mg 4.8g	で が だかめ ご飯セット 578kcal 16.5g 21.6g 74.6g 580mg 183mg 1.5g ご飯セット 1728kcal 38.8g 63.8g 239.1g 1876mg 1604mg 523mg 4.8g	★ 本 ス カ エネんぱくコン マー たんぱく サーウム リン 塩塩 ボー で 質 炭 ボー カリン 塩塩 ボー で 質 炭 ナトリウム リン 塩塩 サーウム リン 塩塩 サーウム リン 塩塩 サーウム リン 塩塩 サーク は 単	よかず 336kcal 9. 4g 21. 2g 26. 8g 752mg 398mg 127mg 1. 9g 参かず 963kcal 29. 0g 55. 1g 87. 1g 2007mg 1304mg 445mg 5. 1g	でいた。 でいた。	★中人春法 エネん質 おかり 食 エネんぱく質 脂炭 トリウム 相当 エネんぱく質 脂水 トリウム 相当 エスんぱく 質 脂 水 トリウム り 食塩 オカリン 塩塩 サカリン は 単	が芋の明 ごまマ = おかず 361kcal 8.5g 24.8g 24.1g 600mg 109mg 1.5g おかず 987kcal 28.1g 60.5g 79.2g 2009mg 1443mg 404mg 5.1g	大学が 日本一ズ ご飯セット 604kcal 12.6g 25.4g 76.9g 601mg 572mg 174mg 1.5g ご飯セット 1716kcal 40.4g 62.3g 237.6g 2012mg 1626mg 599mg 5.1g	★赤ップ春 エネんぱく かり 食塩 オーリン は は の 菜 一 フリー たんぱく りつ は は で かり な は かり かり な は ちゅう は かり かり な は は で かり かり な は お いり な は れ いり な れ いり な は れ いり な は れ いり な は れ いり な は れ いり な れ いり な は れ いり な れ いり な は れ いり な れ いり れ いり	おかず 390kcal 11. 5g 23. 0g 33. 7g 518mg 566mg 154mg 1. 3g 566mg 1. 3g 58かず 999kcal 28. 2g 59. 5g 85. 7g 1546mg 1413mg 378mg 3. 9g	g レのソテー ・プト サラダ ご飯セット 633kcal 15. 6g 23. 6g 86. 5g 519mg 627mg 219mg 1. 3g ご飯セット 1728kcal 40. 5g 61. 3g 244. 1g 1549mg 1596mg 573mg 3. 9g
	★豆和ミマ エた脂炭ナカリ食エんの質水トリウム はハんし ローー質 水トリウム 増 ボールばく 物 ム の質 水 り り な は ル が り な は か り な は か り ム し 量 一 で 質 し か り ム し 量 一	おかず 385kcal 9. 3g 23. 2g 33. 5g 627mg 378mg 112mg 1. 6g おかず 987kcal 29. 4g 52. 7g 98. 9g 1813mg 419mg 4. 6g	で ・グ ソース D揚げ煮 628kcal 13.4g 23.8g 86.3g 628mg 439mg 177mg 1.6g ご飯セット 1716kcal 41.7g 54.5g 257.3g 1816mg 1501mg 614mg 4.6g	★サさ春 エた脂炭ナカリ食 エんん質 化・リウン 増 ボーク で で で で で で で で で で で で で で で で で で で	ボルザーサラタ おかず 407kcal 11.8g 22.5g 35.7g 350mg 601mg 159mg 0.9g おかず 992kcal 27.6g 56.3g 92.6g 1436mg 1710mg 418mg 3.7g	でいた。 でであたり、 650kcal 15. 9g 23. 1g 88. 5g 351mg 662mg 224mg 0. 9g で飯セット 1721kcal 39. 9g 58. 1g 251. 0g 1439mg 1893mg 613mg 3. 7g	★鶏ブパ明 エた脂炭ナカリ食 エんん質 化リウム 相 ボーク はんり と なんり は なんり と なんり ない はんり と なんり と なんり と なんり と なんり と なんり と ないり と はんり と ないり と はんり と ないり と ないり と はんり と ないり と はいり と は	ん150g ノー照常 コリー アクリー テトサ おかず 417kcal 12. 1g 26. 9g 30. 2g 620mg 416mg 139mg 1. 6g おかず 991kcal 28. 0g 60. 0g 84. 0g 1369mg 1369mg 377mg 4. 0g	素込み 一 ム煮 ナラダ ご飯セット 660kcal 16. 2g 27. 5g 83. 0g 621mg 477mg 204mg 1. 6g ご飯セット 1720kcal 40. 3g 61. 8g 242. 4g 1570mg 1552mg 4. 0g	★ブ人野春 エた脂炭ナカリ食エれん質 化リウム 日本 ボック はく マーク はん 質 ボーリウム 相 ボートリン 相 ボートリン 相 ボートリン 相 ボーク は マーク は マーク は マーク は マーク は マーク は マーク は アーク は	ん150g 塩焼 きんし コネー 335kcal 12.4g 21.0g 21.8g 579mg 517mg 118mg 1.5g まかず 999kcal 26.5g 62.0g 80.7g 1873mg 1421mg 328mg 4.8g	で で で で で で で で で で で で で で	★ 中 ス カ エ た 脂 炭 ナ カ リ 食 エ た 脂 炭 ナ カ リ 食 エ たん質 化 り ウム 目 炭 水 ト リ ウ は ネ んん質 水 ト リ ウ ム は く か し ム し 量 一 で 質 し か し ム し 量 ー で 質 し か し ム し 量 ー で 質 し か し ム し 量 ー で 質 し か し ム し 量 ー で 質 し か し ム し 量 ー で 質 し か し ム し 量 ー で 質 し か し ム し 量 ー で 質 し か し か し ム し 量 ー で 質 し か し か し か し か し か し か し か し か し か し	よかず 336kcal 9. 4g 21. 2g 26. 8g 752mg 398mg 127mg 1. 9g おかず 963kcal 29. 0g 55. 1g 87. 1g 2007mg 1304mg 445mg 5. 1g	でいた。 でいた。	★中人春法 エた脂炭ナカリ食 エんの質 ボーリウム 相談 ボーリウム 相談 ボーリウム 相談 ボーリン 相が エール はる できる できる できる からない はっかい はい からない はい	が芋の明 ごまマ = おかず 361kcal 8.5g 24.8g 24.1g 600mg 511mg 109mg 1.5g おかず 987kcal 28.1g 60.5g 79.2g 2009mg 1443mg 404mg 5.1g	ア 明太炒め コネーズ ご飯セット 604kcal 12. 6g 25. 4g 76. 9g 601mg 572mg 174mg 1. 5g ご飯セット 1716kcal 40. 4g 62. 3g 237. 6g 2012mg 1626mg 599mg 5. 1g	★赤ンチ ジ 春 エた脂炭ナカリ食 エんん質 化カリン 相 ボーク カリン 相 ボーク カリン 相 ボーク カリン 相 ボーク 質 ボーク カリン 相 ボーク 質 ボーク は ボーク 質 ボーク は ボーク 質 ボーク エー・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	おかず 390kcal 11.5g 23.0g 33.7g 518mg 566mg 154mg 1.3g 566mg 1.3g 58かず 999kcal 28.2g 59.5g 85.7g 1546mg 1413mg 378mg 378mg 3.9g	マレックテー マテト サラダ ご飯セット 633kcal 15. 6g 23. 6g 86. 5g 519mg 627mg 219mg 1. 3g ご飯セット 1728kcal 40. 5g 61. 3g 244. 1g 1596mg 1596mg 573mg 3. 9g
	★豆和ミマ エた脂炭ナカリ食エれん質 化カリウ塩 オーカリウム 増 ボーリウム 増 ボーリウム 増 ボーリ は なんぱく かり ない かい	おかず 385kcal 9. 3g 23. 2g 33. 5g 627mg 378mg 112mg 1. 6g おかず 987kcal 29. 4g 52. 7g 98. 9g 1813mg 1318mg 419mg 4. 6g	で ・グ ソース 力揚げ煮 を ・ を ・ を ・ を ・ を ・ を ・ を ・ を	★サさ春 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ボトリウ カリウム サさ春 エた脂炭ボトリウ カリウム サン塩 エネん質 ボトリウム サン塩 エネん質 ボトリウム サーケム サーケム エネんぱ オーリウム エネんぱ オーリウム エネんぱ オーリウム エネんぱ オーリウム エネんぱ オーリウム エネんぱ	ボッず 407kcal 11. 8g 22. 5g 35. 7g 350mg 601mg 159mg 0. 9g おかず 992kcal 27. 6g 56. 3g 92. 6g 1436mg 1710mg 418mg 3. 7g	で飯セット 650kcal 15. 9g 23. 1g 88. 5g 351mg 662mg 224mg 0. 9g ご飯セット 1721kcal 39. 9g 58. 1g 251. 0g 1439mg 1893mg 613mg 3. 7g	★鶏ブパ明 エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリウ はしかって 大 に に で で で で で で で で で で で で で で で で で	ん150g ノー照常 コリー アクリーテトサ ### ### ### ### ### ### ### ### ### ##	素込み 一	★ブ人野春 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリン塩 ネん質 化リウム リカリカリカリカ 相 ルポピストリウム 単一 たんぱい カリン 塩 エたんぱく オカリカム 単一 質 エたんぱく	ん150g 塩焼 きんし おろし コネー 335kcal 12.4g 21.0g 21.8g 579mg 517mg 118mg 1.5g おかず 999kcal 26.5g 62.0g 80.7g 1873mg 1421mg 328mg 4.8g	ご飯セット 578kcal 16.5g 21.6g 74.6g 580mg 578mg 183mg 1.5g ご飯セット 1728kcal 38.8g 63.8g 239.1g 1876mg 1604mg 523mg 4.8g	★ 中 ス カ エ た 脂 炭 ナ カ リ 食 エ た 脂 炭 ナ カ リ 食 エ たん質 化 り ウ ム リ ウ ム ル ぱく ヤ カ リ ウ ム リ ウ ム リ ウ ム リ ウ ム リ ウ ム リ ウ ム リ ウ ム ばく か し んぱく か し か し ぱく か し か し か し か し ぱく	よかず 336kcal 9. 4g 21. 2g 26. 8g 752mg 398mg 127mg 1. 9g 参かず 963kcal 29. 0g 55. 1g 87. 1g 2007mg 1304mg 445mg 5. 1g 1027kcal 29. 4g	デの炒め デック デック デック デック デック デック デック デック	★中人春法 エた脂炭ナカリ食 エネん質 (水)リウム 相 ボーク (水) は 煮 グ じの 一 質 (水)リウム 相 ボーク (水)リウム 相 ボーク (水)リウム は ボーク (水)リウム は ボーク (水) は ボーク (ボール) は ボール (ボール) は (ボー	が芋の明 ごまマ = おかず 361kcal 8.5g 24.8g 24.8g 24.1g 600mg 511mg 109mg 1.5g おかず 987kcal 28.1g 60.5g 79.2g 2009mg 1443mg 404mg 5.1g	7 明太炒め 日ネーズ ご飯セット 604kcal 12.6g 25.4g 76.9g 601mg 572mg 174mg 1.5g ご飯セット 1716kcal 40.4g 62.3g 237.6g 2012mg 1626mg 599mg 5.1g 1764kcal 40.8g	★赤ッジ春 エた脂炭ナカリ食 エんの質 化リウム リカリウム リカリン 塩 ネんの質 化リウム リカリン 相 ボー にんぱく カリン 塩 エたんぱく たんぱく たんぱく かんぱく かんぱく かんぱく かんぱく かんぱく かんぱく かんぱく か	おかず 390kcal 11.5g 23.0g 33.7g 518mg 566mg 154mg 1.3g 歩かず 999kcal 28.2g 59.5g 85.7g 1546mg 1413mg 378mg 3.9g 1062kcal 28.5g	g アレックソテー・ マテトサラダ ご飯セット 633kcal 15. 6g 23. 6g 86. 5g 519mg 627mg 219mg 1. 3g ご飯セット 1728kcal 40. 5g 61. 3g 244. 1g 1549mg 1596mg 573mg 3. 9g 1791kcal 40. 8g
	★豆和ミマ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エん質 化リウム ボイン はいんじ エー質 物ムム 量 一質 物ムム質 ヤリウム 増 エんん質 ボーリウム サーブ は ないの サーブ は ないの カー 質 できます できます かんぱく かんしゅう はいん はいん はいかんしゅう はいん はいん はいん はいん はいん はいかんしゅう はいかん しゅう はいかん しゅう はいかん はいかん しゅう はいかん しゅう はいかん はいかん しゅう はいかん しゅう はいかん しゅう はいかん しゅう はいかん はいかん しゅう はいかん はいかん しゅう はい はいかん しゅう はい はいかん しゅう はい しゅう はい しゅう はいかん しゅう はいかん しゅう はいかん しゅう はいかん しゅう はいかん しゅう はいかん しゅう はい しゅう はいかん しゅう はいかん しゅう はいかん しゅう はいかん しゅう はいかん しゅう はい しゅう しゅう しゅう はい しゅう はい しゅう はい しゅう はい しゅう はい しゅう しゅう はい しゅう	おかず 385kcal 9. 3g 23. 2g 33. 5g 627mg 378mg 112mg 1. 6g おかず 987kcal 29. 4g 52. 7g 98. 9g 1813mg 419mg 4. 6g 1050kcal 29. 7g 52. 8g	で ・グ ソース 力揚げ煮 628kcal 13. 4g 23. 8g 86. 3g 628mg 439mg 177mg 1. 6g ご飯セット 1716kcal 41. 7g 54. 5g 257. 3g 1816mg 1501mg 614mg 4. 6g 1779kcal 42. 0g 54. 6g	★サさ春 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭オトリウ な質化化リウム はのまの ・一質 ボルパ質 ボルパ質 ボルパ質 ボルリウム ・カリン 塩ネルパ質 ボルリウム ・カリン 塩ネルパパ質 ボルリウム ・カリン 塩ネルパパ質 ボルパパ質 ボルリウム ・カリン 塩ネルパパ質 ボルパパ質 ボルパパ質 ボルパパ質 ボルリウム ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	ボッザーサラタ おかず 407kcal 11.8g 22.5g 35.7g 350mg 601mg 159mg 0.9g おかず 992kcal 27.6g 56.3g 92.6g 1436mg 1710mg 418mg 3.7g 1056kcal 28.0g 56.4g	で飯セット 650kcal 15. 9g 23. 1g 88. 5g 351mg 662mg 224mg 0. 9g ご飯セット 1721kcal 39. 9g 58. 1g 251. 0g 1439mg 1893mg 613mg 3. 7g 1785kcal 40. 3g 58. 2g	★鶏ブパ明 エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリウ はしつ はん質 化りウム サーン 塩 ボックム サーン 塩 ボックム サーン 増 ルックム サーン 増 ルックム サーン 増 ルックム サーン 増 ルックム サーン 質 に 物の ム の 単一 質 に かり ム ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	ん150g ノー照常 コリー アクリーテトサ #17kcal 12.1g 26.9g 30.2g 620mg 416mg 139mg 1.6g 参かず 991kcal 28.0g 60.0g 84.0g 1369mg 377mg 1369mg 377mg 4.0g 1039kcal 28.4g 60.1g	素込み 一	★ブ人野春 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 ストリウ 増 ストリウ 相 ルポく	ん150g 塩焼 きんし ヨネー ポかず 335kcal 12.4g 21.0g 21.8g 579mg 517mg 118mg 1.5g ポかず 999kcal 26.5g 62.0g 80.7g 1873mg 1421mg 328mg 4.8g 1062kcal 26.8g 62.1g	で で で で で で で で で で で で で で	★ 中 ス カ エ た 脂 炭 ナ カ リ 食 エ た 脂 炭 オ ト リ ウ 塩 ネ ん 質 化 い ウ ム リ ウ ム ル ぱく か リ ウ ム ル ぱく か リ ウ ム ル ぱく か し ム ル ぱく か し ム の質 化 物 し ム の 量 一 で質 で か し ム の 質 が し か し か し か し か し か し か し か し か し か し	よかず 336kcal 9. 4g 21. 2g 26. 8g 752mg 398mg 127mg 1. 9g おかず 963kcal 29. 0g 55. 1g 87. 1g 2007mg 1304mg 445mg 5. 1g 1027kcal 29. 4g 55. 2g	デの炒め デン デの炒め デン デット デット デット デット デット デット デット デット	★中人春法 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭オカリな塩 ネん質 (水・リウム) は 煮が (水・リウム) は では では では できます からな できます からな できます からな できます からな できます できます からな できます からな しゅう は 大き からな できます できます からな しゅう しゅう は できます できます からな しゅう しゅう しゅう は 大き からな しゅう	が芋の明 ごまマ = おかず 361kcal 8.5g 24.8g 24.8g 24.1g 600mg 511mg 109mg 1.5g おかず 987kcal 28.1g 60.5g 79.2g 2009mg 1443mg 404mg 5.1g 1035kcal 28.5g 60.6g	7 明太炒め 日ネーズ ご飯セット 604kcal 12. 6g 25. 4g 76. 9g 601mg 572mg 174mg 1. 5g ご飯セット 1716kcal 40. 4g 62. 3g 237. 6g 2012mg 1626mg 599mg 5. 1g 1764kcal 40. 8g 62. 4g	★赤・ジ春 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭オトリン塩 ネん質 化物 リウ 相 ルポく	おかず 390kcal 11.5g 23.0g 33.7g 518mg 566mg 154mg 1.3g 566mg 1.3g 556mg 154mg 1.3g 556mg 154mg 1.3g 566mg 1.3g 5799kcal 28.2g 59.5g 85.7g 1546mg 1413mg 378mg 3.9g 1062kcal 28.5g 59.6g	g アレックソテー マラケト サラダ ご飯セット 633kcal 15. 6g 23. 6g 86. 5g 519mg 627mg 219mg 1. 3g ご飯セット 1728kcal 40. 5g 61. 3g 244. 1g 1596mg 1596mg 573mg 3. 9g 1791kcal 40. 8g 61. 4g
合計 合計 間	★豆和ミマ エた脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工た脂炭オカリカ ルばく かり は れん質 化りウム サーク は かん質 水 トリウ 増 ルばく 物 ムム 量 一質 化物 ムム 量 一質 化物	おかず 385kcal 9. 3g 23. 2g 33. 5g 627mg 378mg 112mg 1. 6g おかず 987kcal 29. 4g 52. 7g 98. 9g 1813mg 419mg 4. 6g 1050kcal 29. 7g 52. 8g 114. 1g	で ・グ ソース 力揚げ煮 628kcal 13. 4g 23. 8g 86. 3g 628mg 439mg 177mg 1. 6g ご飯セット 1716kcal 41. 7g 54. 5g 257. 3g 1816mg 1501mg 614mg 4. 6g 1779kcal 42. 0g 54. 6g 272. 5g	★サさ春 エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エた脂炭オカリ食スの質水トリン塩ネん質化リウ 相ルばく 物 ム 当 一 質 化リウム 増 ルばく 物 ム 単一質 水化物	ボッザーサラタ おかず 407kcal 11.8g 22.5g 35.7g 350mg 601mg 159mg 0.9g おかず 992kcal 27.6g 56.3g 92.6g 1436mg 1710mg 418mg 3.7g 1056kcal 28.0g 56.4g	で飯セット 650kcal 15. 9g 23. 1g 88. 5g 351mg 662mg 224mg 0. 9g ご飯セット 1721kcal 39. 9g 58. 1g 251. 0g 1439mg 1893mg 613mg 3. 7g 1785kcal 40. 3g 58. 2g 266. 5g	★鶏ブパ明 エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エた脂炭オカリウ はし ツタポ 一質 他リウム 増 イルリウム 増 イルリウム 増 イルリウム 増 一質 化カリウム 増 一質 化物	ん150g ノー照常 コリー アクリーテトサ ### ### ### ### ### ### ### ### ### ##	素込み 一ム煮 ・ラダ ご飯セット 660kcal 16.2g 27.5g 83.0g 621mg 477mg 204mg 1.6g ご飯セット 1720kcal 40.3g 61.8g 242.4g 1552mg 1552mg 572mg 4.0g 1768kcal 40.7g 61.9g 253.9g	★ブ人野春 エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エた脂炭オのののマー質 (水・リウム) カリカー はっている (大・リウム) カリカー はっている (大・リウム) カリカム (大・リウム) カー質 (大・リウム) カー質 (大・リウム) カー質 (大・リウム) カー・質 (大・リウム) カー・質 (大・リウム) カー・質 (大・リウム) カー・質 (大・カリカム) カー・質 (大・カリカム) カー・ (大・カリカム) カー・カー・ (大・カリカム) カー・ (大・カリカム) カー・カー・ (大・カリカム) カー・ (大・カリカム)	ん150g 塩焼 きんし おろし コネー 335kcal 12.4g 21.0g 21.8g 579mg 517mg 118mg 1.5g おかず 999kcal 26.5g 62.0g 80.7g 1873mg 1421mg 328mg 4.8g	で だか だか だか 578kcal 16.5g 21.6g 74.6g 580mg 578mg 183mg 1.5g ご飯セット 1728kcal 38.8g 63.8g 239.1g 1604mg 523mg 4.8g 1791kcal 39.1g 63.9g 254.3g	★ 中 ス カ エ た 脂 炭 ナ カ リ 食 エ た 脂 炭 ナ カ リ 食 エ た 脂 炭 ナ カ リ 食 エ た 脂 炭 オ カ リ 食 エ ん 質 水 ト リ ウ ム 単 一 質 水 化 ヴ ム 一 単 一 質 水 化 ヴ ム 一 単 一 質 水 化 ヴ ム 一 単 一 質 水 化 ヴ ム 一 単 一 質 水 化 ヴ ム 一 単 一 質 水 化 ヴ ム 一 単 一 質 水 化 ヴ ム 一 単 一 質 水 化 ヴ ム 一 単 一 質 水 化 ヴ ム 一 単 一 質 水 化 ヴ ム ー 単 一 質 水 化 ヴ ム ー 単 一 質 水 化 ヴ ム ー 単 一 質 水 化 ヴ ム ー 単 一 質 水 化 ヴ ム ー 単 一 質 水 化 ヴ ム ー 単 一 質 水 化 ヴ ム ー 単 一 質 水 化 ヴ ム ー 単 一 質 水 化 ヴ ム ー 単 一 質 水 化 ヴ ム ー 単 一 質 水 化 ヴ ム ー 単 一 質 水 化 ヴ ム ー 単 一 質 水 化 ヴ ム ー 単 一 質 水 化 ヴ ム ー 単 一 質 水 化 ヴ ム ー 単 一 質 水 化 ヴ ム ー サ ー ヴ ム ー サ ー ヴ ム ー サ ー ヴ ム ー サ ー ヴ ム ー サ ー ヴ ム ー サ ー ヴ ム ー サ ー ヴ ム ー サ ー ヴ ム ー サ ー ヴ ム ー サ ー ヴ ム ー サ ー ヴ ム ー サ ー ヴ ム ー サ ー ヴ ム ー サ ー ヴ ム ー サ ー ヴ ム ー サ ー ヴ ム ー サ ー ヴ ム ー	おかず 336kcal 9. 4g 21. 2g 26. 8g 752mg 398mg 127mg 1. 9g おかず 963kcal 29. 0g 55. 1g 87. 1g 2007mg 1304mg 445mg 5. 1g 1027kcal 29. 4g 55. 2g 102. 6g	デの炒め デン デット デット デット デット デット デット デット デット	★中人春法 エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エた脂炭オカリな 本ん質 パトリン 塩 ネん質 パトリン 塩 オん質 パトリン 塩 オん質 水トリウム 単一質 水の質 水の ム 量 一質 水の質 水の カム サーク の カー 単一質 水の カー サーク の カー 単一質 水の カー サーク の カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カ	が芋の明 ごまマ = おかず 361kcal 8.5g 24.8g 24.1g 600mg 511mg 109mg 1.5g おかず 987kcal 28.1g 60.5g 79.2g 2009mg 1443mg 404mg 5.1g 1035kcal 28.5g 60.6g 90.7g	7 明太炒め 日ネーズ ご飯セット 604kcal 12.6g 25.4g 76.9g 601mg 572mg 174mg 1.5g ご飯セット 1716kcal 40.4g 62.3g 237.6g 2012mg 1626mg 599mg 5.1g 1764kcal 40.8g 62.4g 249.1g	★赤・ジ春 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭オカリ食 エんの 葉 一 フ ー 質	おかず 390kcal 11.5g 23.0g 33.7g 518mg 566mg 154mg 1.3g 566mg 1.3g 556mg 154mg 1.3g 566mg 1.43mg 37.7g 1546mg 1413mg 37.8mg 37.8mg 1413mg 37.8mg 3.9g 1062kcal 28.5g 59.6g 100.9g	g アレックソテー マ・フ・アトサラダ ご飯セット 633kcal 15. 6g 23. 6g 86. 5g 519mg 627mg 219mg 1. 3g ご飯セット 1728kcal 40. 5g 61. 3g 244. 1g 1596mg 1596mg 573mg 3. 9g 1791kcal 40. 8g 61. 4g 259. 3g
合計 間食	★豆和ミマ エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エん質 化リウン塩 ネん質 化リウン 相 ボく で で で で で で で で で で で で で で で で で で	おかず 385kcal 9.3g 23.2g 33.5g 627mg 112mg 1.6g 378mg 112mg 1.6g 378mg 112mg 1.6g 378mg 112mg 1.6g 378mg 112mg 4.6g 1318mg 419mg 4.6g 1050kcal 29.7g 52.8g 114.1g 1814mg	で ・グ ソース 力揚げ煮 ・ダ ご飯セット 628kcal 13. 4g 23. 8g 86. 3g 628mg 439mg 177mg 1. 6g ご飯セット 1716kcal 41. 7g 54. 5g 257. 3g 1816mg 1501mg 614mg 4. 6g 1779kcal 42. 0g 54. 6g 272. 5g 1817mg	★ サさ春 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エんの質 パーリウ 増 ボーリウ 増 ボーリウ 増 ボーリウ 増 ボーリウ 増 ボーリウム 当 一 質 ボー 質 物 ム	ボッチの まかず 407kcal 11.8g 22.5g 35.7g 350mg 601mg 159mg 0.9g まかず 992kcal 27.6g 56.3g 92.6g 1436mg 1710mg 418mg 3.7g 1056kcal 28.0g 56.4g 108.1g	でいた。 ででいた。 ででいた。 ででいた。 ででいた。 ででいた。 ででいた。 ででいた。 ででいた。 ででいた。 ででいた。 ででいた。 ででいた。 でいた、 でいた、 でいた、 でいた。 でいた。 でいた。	★鶏ブパ明 エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリウ は カックポ 一質 化 物 ムム 量 一 質 化 物 ウム 単 一 質 は かり ム 量 一 質 に 物 の ム は ぱく で かり ム 単 一 質 に 物 の ム は ぱく	ん150g ノー照常 コリー アクリーテトサ 結かず 417kcal 12. 1g 26. 9g 30. 2g 620mg 416mg 139mg 1. 6g おかず 991kcal 28. 0g 60. 0g 84. 0g 1369mg 377mg 4. 0g 1039kcal 28. 4g 60. 1g 95. 5g	素込みーム煮 ・ラダ ご飯セット 660kcal 16.2g 27.5g 83.0g 621mg 477mg 204mg 1.6g ご飯セット 1720kcal 40.3g 61.8g 242.4g 1570mg 1552mg 572mg 4.0g 1768kcal 40.7g 61.9g 253.9g 1573mg	★ブ人野春 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エん質 パトリン 塩 ネん質 パトリウ 相 ルばく で かった 脂炭 オー 質 で かった 脂炭 オー 質 で かった 脂炭 オー 質 で かった	ん150g 塩焼 きんし コネー ポかず 335kcal 12.4g 21.0g 21.8g 579mg 118mg 1.5g ポかず 999kcal 26.5g 62.0g 80.7g 1873mg 1421mg 328mg 4.8g 1062kcal 26.8g 62.1g 95.9g	で で で で で で で で で で で で で で	★ 中 ス カ エ た 脂 炭 ナ カ リ 食 エ た 脂 炭 ナ カ リ 食 エ た 脂 炭 ナ カ リ 食 エ た 脂 炭 ナ カ リ 食 エ た 脂 炭 ナ カ リ 食 エ た 脂 炭 ナ ト リ ウ ム 当量 一 質 像 水 ト リ ウ ム 当量 一 質 化 物 ム ム 量 一 質 の な が の ム	よかず 336kcal 9. 4g 21. 2g 26. 8g 752mg 398mg 127mg 1. 9g おかず 963kcal 29. 0g 55. 1g 87. 1g 2007mg 1304mg 445mg 5. 1g 1027kcal 29. 4g 55. 2g	でいた。 でいた。	★中人春法 エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリウ 塩ネん質 パリウン 相 ボイン 増加 ボイン は で で で で で で で で で で で で で で で で で で	が芋の明 ごまマ = おかず 361kcal 8.5g 24.8g 24.1g 600mg 109mg 1.5g おかず 987kcal 28.1g 60.5g 79.2g 2009mg 1443mg 404mg 5.1g 1035kcal 28.5g 60.6g 90.7g 2012mg	で 明太炒め コネーズ ご飯セット 604kcal 12.6g 25.4g 76.9g 601mg 572mg 174mg 1.5g ご飯セット 1716kcal 40.4g 62.3g 237.6g 2012mg 1626mg 599mg 599mg 5.1g 1764kcal 40.8g 62.4g 249.1g 2015mg	★赤・ジ春 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エんの葉 ーフ ー質 がいい は の ボーフ ー質 がいい は かいばく かいり は かいばく かいり は かいばく かいり ないばく かいり ないばく かいり ないばく かいり ないばく かいり ないがく かいり は かいない は は かいない は は ないない は は ないないない は は ないないない は は ないない は は ないない は は ないないない は は ないないない は は ないないないない	おかず 390kcal 11.5g 23.0g 33.7g 518mg 566mg 154mg 1.3g 599kcal 28.2g 59.5g 85.7g 1546mg 1413mg 378mg 3.9g 1062kcal 28.5g 59.6g 100.9g 1547mg	g レのソテー ・プトナラダ ご飯セット 633kcal 15. 6g 23. 6g 86. 5g 519mg 627mg 219mg 1. 3g ご飯セット 1728kcal 40. 5g 61. 3g 244. 1g 1549mg 1596mg 573mg 3. 9g 1791kcal 40. 8g 61. 4g 259. 3g 1550mg
合計 合計 間	★豆和ミマ エた脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工た脂炭オカリカ ルばく かり は れん質 化りウム サーク は かん質 水 トリウ 増 ルばく 物 ムム 量 一質 化物 ムム 量 一質 化物	おかず 385kcal 9. 3g 23. 2g 33. 5g 627mg 378mg 112mg 1. 6g おかず 987kcal 29. 4g 52. 7g 98. 9g 1813mg 419mg 4. 6g 1050kcal 29. 7g 52. 8g 114. 1g 1814mg 1375mg	で ・グ ソース 力揚げ煮 を ・ を ・ を ・ を ・ を ・ を ・ を ・ を	★ サさ春 エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリウ塩ネん質 化リウン 相 ボーラン 相 ルばく を おん質 化リウム 出 デー質 物 ム 出 デー質 物 ム 出 デー質 物 ム 出 デー質 物 ム コー 質	ボッず 407kcal 11.8g 22.5g 35.7g 350mg 601mg 159mg 0.9g おかず 992kcal 27.6g 56.3g 92.6g 1436mg 1710mg 418mg 3.7g 1056kcal 28.0g 56.4g 108.1g 1439mg	こ飯セット 650kcal 15. 9g 23. 1g 88. 5g 351mg 662mg 224mg 0. 9g ご飯セット 1721kcal 39. 9g 58. 1g 251. 0g 1439mg 1893mg 613mg 3. 7g 1785kcal 40. 3g 58. 2g 266. 5g 1442mg 1953mg	★鶏ブパ明 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ 食 エた脂炭ナカリ な	ん150g ノー照 オフリー アクリー テトサ  おかず 417kcal 12.1g 26.9g 30.2g 620mg 416mg 139mg 1.6g おかず 991kcal 28.0g 60.0g 84.0g 1567mg 1369mg 377mg 4.0g 1369mg 377mg 4.0g 1039kcal 28.4g 60.1g 95.5g 1570mg 1425mg	素込みーム煮 ・ラダ ご飯セット 660kcal 16.2g 27.5g 83.0g 621mg 477mg 204mg 1.6g ご飯セット 1720kcal 40.3g 61.8g 242.4g 1570mg 1552mg 572mg 4.0g 1768kcal 40.7g 61.9g 253.9g 1573mg	★ブ人野春 エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エた脂炭オのののマー質 (水・リウム) カリカー はっている (大・リウム) カリカー はっている (大・リウム) カリカム (大・リウム) カー質 (大・リウム) カー質 (大・リウム) カー質 (大・リウム) カー・質 (大・リウム) カー・質 (大・リウム) カー・質 (大・リウム) カー・質 (大・カリカム) カー・質 (大・カリカム) カー・ (大・カリカム) カー・カー・ (大・カリカム) カー・ (大・カリカム) カー・カー・ (大・カリカム) カー・ (大・カリカム)	ん150g 塩焼 きんし コネー 335kcal 12.4g 21.0g 21.8g 579mg 517mg 118mg 1.5g おかず 999kcal 26.5g 62.0g 80.7g 1873mg 1421mg 328mg 4.8g 1062kcal 26.8g 62.1g 95.9g 1874mg 1478mg	で で で で で で で で で で で で で で	★ 中 ス カ エ た 脂 炭 ナ カ リ 食 エ た 脂 炭 ナ カ リ 食 エ た 脂 炭 ナ カ リ 食 エ た 脂 炭 ナ カ リ 食 エ た 脂 炭 ナ カ リ 食 エ た 脂 炭 オ カ リ な に か は か は か は か は か は か は か は か は か は か	よかず 336kcal 9. 4g 21. 2g 26. 8g 752mg 398mg 127mg 1. 9g 参かず 963kcal 29. 0g 55. 1g 87. 1g 2007mg 1304mg 445mg 5. 1g 1027kcal 29. 4g 55. 2g 102. 6g 2010mg 1364mg	でいた。 でいた。 でいた。 でいた。 でいた。 ででは、できる。 できる。 できる。	★中人春法 エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エた脂炭オカリな 本ん質 パトリン 塩 ネん質 パトリン 塩 オん質 パトリン 塩 オん質 水トリウム 単一質 水の質 水の ム 量 一質 水の質 水の カム サーク の カー 単一質 水の カー サーク の カー 単一質 水の カー サーク の カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カ	が芋の男ごまマミ おかず 361kcal 8.5g 24.8g 24.1g 600mg 511mg 109mg 1.5g おかず 987kcal 28.1g 60.5g 79.2g 2009mg 1443mg 404mg 5.1g 1035kcal 28.5g 60.6g 90.7g 2012mg 1499mg	で 明太炒め コネーズ ご飯セット 604kcal 12.6g 25.4g 76.9g 601mg 572mg 174mg 1.5g ご飯セット 1716kcal 40.4g 62.3g 237.6g 2012mg 1626mg 599mg 599mg 5.1g 1764kcal 40.8g 62.4g 249.1g 2015mg	★赤・ジ春 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エん質 化リウム 関 ボトリウ 相 ルばく 化リウム 相 ルばく 化リウム 相 ルばく 化リウム はばん でん質 化リウム 量 一質 化リウム 量 一質 かりん しょ 一質 かりん	おかず 390kcal 11.5g 23.0g 33.7g 518mg 566mg 154mg 1.3g 566mg 1.3g 556mg 154mg 1.3g 566mg 1.43mg 37.7g 1546mg 1413mg 37.8mg 37.8mg 1413mg 37.8mg 3.9g 1062kcal 28.5g 59.6g 100.9g	g レのソテー ・プトナラダ ご飯セット 633kcal 15. 6g 23. 6g 86. 5g 519mg 627mg 219mg 1. 3g ご飯セット 1728kcal 40. 5g 61. 3g 244. 1g 1549mg 1596mg 573mg 3. 9g 1791kcal 40. 8g 61. 4g 259. 3g 1550mg
合計 間食	★豆和ミマ エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ は ハんじ ロー 質 ボトリン 塩 ネん質 化リウム 相 ルポぱく 物 ムム 量 一質 物 ムム 量 一質	おかず 385kcal 9. 3g 23. 2g 33. 5g 627mg 378mg 112mg 1. 6g おかず 987kcal 29. 4g 52. 7g 98. 9g 1813mg 1318mg 419mg 4. 6g 1050kcal 29. 7g 52. 8g 114. 1g 1814mg 422mg	で ・グ ソース 力揚げ煮 を ・ を ・ を ・ を ・ を ・ を ・ を ・ を	★ サさ春 エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリウ塩ネん質 化リウン 相 ボーラン 相 ルばく を おん質 化リウム 出 デー質 物 ム 出 デー質 物 ム 出 デー質 物 ム 出 デー質 物 ム コー 質	ボッチの サラタ おかず 407kcal 11.8g 22.5g 35.7g 350mg 601mg 159mg 0.9g おかず 992kcal 27.6g 56.3g 92.6g 1436mg 1710mg 418mg 3.7g 1056kcal 28.0g 56.4g 108.1g 1439mg	で飯セット 650kcal 15. 9g 23. 1g 88. 5g 351mg 662mg 224mg 0. 9g で飯セット 1721kcal 39. 9g 58. 1g 251. 0g 1439mg 1893mg 613mg 3. 7g 1785kcal 40. 3g 58. 2g 266. 5g 1442mg 1953mg 620mg	★鶏ブパ明 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ 食 エた脂炭ナカリ な	ん150g ノー照常 コリー アクリーテトサ 結かず 417kcal 12.1g 26.9g 30.2g 620mg 416mg 139mg 1.6g 総かず 991kcal 28.0g 60.0g 84.0g 1369mg 377mg 4.0g 1039kcal 28.4g 60.1g 95.5g 1570mg	素込みーム煮 ・ラダ ご飯セット 660kcal 16. 2g 27. 5g 83. 0g 621mg 477mg 204mg 1. 6g ご飯セット 1720kcal 40. 3g 61. 8g 242. 4g 1570mg 1552mg 4. 0g 1768kcal 40. 7g 61. 9g 253. 9g 1573mg 1608mg	★ブ人野春 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ 食 エた脂炭ナカリ 食 エた脂炭ナカリ 食 エた脂炭ナカリン 塩 ネん質 化リウム 増 ルポぱ 化リウム 増 ー質 物ム 量 一質 物ム	ん150g 塩焼 きんし ヨネー ポかず 335kcal 12. 4g 21. 0g 21. 8g 579mg 118mg 1. 5g ボかず 999kcal 26. 5g 62. 0g 80. 7g 1873mg 1421mg 328mg 4. 8g 1062kcal 26. 8g 62. 1g 95. 9g 1874mg	でしています。 ご飯セット 578kcal 16.5g 21.6g 74.6g 580mg 578mg 183mg 1.5g ご飯セット 1728kcal 38.8g 63.8g 239.1g 1876mg 1604mg 523mg 4.8g 1791kcal 39.1g 63.9g 254.3g 1877mg 1661mg 526mg	★ 中 ス カ エ た 脂 炭 ナ カ リ 食 エ た 脂 炭 ナ カ リ 食 エ た 脂 炭 ナ カ リ 食 エ た 脂 炭 ナ カ リ 食 エ た 脂 炭 ナ カ リ 食 エ た 脂 炭 オ カ リ な に か は か は か は か は か は か は か は か は か は か	おかず 336kcal 9. 4g 21. 2g 26. 8g 752mg 398mg 127mg 1. 9g おかず 963kcal 29. 0g 55. 1g 2007mg 1304mg 445mg 5. 1g 1027kcal 29. 4g 55. 2g 102. 6g 2010mg	でいた。 でいた。	★中人春法 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリウ塩 ネん質 化リウム 相 ボール は 煮 グ じの 一質 物 ム 単一で 関 ボトリウム 単一で 関 水 トリウム 単一で 関 水 トリウム	が芋の明 ごまマ = おかず 361kcal 8.5g 24.8g 24.1g 600mg 109mg 1.5g おかず 987kcal 28.1g 60.5g 79.2g 2009mg 1443mg 404mg 5.1g 1035kcal 28.5g 60.6g 90.7g 2012mg	7 明太炒め 日ネーズ ご飯セット 604kcal 12. 6g 25. 4g 76. 9g 601mg 572mg 174mg 1. 5g ご飯セット 1716kcal 40. 4g 62. 3g 237. 6g 2012mg 1626mg 599mg 5. 1g 1764kcal 40. 8g 62. 4g 249. 1g 2015mg 1682mg 605mg	★赤・ジ春 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エん質 化リウム 関 ボトリウ 相 ルばく 化リウム 相 ルばく 化リウム 相 ルばく 化リウム はばん でん質 化リウム 量 一質 化リウム 量 一質 かりん しょ 一質 かりん	おかず 390kcal 11.5g 23.0g 33.7g 518mg 566mg 154mg 1.3g 566mg 154mg 1.3g 58かず 999kcal 28.2g 59.5g 85.7g 1546mg 1413mg 378mg 3.9g 1062kcal 28.5g 59.6g 100.9g 1547mg 1470mg 381mg	g マレックテート サラダ ご飯セット 633kcal 15. 6g 23. 6g 86. 5g 519mg 627mg 219mg 1. 3g ご飯セット 1728kcal 40. 5g 61. 3g 244. 1g 1596mg 1596mg 573mg 3. 9g 1791kcal 40. 8g 61. 4g 259. 3g 1550mg 1653mg

※商品は喫食まで冷蔵庫に入れて保管ください。

※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。

※★はフルセットのお客様のみにつきます。

※カリウムは調理前の栄養価で計算して表示していますが、 調理後は表示より20~30%減少します。

県民せいきょう

おかけ間違いがないように、番号をお確かめください

●コールセンター (受付時間)月~金/8:30~20:00・土曜日/9:00~17:00



## 週間献立表(たんぱく60調整食) 配達時にセット内容をご確認ください

**★・・・**フルセットのみ(ごはん)

○...問合(生到.里物)

ご注文変更の締切は <u>4月13日(月)11時</u>まで

栄養指針(1日分):1800kcal・たんぱく質60g・塩分6g未満・カリウム低減調理

	⊚⋯₽	引及 (十	十	· 191)							Į.	717.24	指針(1日	757		72,010, (					
			4	月21E	3(火	)配	達							4月2	4日	(金)酉	定達				
		22日(水	<b>(</b> )	4月	23日(オ	7)	4月	24日(金			25日(土		4月	26日(日	l)	4月	27日(月			28日(火	
	★ごは	ん180g	g	★ごは			★ごは	-	_	★ごは			<b>★ごは</b>			★ごは	ん18 <mark>0</mark> g	g	★ごは.	ん18 <mark>0</mark> ჹ	g
	目玉焼	き		ロールキ	ャベツス	スープ煮	スクラン	<b>ンブル</b>	エッグ	寄せ豆腐	第のう う	すあん	ソース	きんひ	ŝb	鶏肉とジ	ャガ芋	の揚煮	豆腐のご	ソナあん	んかけ
	豚肉となめ	かこのカレ	ノ一炒め	鶏肉とオ	-クラの	中華風	白菜と	挽肉の	)旨煮	ブロッコ	コリーの	の煮物	厚揚げ	のそほ	ろ煮	ひとく	ちがん	も煮	大根と乳	鳥肉の吸	床噌煮
	野菜の	三杯酊	F	ひじき	の五目	煮	野菜のピ	゚ーナッ	ツ和え	インゲンとツ	ナのマスタ	一ド和え	法蓮草の	ごまマヨ	ネーズ	五目野葬	菜の甘	酢和え	青菜の	わさび	「和え
朝		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット	1 . 12	おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
食	エネルギー	142kcal		エネルギー	163kcal	453kcal 17. 4g	エネルギー たんぱく質	176kcal 8.5g	466kcal 13.4g	エネルギー	218kcal 9.3g		エネルギー たんぱく質	204kcal 11.1g		エネルギー t- / ぱ / 質	231kcal 10.1g	15. 0g	エネルギー たんぱく質		589kcal 19.3g
	たんぱく質  脂質	8. 6g 7. 7g		たんぱく質 脂質	12. 5g 6. 8g	7. 5g	脂質	o. 5g 11. 6g		たんぱく質	9. 3g 14. 9g		脂質	11. 1g		たんぱく質 脂質	10. 1g		脂質	14. 4g 20. 9g	21. 6g
	炭水化物	9. 2g		炭水化物	14. 2g	<del> </del>	炭水化物	11. 3g		炭水化物	13. 2g		<sup>加文</sup> 炭水化物	13. 1g		炭水化物	17. 7g	80. 6g	炭水化物	14. 0g	76. 9g
	ナトリウム	582mg	583mg	ナトリウム	795mg	796mg	ナトリウム	614mg	615mg	ナトリウム	821mg	822mg	ナトリウム	619mg		ナトリウム	625mg	626mg	ナトリウム	540mg	541mg
	カリウム	365mg	437mg	カリウム	362mg	434mg	カリウム	361mg	433mg	カリウム	335mg	407mg	カリウム	314mg	386mg	カリウム	471mg	543mg	カリウム	570mg	642mg
	リン	129mg	206mg	リン	159mg	236mg	リン	104mg	181mg	リン	142mg	219mg	リン	130mg	207mg	リン	141mg	218mg	リン	169mg	246mg
	食塩相当量	1.5g		食塩相当量	2. 0g		食塩相当量	1.6g		食塩相当量	2. 1g		食塩相当量	1.6g		食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.4g	1.4g
	★ごは	-		★ごは		_	★ごは			★ごは		-	<b>★ごは</b>			★ごは			<b>★</b> ごは.	_	_
			ード煮									れ煮	カルビ		<u>(</u> )				鶏の力し		
	蒸し野	- • •		アスパ	-					菜の花			五色煮						スナッ		-
							蒸し鶏の	醤油マヨ	ネーズ				ブロッコリー	のカニカマ	マヨネーズ		_		ひじきと		
	春雨の	中華和	1え	ブロッコ	リーのコ	ゴマ和え				スパゲ	ッティサ	ナラダ				明太春	雨サラ	ダ	マカロニ	マリーネ	、サラダ
		4· 1 ** '*	^ A ·		4. ; '°			4. 1 10	_>·		4. / "			1. / '*		,	1. 1 10 1	^ A= · ·	ļ .	T. 1	->A ·
昼食	エネルギー	おかず 292kcal	ご飯セット 582kcal	エネルギー	おかず 304kcal	ご飯セット 594kcal	エネルギー	おかず 284kcal	ご飯セット 574kcal	エネルギー	おかず 338kcal	ご飯セット 628kcal	エネルギー	おかず 338kcal	ご飯セット 628kcal	エネルギー	おかず 290kcal	ご飯セット 580kcal	エネルギー	おかず 282kcal	ご飯セット 572kcal
R	ー・バ たんぱく質	12. 7g		ー・ゲ たんぱく質	<b> </b> -	<del> </del>	ー・バ たんぱく質	15. 5g	20. 4g	ー・バ たんぱく質	15. 9g		ー・ル たんぱく質	14. 9g		ー・バ たんぱく質	15. 6g	20. 5g	ー・バ たんぱく質	14. 6g	19. 5g
	脂質	17. 3g	18. 0g	脂質	20. 5g	21. 2g	脂質	16. 7g	17. 4g	脂質	19. 9g	20. 6g	脂質	21.7g		脂質	16. 3g	17. 0g	脂質	15. 2g	15. 9g
	炭水化物	19. 5g	82. 4g	炭水化物	12. 0g	74. 9g	炭水化物	17. 8g	80.7g	炭水化物	22. 9g	85. 8g	炭水化物	21.0g	83.9g	炭水化物	17. 8g	80. 7g	炭水化物	20. 2g	83. 1g
	ナトリウム	673mg	674mg	ナトリウム	651mg	652mg	ナトリウム	624mg	625mg	ナトリウム	808mg	809mg	ナトリウム	907mg	908mg	ナトリウム	832mg	833mg	ナトリウム	803mg	804mg
	カリウム	311mg	383mg	カリウム	449mg	521mg	カリウム	570mg	642mg	カリウム	511mg	583mg	カリウム	502mg	574mg	カリウム	505mg	577mg	カリウム	383mg	455mg
	リン 食塩相当量	119mg	196mg	リン	241mg	318mg	リン	166mg	243mg	リン	196mg	273mg	リン	204mg	281mg	リン	227mg	304mg	リン	142mg	219mg
	艮塩怕ヨ里	1.7g			1 7~	1 7~	会长扣业早	1 6~	1 6~	会指担业具	2 1 ~	2 1 ~	会长担业品	2 2 ~	2 2 ~	会长担业星	2 1 ~	2 1 ~	会长担业星	2 0~	2 0~
間食	◎パイナッ	, ,		食塩相当量 ②黄桃(缶)	1. 7g 150g	1. 7g	食塩相当量 ◎パイナッ	1.6g プル(缶)1	1.6g 50g	食塩相当量	2. 1g <del>5</del> ) 150g	2. 1g	食塩相当量	2. 3g 150g	2. 3g	食塩相当量	2. 1g 5) 150g	2. 1g	食塩相当量	2.0g プル(缶)1	2. 0g 50g
間食	⊚パイナッ ★ごは	プル(缶)1	50g	◎黄桃(缶)	150g		⊚パイナッ	プル(缶)1	50g	◎みかん (缶	- - 150g		◎黄桃(缶)	150g		◎みかん (台	ਜੂ) 150g		◎パイナッ	プル(缶)1	50g
間食	★ごは	プル(缶) 1 ん180g	50g		150g ん180g	g		プル(缶) 1 ん180g	50g		<sub>5) 150g</sub> ん180g	y S	◎ 黄桃(缶) : ★ごは.	150g ん180g	ŗ	◎みかん(台 ★ごは	<sub>年)150g</sub> ん180g	g		プル(缶)1 ん180g	50g
間食	★ごは ヵレイのŧ	プル(缶)1 <b>ん180</b> g 計酢野菜お	50g g あんかけ	<ul><li>◎黄桃(缶)</li><li>★ごは</li></ul>	150g ん180g カツ	g	◎パイナッ ★ごは	<sub>プル(缶) 1</sub> ん180g じそ烤	50g	⊚みかん(缶 ★ごは	<sub>5) 150g</sub> ん180g	y S	◎ 黄桃(缶) : ★ごは.	150g ん180g 妤菜あん	g んかけ	<ul><li>◎みかん(台</li><li>★ごは</li><li>豚ロースの</li></ul>	f) 150g ん180g ジンジャ	g ーソース	◎パイナッ ★ごは.	<sub>プル(缶) 1</sub> ん180g おろし	50g 25 入煮
間食	★ごは ヵレイのt 牛ごぼ	<sub>プル(缶)1</sub> ん180≀ 計酢野菜は うの生	50g g あんかけ <b>姜煮</b>	◎ <sup>黄桃(缶)</sup> ★ごは メンチ スパト	150g ん180g カツ マト炒	g 少め	◎パィナッ ★ごは 鮭の青	<sub>プル(缶)1</sub> ん180 <sub>段</sub> じそ烤 ヤ	50g	◎みかん(stand the stand text)   ★ ごは   鶏の幽   塩枝豆	<sub>5)150g</sub> ん180g 庵焼き	7	<ul><li>◎ 黄桃(缶)</li><li>★ ごは、</li><li>アジの里四川マ・</li></ul>	150g ん180g み菜あん ーボ春	g んかけ <sup>長</sup> 雨	◎みかん(台 ★ごは 豚ロースの れんこんと	5) 150g <b>ん 180</b> g ジンジャ 竹の子の	g ーソース おかか煮	©パイナッ ★ごは 赤魚の	<sub>プル(缶)1</sub> ん180g おろし たの花の	50g 25 入煮
間食	★ごは ヵレイのt 牛ごぼ	<sub>プル(缶)1</sub> ん180≀ 計酢野菜は うの生	50g g あんかけ <b>姜煮</b>	<ul><li>◎ 黄桃(缶)</li><li>★ ごは</li><li>メンチスパト</li><li>青菜とカリ</li></ul>	150g ん180g カツ マト炒	g <b>少め</b> の塩炒め	◎パイナッ ★ごは 鮭の青 キヌサ	<sub>プル(缶)1</sub> ん180g じそ焼 ヤ ャオロ	50g	◎みかん(⑪ ★ごは 鶏の幽 塩枝豆 えのき	ふ150g ん180g 庵焼き	s S S S	<ul><li>◎ 黄桃(缶)</li><li>★ ごは、</li><li>アジの里四川マ・</li></ul>	150g ん180g み菜あん ーボ春	g んかけ <sup>長</sup> 雨	◎みかん(台 ★ごは 豚ロースの れんこんと	5) 150g <b>ん 180</b> g ジンジャ 竹の子の	g ーソース おかか煮	◎パイナッ ★ごは、 赤魚の 竹輪とす	<sub>プル(缶)1</sub> ん180g おろし たの花の	50g 25 入煮
間食	★ごは ヵレイのt 牛ごぼ	<sub>プル(缶)1</sub> ん180≀ 計酢野菜は うの生	50g g あんかけ <b>姜煮</b>	<ul><li>◎ 黄桃(缶)</li><li>★ ごは</li><li>メンチスパト</li><li>青菜とカリ</li></ul>	150g ん180g カツ マト炒	g <b>少め</b> の塩炒め	◎パイナッ ★ごは 鮭の青 キヌサ チンジ	<sub>プル(缶)1</sub> ん180g じそ焼 ヤ ャオロ	50g	◎みかん(⑪ ★ごは 鶏の幽 塩枝豆 えのき	ふ150g ん180g 庵焼き	s S S S	<ul><li>◎ 黄桃(缶)</li><li>★ ごは、</li><li>アジの里四川マ・</li></ul>	150g ん180g み菜あん ーボ春	g んかけ <sup>長</sup> 雨	◎みかん(台 ★ごは 豚ロースの れんこんと	5) 150g <b>ん 180</b> g ジンジャ 竹の子の	g ーソース おかか煮	◎パイナッ ★ごは、 赤魚の 竹輪とす	<sub>プル(缶)1</sub> ん180g おろし たの花の	50g 25 入煮
間食	★ごは ヵレィのセ 牛ごぼ インゲご	プル(缶) 1 ん180g 計酢野菜 うの生 ンのご	50g B あんかけ <b>姜煮</b> ま和え ご飯セット	<ul><li>◎黄桃(缶)</li><li>★ごはメンチスパト 青菜とカリ大根のマ</li></ul>	150g ん180g カツ マト炒 フラワー コネー	g <b>少め</b> の塩炒め ズ和え ご飯セット	◎パイナッ ★ごは 鮭の青 キヌンジ 法蓮草とさ	プル(缶) 1 ん180g じそ焼 ヤ ヤオロ まつま芋の	50g た 1 ー ス D 和 風味	◎みかん(街 ★	かず た180g た180g を焼き きんひ のおひ	ら ら た し ご飯セット	<ul><li>◎ 黄桃(缶)</li><li>★ ごは、</li><li>アジの里四川マ・</li><li>コールス</li></ul>	150g ん180g 予菜あん 一ボ春 スロー・	る んかけ 表 雨 ナラダ ご飯セット	◎みかん(台 ★ごは 豚ロースの れんこんと 春菊の	f) 150g ん 180g ジンジャ 竹の子の なめこ おかず	g ーソース おかか煮 <b>和え</b> ご飯セット	©パイナッ ★ごは 赤魚の 竹輪とす 南瓜サ	プル(缶)1 ん180g おろし まの花の ラダ	50g 対 え か 煮 の 煮物
間 夕食	★ごは カレィのt 牛ごぼ インゲン	プル(缶)1 ん180g 計酢野菜 うの生 ンのごる	50g B あんかけ <b>姜煮</b> ま和え ご飯セット 634kcal	◎黄桃(缶) ★ごは メンチ スパト 青菜とカリ 大根のマ	150g ん180g カツ マト炒 フラワー ヨネー 331kcal	g <b>少め</b> の塩炒め ズ和え ご飯セット 621kcal	◎パイナッ ★ごま キスンジ 法 エネルギー	プル(缶) 1 ん180g じそ焼 ヤ マオロ コま芋の まかず 310kcal	50g を <b>さ</b> つれ風味 ご飯セット 600kcal	◎みかん(値 ★ごの枝のの 塩のの花 エネルギー	************************************	。 ら たし ご飯セット 581kcal	◎ 黄桃(缶):  ★ ごは、 アジの  四川マ・ コールフ  エネルギー	150g ん180g 妤菜あん 一ボ春 スロー・ おかず 265kcal	る るかけ き雨 ナラダ ご飯セット 555kcal	◎みかん(台 ★ごは 豚ロースの れんこんと 春菊の	示) 150g ん 180g ジンジャ 竹の子の なめこ おかず 302kcal	S ーソース おかか煮 こ <b>和え</b> ご飯セット 592kcal	©パイナッ ★ごは 赤魚の 竹輪 瓜サ エネルギー	プル(缶)1 ん180g おろし たの花の ラダ	50g g 力煮物 ご飯tット 547kcal
<b>間</b> 夕食	★ごは カレイのを 牛ごぼ インゲン エネルギー たんぱく質	プル(缶)1 ん180g 計酢野菜 うの生 ンのごる おかず 344kcal 18.0g	50g たんかけ <b>姜煮</b> ま和え ご飯セット 634kcal 22.9g	◎黄桃(缶) ★ ごは メンチスパト 青末根のマ エネルギー たんぱく質	150g ん180g カツ マト炒 フラワー ヨネー おかず 331kcal 9.7g	g <b>少め</b> の塩炒め ズ和え ご飯セット 621kcal 14.6g	◎パイナッ ★ご青 キチ 基 キチ 注 エネルギー たんぱく質	プル(缶)1 ん180g じそば ヤ ヤオロ まつま芋の おかず 310kcal 18.2g	50g た 1 ー ス つ和風味 ご飯セット 600kcal 23.1g	◎みかがは ★ 鶏塩え菜 エネルぱく たんぱく	かず 291kcal 17.3g	S ら たし ご飯tット 581kcal 22.2g	<ul><li>●黄桃(缶)</li><li>★ごは、アジの里四川マールフ</li><li>エネルギーたんぱく質</li></ul>	150g ん180g 予菜あん 一ボ着 スロー・ <sup>おかず</sup> 265kcal 14.3g	がかけ 雨 ナラダ ご飯セット 555kcal	◎みかん(台 ★ごは 豚ロースの れんこんと 春菊の	示) 150g ん 180g ジンジャ 竹の子の なめこ おかず 302kcal 17.1g	b ーソース おかか煮 二 <b>和え</b> ご飯セット 592kcal 22.0g	◎パイナッ ★ 流魚の 竹 南 瓜 エネルギー たんぱく質	プル(缶)1 ん180g おろし まの花の ラダ <sup>おかず</sup> 257kca1 13.4g	50g 対 煮 の 煮物 ご飯セット 547kcal 18.3g
<b>自</b> 夕食	★ごは カレィのt 牛ごぼ インゲン	プル(缶)1 ん180g 計酢野菜 うの生 ンのごる	50g たんかけ <b>姜煮</b> ま和え ご飯セット 634kcal 22.9g	◎黄桃(缶) ★ごは メンチ スパト 青菜とカリ 大根のマ	150g ん180g カツ マト炒 フラワー ヨネー 331kcal	g <b>少め</b> の塩炒め ズ和え ご飯セット 621kcal	◎パイナッ ★ごま キスンジ 法 エネルギー	プル(缶) 1 ん180g じそ焼 ヤ マオロ コま芋の まかず 310kcal	50g を <b>さ</b> つれ風味 ご飯セット 600kcal	◎みかん(値 ★ごの枝のの 塩のの花 エネルギー	************************************	。 ら たし ご飯セット 581kcal	◎ 黄桃(缶):  ★ ごは、 アジの  四川マ・ コールフ  エネルギー	150g ん180g 妤菜あん 一ボ春 スロー・ おかず 265kcal	る るかけ き雨 ナラダ ご飯セット 555kcal	◎みかん(台 ★ごは 豚ロースの れんこんと 春菊の	示) 150g ん 180g ジンジャ 竹の子の なめこ おかず 302kcal	S ーソース おかか煮 こ <b>和え</b> ご飯セット 592kcal	©パイナッ ★ごは 赤魚の 竹輪 瓜サ エネルギー	プル(缶)1 ん180g おろし 東の花の ラダ	50g g 力煮物 ご飯tット 547kcal
月 夕食	★ごは カレイのt 牛ごぼ インゲン エネルギー たんぱく質 脂質	プル(缶)1 ん180g 計酢野菜 うの生 ンのごる 344kcal 18.0g 21.4g	50g Shんかけ <b>姜煮</b> ま和え ご飯セット 634kcal 22.9g 22.1g 82.1g	◎黄桃(缶) ★ ご は メ ン パ ト 青 大 根 の マ	150g ん180g カツ マト炒 フラワー ヨネー 331kcal 9.7g 20.0g	g の塩炒め ズ和え ご飯セット 621kcal 14.6g 20.7g	<ul><li>◎パイナッ</li><li>★</li></ul>	プル(缶) 1 ん180g じそ焼 ヤ マカま芋の おかず 310kcal 18.2g 18.8g	50g た 1 一 ス つ和風味 ご飯セット 600kcal 23.1g 19.5g	◎みかごの枝のの ★鶏塩え菜 エネんぱ は幽豆き花 1 たんの	がず 291kcal 15.1g	が だし ご飯セット 581kcal 22.2g 15.8g	<ul><li>● 黄桃(缶)</li><li>★ごはます</li><li>アジの型コールフェネルギー</li><li>たんぱく質</li><li>脂質</li></ul>	がず 265kcal 15.5g	でいた。 でである。 でである。 でである。 でである。 でである。 である。 である	◎みかん(台 ★ごよの れんこんと 春菊の エネルギー たんぱく 脂質	示) 150g <b>ん 180g</b> ジンジャ 竹の子の <b>なめこ</b> おかず 302kcal 17. 1g 16. 2g	アンース おかか煮 <b>和え</b> ご飯セット 592kcal 22.0g 16.9g	◎パイナッ ★ 赤	プル(缶)1 ん180g おろし をの花の ラダ <sup>おかず</sup> <sup>257kca1</sup> 13.4g 12.6g	50g カ煮物 ご飯セット 547kcal 18.3g 13.3g
月 夕食	★ ごは カレイのも	プル(缶)1 ん180g 計酢野菜 うの生 ンのごる 344kcal 18.0g 21.4g 19.2g	50g あんかけ <b>姜煮</b> ま和え ご飯セット 634kcal 22. 9g 22. 1g 82. 1g 557mg	<ul><li>● 黄桃(缶)</li><li>★ メンパ は</li><li>ス 菜 根の マーたんぱく質 版水化物</li></ul>	150g ん180g カツ マト炒 フラワー コネー おかず 331kcal 9.7g 20.0g 28.6g	g の塩炒め ズ和え ご飯セット 621kcal 14.6g 20.7g 91.5g	◎パイナッ ★ <b>鮭</b> キ チ 法 エ たんぱ 質 水化 ボ たんぱ 質 水化	プル(缶)1 ん180g じそば ヤ ヤオロ まつま芋の おかず 310kcal 18.2g 18.8g 15.0g	50g た と つ和風味 ご飯セット 600kcal 23.1g 19.5g 77.9g	©みかがごの枝のの ★鶏塩え菜 エネルばく エネルばく エネルばく エネルばく ボルボー 質 ボルボー 質 ボルボー 質 ボルボー 質 ボルボー 質 ボルボー 質 ボルボー 質 ボルボー 質 ボルボー 質 ボー で ボー で で で で で で で で で で	がず 291kcal 15.1g 19.5g	だったし ご飯セット 581kcal 22. 2g 15. 8g 82. 4g	<ul><li>● 黄桃(缶)</li><li>★ ごの里</li><li>四川 マーカー</li><li>コールフ</li><li>エネルギー たんぱく質 脂炭水化物</li></ul>	がず 265kcal 15.5g 16.5g	でいた。 でである。 でである。 でである。 でである。 でである。 である。 である	<ul> <li>◎みかん(台本)</li> <li>★ ご この</li> <li>れんこんと</li> <li>春菊の</li> <li>エネルギー</li> <li>たんぱく質</li> <li>脂炭水化物</li> </ul>	示) 150g ん 180g ジンジャ 竹の子の なめこ おかず 302kcal 17.1g 16.2g 20.2g	S ーソース おかか煮 <b>和え</b> ご飯セット 592kcal 22.0g 16.9g 83.1g	◎パイナッ ★ 赤 竹 南 エネルばく 脂 炭 水 化物	プル(缶)1 ん180g おろし まの花の ラダ <sup>おかず</sup> 257kcal 13.4g 12.6g 23.5g	50g 対 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大
月 夕食	★ プロー	プル(缶)1 ん180g 計酢野菜 うの生 ンのごる おかず 344kcal 18.0g 21.4g 19.2g 556mg 602mg 258mg	50g 5んかけ 姜煮 ま和え ご飯セット 634kcal 22. 9g 22. 1g 82. 1g 557mg 674mg 335mg	◎黄桃(缶)  ★ メ ス 素 大	150g ん180g カツ マト炒 フラワー ヨネー おかず 331kcal 9.7g 20.0g 28.6g 801mg 477mg 123mg	g の塩炒め ズ和え ご飯セット 621kcal 14. 6g 20. 7g 91. 5g 802mg 549mg 200mg	◎パイナッ ★ 鮭 キ チ 速 エ た 脂 炭 ナ カ リ ン す と さ で で で で で で で で で で で で で で で で で で	プル(缶)1 ん180g じそば ヤ ヤオ ロ まつま芋の おかず 310kcal 18.2g 18.8g 15.0g 655mg 460mg 213mg	50g た 1 一 ス つ和風味 ご飯セット 600kcal 23. 1g 19. 5g 77. 9g 656mg 532mg 290mg	®みかごの枝のの ルギス の は 幽豆き花 ー 質 化 カリン	おかず 291kcal 15.1g 19.5g 642mg 215mg	ご飯セット 581kcal 22.2g 15.8g 82.4g 643mg 615mg 292mg	<ul> <li>● 黄桃(缶)</li> <li>★ ごの里</li> <li>コールン</li> <li>エネルポー 質</li> <li>たんぱく質</li> <li>おリウム</li> <li>リン</li> </ul>	がず 265kcal 14.3g 15.5g 16.5g 624mg 407mg 172mg	がけます。 で飯セット 555kcal 19.2g 16.2g 79.4g 625mg 479mg 249mg	◎みかごしている 本 が は の な	おかず 302kcal 17. 1g 16. 2g 20. 2g 549mg 210mg	アンティス おかか煮 <b>和え</b> ご飯セット 592kcal 22. 0g 16. 9g 83. 1g 582mg 621mg 287mg	◎パイナッ ★ 赤 竹 南 エネル は 版 水 ト リ ウ ム リ ン	プル(缶)1 ん180g おろし をの花の ラダ おかず 257kcal 13.4g 12.6g 23.5g 518mg 580mg 175mg	が を が 素 の 素物 ご飯セット 547kcal 18. 3g 13. 3g 86. 4g 519mg 652mg 252mg
<b>自</b> 夕食	★ ご は カレイの ま イ ン ゲ こ	プル(缶)1 ん180g 計酢野菜 うの生 ンのごる おかず 344kcal 18.0g 21.4g 556mg 602mg 258mg 1.4g	50g あんかけ 姜煮 ま和え ご飯セット 634kcal 22. 9g 22. 1g 82. 1g 557mg 674mg 335mg 1. 4g	◎黄桃(缶) ★メンパトカリマ エネルばく たいます たいます たいます たいます たいます たいます たいます カリウム	150g ん180g カツ マト炒 フラワー ヨネー おかず 331kcal 9.7g 20.0g 28.6g 801mg 477mg 123mg 2.0g	g の塩炒め ズ和え ご飯セット 621kcal 14.6g 20.7g 91.5g 802mg 549mg 200mg 2.0g	◎パイナッ ★ 鮭 キ チ 法 エ た 脂 炭 ナ ト リ ウ ム	プル(缶)1 <b>ん180g じそば</b> ヤ ヤオロ つま芋の 310kcal 18.2g 15.0g 655mg 460mg 213mg 1.7g	50g た 1 一 ス つ和風味 ご飯セット 600kcal 23.1g 19.5g 77.9g 656mg 532mg 290mg 1.7g	◎みかごの枝のの ★鶏塩え菜 エネん質 (水リウム ) は幽豆き花 一質 (物) ム	を たいました。 を を を たいました。 おいず 291kcal 17.3g 15.1g 19.5g 642mg 543mg 215mg 1.6g	ご飯セット 581kcal 22.2g 15.8g 82.4g 643mg 615mg 292mg 1.6g	<ul> <li>● 黄桃(缶)</li> <li>★ ごの里</li> <li>コールン</li> <li>エネルばく質</li> <li>たんぱ質</li> <li>大トリウム</li> <li>カリウム</li> </ul>	がず 265kcal 14.3g 15.5g 16.5g 624mg 407mg 172mg 1.6g	がけます。 で飯セット 5555kcal 19.2g 16.2g 79.4g 625mg 479mg 249mg 1.6g	◎みかん(台はの) ★ローこん 本	示) 150g ん 180g ジンジャ 竹の子の なめこ おかず 302kcal 17. 1g 16. 2g 20. 2g 581mg 549mg 210mg 1. 5g	アンース おかか煮 <b>和え</b> ご飯セット 592kcal 22.0g 16.9g 83.1g 582mg 621mg 287mg	◎パイナッ ★ 赤 竹 南 エルル ぱく エルル リウム	プル(缶)1 ん180g おろし をの花の ラダ おかず 257kcal 13.4g 12.6g 23.5g 518mg 580mg 175mg	で が 大 が 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大
月 夕食	★ プロー	プル(缶)1 ん180g 計酢野菜 うの生 ンのごる おかず 344kcal 18.0g 21.4g 19.2g 556mg 602mg 258mg	50g あんかけ 美煮 ま和え ご飯セット 634kcal 22.9g 22.1g 82.1g 557mg 674mg 335mg 1.4g	◎黄桃(缶)  ★ メ ス 素 大	150g ん180g カツ マト炒 フラワー ヨネー おかず 331kcal 9.7g 20.0g 28.6g 801mg 477mg 123mg	g の塩炒め ズ和え ご飯セット 621kcal 14. 6g 20. 7g 91. 5g 802mg 549mg 200mg	◎パイナッ ★ 鮭 キ チ 速 エ た 脂 炭 ナ カ リ ン す と さ で で で で で で で で で で で で で で で で で で	プル(缶)1 ん180g じそば ヤ ヤオ ロ まつま芋の おかず 310kcal 18.2g 18.8g 15.0g 655mg 460mg 213mg	50g た 1 一 ス つ和風味 ご飯セット 600kcal 23. 1g 19. 5g 77. 9g 656mg 532mg 290mg	®みかごの枝のの ルギス の は 幽豆き花 ー 質 化 カリン	おかず 291kcal 15.1g 19.5g 642mg 215mg	ご飯セット 581kcal 22. 2g 15. 8g 82. 4g 643mg 615mg 292mg 1. 6g ご飯セット	<ul> <li>● 黄桃(缶)</li> <li>★ ごの里</li> <li>コールン</li> <li>エネルポー 質</li> <li>たんぱく質</li> <li>おリウム</li> <li>リン</li> </ul>	がず 265kcal 14.3g 15.5g 16.5g 624mg 407mg 172mg	がけます。 で飯セット 555kcal 19.2g 16.2g 79.4g 625mg 479mg 249mg	◎みかごしている 本 が は の な	おかず 302kcal 17. 1g 16. 2g 20. 2g 549mg 210mg	アンティス おかか煮 <b>和え</b> ご飯セット 592kcal 22. 0g 16. 9g 83. 1g 582mg 621mg 287mg	◎パイナッ ★ 赤 竹 南 エネル は 版 水 ト リ ウ ム リ ン	プル(缶)1 ん180g おろし をの花の ラダ おかず 257kcal 13.4g 12.6g 23.5g 518mg 580mg 175mg	が を が 素 の 素物 ご飯セット 547kcal 18. 3g 13. 3g 86. 4g 519mg 652mg 252mg
月 夕食	★ ごれのま サンイのま キンゲン エネルぱく質 脂質 炭水化物 カリウム カリン 食塩相当量	プル(缶)1 ん180g 計酢野菜 うの生 ンのごる おかず 344kcal 18.0g 21.4g 19.2g 556mg 602mg 258mg 1.4g おかず	50g あんかけ 美煮 ま和え ご飯セット 634kcal 22.9g 22.1g 82.1g 557mg 674mg 335mg 1.4g	◎黄桃(缶)  ★メス 末 大 ホール ボー 質 水 化 カリウム リウム リウム リウム	150g ん180g カツ マト炒 フラワー ヨネー おかず 331kcal 9.7g 20.0g 28.6g 801mg 477mg 123mg 2.0g	g の塩炒め ズ和え ご飯セット 621kcal 14.6g 20.7g 91.5g 802mg 549mg 200mg 2.0g	<ul> <li>◎パイナッ</li> <li>★ 鮭 キ チ 蓮</li> <li>ホ ん 質 化 り ウ ム</li> <li>は 本 か り ウ ム</li> <li>り な さ ー 質</li> </ul>	プル(缶)1 <b>ん180g じそば</b> ヤ マオロ まかず 310kcal 18. 2g 15. 0g 655mg 460mg 213mg 1. 7g おかず	50g た 1 一 ス つ和風味 ご飯セット 600kcal 23. 1g 19. 5g 77. 9g 656mg 532mg 290mg 1. 7g	◎みかごの枝のの ・ 鶏塩え菜 エた脂炭ナカリン塩塩 かがごの枝のの ルギペー 質化 カリン 相当 ・ カリン 相当	を がず 291kcal 17.3g 15.1g 19.5g 642mg 543mg 215mg 1.6g	ご飯セット 581kcal 22. 2g 15. 8g 82. 4g 643mg 615mg 292mg 1. 6g ご飯セット	<ul> <li>● 黄桃(缶)</li> <li>★ ごのマラック</li> <li>エネルはる</li> <li>たんば</li> <li>炭水化物</li> <li>ナトリウム</li> <li>リン</li> <li>食塩相当量</li> </ul>	がず 265kcal 14.3g 15.5g 624mg 407mg 172mg 1.6g おかず	がけます。 で で で で で で で で で で で で で で で で で で で	②みかごっ ん 本 か ロ こ た 脂 炭 ナトリウム リウム リウム リカリン 自当	示) 150g <b>ん180g</b> ジンジャ 竹の子の なめこ おかず 302kcal 17. 1g 16. 2g 20. 2g 581mg 549mg 210mg 1. 5g おかず	アンース おかか煮 <b>和え</b> ご飯セット 592kcal 22. 0g 16. 9g 83. 1g 582mg 621mg 287mg 1. 5g	◎パイご <b>魚</b> か 竹 南 エ た 脂 炭 ナ カ リ シ 塩 地 カ リ シ 塩 世 ・ カ リ シ 塩 世 ・ カ リ シ 塩 世 ・ カ リ カ ム ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	プル(缶)1 ん180g おろし すの花の ラダ おかず 257kcal 13.4g 12.6g 23.5g 518mg 580mg 175mg 1.3g	で が が が が が が が が が が が が が
月 夕食	★ ご イ の ま か レ イ	プル(缶)1 ん180g 計酢野菜 うの生 ンのごる おかず 344kcal 18.0g 21.4g 19.2g 556mg 602mg 258mg 1.4g おかず 778kcal	50g あんかけ 美煮 ま和え ご飯セット 634kcal 22. 9g 22. 1g 557mg 674mg 335mg 1. 4g ご飯セット 1648kcal 54. 0g	◎黄桃(缶)  ★ メス 青 大 エネルばく ナト リック 塩 相当 コース・ルギー は エネルギー は カリン は 相当 コース・ルギー は カリン ま は エネルギー	150g ん180g カツ マト炒 フラワー ヨネー 331kcal 9.7g 20.0g 28.6g 801mg 477mg 123mg 2.0g おかず 798kcal	g の塩炒め ズ和え ご飯セット 621kcal 14.6g 20.7g 91.5g 802mg 549mg 200mg 2.0g ご飯セット 1668kcal	◎パイナッ は 青 サ ジ さ	プル(缶)1 <b>ん180g じそば</b> ヤ ヤオロ こつま芋の 310kcal 18. 2g 15. 0g 655mg 460mg 213mg 1. 7g おかず 770kcal	50g た 1 一 ス つ和風味 ご飯セット 600kcal 23. 1g 19. 5g 77. 9g 656mg 532mg 290mg 1. 7g ご飯セット 1640kcal	◎みかごの枝のの ルポポーク は幽豆き花 ー質 物 ム 山 は 地 豆 き 花 ー質 カリン 相当 ー	を がず 291kcal 17.3g 15.1g 19.5g 642mg 543mg 215mg 1.6g おかず 847kcal	で で で で で で で で で で で で で で	<ul> <li>● 黄桃(缶)</li> <li>★ ごのマラン</li> <li>エネルポートリウム</li> <li>は質</li> <li>は次 トリウム</li> <li>り食塩</li> <li>エネルギー</li> </ul>	おかず 265kcal 14.3g 15.5g 624mg 407mg 172mg 1.6g おかず 807kcal	で飯セット 555kcal 19.2g 16.2g 79.4g 625mg 479mg 249mg 1.6g ご飯セット 1677kcal	<ul> <li>②みかごしったの</li> <li>本 ローこん</li> <li>本 ルイン</li> <li>本 たんぱく</li> <li>大 カリン 相当</li> <li>エ ネルボー</li> <li>エ ネルボー</li> </ul>	示) 150g ん 180g ジンジャ 竹の子の なめこ おかず 302kcal 17. 1g 16. 2g 20. 2g 581mg 549mg 210mg 1. 5g おかず 823kcal	アンース おかか煮 <b>和え</b> ご飯セット 592kcal 22. 0g 16. 9g 83. 1g 582mg 621mg 287mg 1. 5g ご飯セット 1693kcal	<ul> <li>◎パイナカッカー</li> <li>★赤竹南</li> <li>エたん質 化カリン 塩塩</li> <li>エネルイナカック</li> <li>エネルボー</li> </ul>	プル(缶) 1 ん 180g お ろし ま の 花 の ラ ダ おかず 257kcal 13. 4g 12. 6g 23. 5g 518mg 580mg 175mg 1. 3g おかず 838kcal	で飯セット 547kcal 18. 3g 13. 3g 86. 4g 519mg 652mg 252mg 1. 3g ご飯セット 1708kcal
自 夕食 合計	★ カ 牛 イ エ た 脂 炭 ナ カ リ 食 エ ネ ル ぱ く 質 化 物 リ ウ ム 質 水 化 物 ム ム 質 水 化 物 ム か よ か り ウ ム 量 正 ネ ル ぱ く 質 水 化 物	プル(缶)1 ん180g 計酢野菜ま うの生 ンのごる おかず 344kcal 18. 0g 21. 4g 19. 2g 556mg 602mg 258mg 1. 4g おかず 778kcal 39. 3g 46. 4g 47. 9g	50g たんかけ 美煮 ま和え ご飯セット 634kcal 22.9g 22.1g 82.1g 557mg 674mg 335mg 1.4g ご飯セット 1648kcal 54.0g 48.5g 236.6g	◎黄桃(缶)  ★メス青大 エネルばく おりり 食 エネルばく カリウム 出当 エネルばく 脂炭水化物 ムルばく 脂炭水化物 はんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく に	150g ん180g カツ マト炒 フラワー ヨネー おかず 331kcal 9.7g 20.0g 28.6g 801mg 477mg 123mg 2.0g おかず 798kcal 39.2g 47.3g 54.8g	g の塩炒め ズ和え ご飯セット 621kcal 14.6g 20.7g 91.5g 802mg 549mg 200mg 2.0g ご飯セット 1668kcal 53.9g 49.4g 243.5g	◎パイナカリ食 キチ 法 エ た 脂 炭 ナカリ食 エ たん質 化 リウム 当 エ たん質 化 リウム 当 エ たん質 水化 サン は まんん質 水化 サン は まんん質 水化 サン は 青 サジ さ	プル(缶)1 <b>人180g</b> <b>レそ</b> <b>ヤ</b> ヤオロ まかず 310kcal 18. 2g 15. 0g 655mg 460mg 213mg 1. 7g おかず 770kcal 42. 2g 47. 1g 44. 1g	50g た 1 一 ス つ和風味 ご飯セット 600kcal 23. 1g 19. 5g 77. 9g 656mg 532mg 290mg 1. 7g ご飯セット 1640kcal 56. 9g 49. 2g 232. 8g	◎みかごの枝のの ルボス の は 図 豆 き 花	まかず 291kcal 17.3g 15.1g 19.5g 642mg 543mg 215mg 1.6g おかず 847kcal 42.5g 49.9g 555.6g	ご飯セット 581kcal 22. 2g 15. 8g 82. 4g 643mg 615mg 292mg 1. 6g ご飯セット 1717kcal 57. 2g 52. 0g 244. 3g	<ul> <li>● 黄桃(缶)</li> <li>★ ア四コ</li> <li>エネルばく質</li> <li>上 カリウム</li> <li>上 カリウム</li> <li>上 本ルギー質</li> <li>たんぱく質</li> <li>上 たんぱく質</li> <li>上 たんぱく質</li> <li>上 たんぱく質</li> <li>上 たんぱく質</li> <li>上 たんぱく</li> </ul>	おかず 265kcal 14.3g 15.5g 16.5g 624mg 407mg 1.6g おかず 807kcal 40.3g 48.5g 50.6g	で がけ で で で で で で で で で で で で で	②みかご へん 春 エ たん質 化 かり り 食 エ ネんぱく かり は ない かり は ない かり は ない かい り ない かい	おかず 302kcal 17. 1g 16. 2g 20. 2g 581mg 549mg 210mg 1. 5g おかず 823kcal 42. 8g 45. 4g	アンース おかか煮 二和え ご飯セット 592kcal 22. 0g 16. 9g 83. 1g 582mg 621mg 287mg 1. 5g ご飯セット 1693kcal 57. 5g 47. 5g 244. 4g	◎パイ・ ・	プル(缶) 1 ん180g おろし たの花の ラダ おかず 257kcal 13. 4g 12. 6g 23. 5g 518mg 175mg 1. 3g おかず 838kcal 42. 4g 48. 7g 57. 7g	ご飯セット 547kcal 18. 3g 13. 3g 86. 4g 519mg 652mg 252mg 1. 3g で飯セット 1708kcal 57. 1g 50. 8g 246. 4g
自食         夕食         合計	★ プイ	プル(缶)1 ん180g 対酢野菜が うの生 ンのごる おかず 344kcal 18. 0g 21. 4g 19. 2g 556mg 602mg 258mg 1. 4g おかず 778kcal 39. 3g 46. 4g 47. 9g 1811mg	50g たんかけ 美煮 ま和え ご飯セット 634kcal 22.9g 22.1g 82.1g 557mg 674mg 335mg 1.4g ご飯セット 1648kcal 54.0g 48.5g 236.6g 1814mg	◎黄桃(缶)  ★メス青大  エた脂炭ナトリウ  はチトリウム  リカリと塩ルルギー質  ボルック  エネんの質が、カリンは塩ルルギー質  エネんの質が、化物  エネんの質が、いた  エネんので  エネんの	150g ん180g カツ マト炒 フラワー ヨネー おかず 331kcal 9.7g 20.0g 28.6g 801mg 477mg 123mg 2.0g おかず 798kcal 39.2g 47.3g 54.8g 2247mg	g の塩炒め ズ和え ご飯セット 621kcal 14.6g 20.7g 91.5g 802mg 549mg 200mg 2.0g ご飯セット 1668kcal 53.9g 49.4g 243.5g 2250mg	◎パオ	プル(缶)1 ん180g じそば ヤ ヤカ 「 おかず 310kcal 18. 2g 15. 0g 655mg 460mg 213mg 1. 7g おかず 770kcal 42. 2g 47. 1g 44. 1g 1893mg	50g を 1 一ス つ和風味 ご飯セット 600kcal 23. 1g 19. 5g 77. 9g 656mg 532mg 290mg 1. 7g ご飯セット 1640kcal 56. 9g 49. 2g 232. 8g 1896mg	◎み★鶏塩え菜 エた脂炭ナカリ食 エん質水りウム は 幽豆き花 一質 化りウム 当 一質 水化ウム 当 一質 水化ウム コー質 カーガー カーガー カーガー カーガー カーガー カーカー カーカー カー	を がず 291kcal 17.3g 15.1g 19.5g 642mg 543mg 215mg 1.6g おかず 847kcal 42.5g 49.9g 55.6g 2271mg	ご飯セット 581kcal 22. 2g 15. 8g 82. 4g 643mg 615mg 292mg 1. 6g ご飯セット 1717kcal 57. 2g 52. 0g 244. 3g 2274mg	<ul> <li>● 黄桃(古)</li> <li>★ ア四コ</li> <li>エ たん質</li> <li>上 トリウム</li> <li>上 大んぱく</li> <li>エ ネルばっ</li> <li>上 大んぱく</li> <li>上 大んぱく</li> <li>エ ネルばっ</li> <li>上 大んぱく</li> <li>エ ネルばっ</li> <li>上 大んぱく</li> <li>エ ネルばっ</li> <li>エ ネルばっ</li></ul>	おかず 265kcal 14.3g 15.5g 16.5g 624mg 407mg 172mg 1.6g おかず 807kcal 40.3g 48.5g 50.6g 2150mg	でいた。 でではずり、 でではずり、 でではずり、 でではずり、 でのではがり、 でのではがり、 でのではがり、 でのではがり、 でのではがり、 でのでのではがり、 でのではがり、 でのではがり、 でのではがり、 でのではがり、 でのではがり、 でのではがりではがりでがしがしがしがしがしがしがしがしがしがしがしがしがしがしがしがしがしがしが	◎み★ 豚 れ春 エ た 脂 炭 ナ カ リ 食 エ た 脂 炭 ナ ト リ ン 塩 オ ん 質 化 物 し ム 当 量 一 で 質 水 化 リ ウ ム 当 量 一 で 質 水 化 リ ウ ム 当 量 一 で 質 か ム し 量 一 で 質 か し か し か し か し か し か し か し か し か し か	ボ) 150g ん180g ジンジャ 竹の子の なめこ ボかず 302kcal 17. 1g 16. 2g 20. 2g 581mg 549mg 210mg 1. 5g おかず 823kcal 42. 8g 45. 4g 55. 7g 2038mg	で ・ソース おかか煮 ・和え ご飯セット 592kcal 22. 0g 16. 9g 83. 1g 582mg 621mg 287mg 1. 5g ご飯セット 1693kcal 57. 5g 47. 5g 244. 4g 2041mg	◎パ★ 赤 竹南 エ た 脂 炭 ナ カ リ 食 エ た 脂 炭 ト リ ン 塩 ス ん 質 化 り ウ 相 ル ボ く 質 化 り ウ は ル ボ く 質 化 り ウ は ル ボ く 質 化 り ウ は エ た ん 質 水 化 り ウ は ア ト リ ウ は ア ト リ ウ の す ロ の す の す の す の す の す の す の す の す の	ポル(缶)1 ん180g おろし まの花の ラダ おかず 257kcal 13. 4g 12. 6g 23. 5g 518mg 580mg 175mg 1. 3g おかず 838kcal 42. 4g 48. 7g 57. 7g 1861mg	ご飯セット 547kcal 18. 3g 13. 3g 86. 4g 519mg 652mg 252mg 1. 3g ご飯セット 1708kcal 57. 1g 50. 8g 246. 4g 1864mg
	★カ牛イ エた脂炭ナカリ食エたん質 化カリウム はず だい 一 質 化カリン 相 ポーク は で かんぱく かんぱく かんぱく かんぱく かんぱく かんぱく かんぱく かんぱく	プル(缶)1 ん180g 計酢野菜おうの生 うの生 こうのごる おかず 344kcal 18.0g 21.4g 19.2g 556mg 602mg 258mg 1.4g おかず 778kcal 39.3g 46.4g 47.9g 1811mg 1278mg	50g たんかけ 美煮 ま和え ご飯セット 634kcal 22. 9g 22. 1g 82. 1g 557mg 674mg 335mg 1. 4g ご飯セット 1648kcal 54. 0g 48. 5g 236. 6g 1814mg 1494mg	◎黄桃(缶)  ★メス青大  エたんぽ、ナトリン 塩 エんんぱく カリン 塩 エんんぱく カリン 塩 ルボー質 ボイル	150g ん180g カツ マト炒 フラワー ヨネー 331kcal 9.7g 20.0g 28.6g 801mg 477mg 123mg 2.0g おかず 798kcal 39.2g 47.3g 54.8g 2247mg 1288mg	g の塩炒め ズ和え ご飯セット 621kcal 14. 6g 20. 7g 91. 5g 802mg 200mg 2. 0g ご飯セット 1668kcal 53. 9g 49. 4g 243. 5g 2250mg 1504mg	◎パ★ 鮭キチ法 エ た脂炭ナカリ食 エ た脂炭ナカリ な	プル(缶)1 <b>人180</b> 8 <b>レそ</b> ヤ ヤオロ まかず 310kcal 18. 2g 18. 8g 15. 0g 655mg 460mg 213mg 1. 7g おかず 770kcal 42. 2g 47. 1g 44. 1g 1893mg 1391mg	50g た 1 一 ス つ和風味 ご飯セット 600kcal 23. 1g 19. 5g 77. 9g 656mg 532mg 290mg 1. 7g ご飯セット 1640kcal 56. 9g 49. 2g 232. 8g 1896mg 1607mg	◎み★鶏塩え菜 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ 食 エん質 化リウム 増 ルリウム 増 ルイリウム 増 ルイリウム 増 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	まかず 291kcal 17.3g 15.1g 19.5g 642mg 543mg 215mg 1.6g 543mg 42.5g 49.9g 55.6g 2271mg 1389mg	ご飯セット 581kcal 22. 2g 15. 8g 82. 4g 643mg 615mg 292mg 1. 6g ご飯セット 1717kcal 57. 2g 52. 0g 244. 3g 2274mg 1605mg	● 黄桃(ごのマン)  エたん質 化物 ム カリウム 相当 エ たんぱ質 化物 ム ルポく 質 化物 ム ルポく 質 正 たんぱ質 化物 ム カリウム 目	おかず 265kcal 14.3g 15.5g 16.5g 624mg 407mg 1.6g 807kcal 40.3g 48.5g 50.6g 2150mg 1223mg	で飯セット 555kcal 19.2g 16.2g 79.4g 625mg 479mg 249mg 1.6g ご飯セット 1677kcal 55.0g 50.6g 239.3g 2153mg 1439mg	◎みか	ボンジャ 竹の子の なめこ ボかず 302kcal 17. 1g 16. 2g 20. 2g 581mg 549mg 210mg 1. 5g ボかず 823kcal 42. 8g 45. 4g 55. 7g 2038mg 1525mg	アンース おかか煮 二和え ご飯セット 592kcal 22. 0g 16. 9g 83. 1g 582mg 621mg 287mg 1. 5g ご飯セット 1693kcal 57. 5g 47. 5g 244. 4g 2041mg 1741mg	◎パオ 赤 竹南 エ た 脂 炭 ナ カ リ 食 エ たん質 化 り ウム 単一 大 の質 化 り ウム 相 当 ボールばく 関 水 ル リ ウム は ボ くん質 化 り ウム は ボ くり ウム しょう たん質 しゅう ム	プル(缶) 1 ん180g おろし まの花の ラダ おかず 257kcal 13. 4g 12. 6g 23. 5g 518mg 580mg 175mg 1. 3g 580kcal 42. 4g 48. 7g 57. 7g 1861mg 1533mg	ご飯セット 547kcal 18. 3g 13. 3g 86. 4g 519mg 652mg 252mg 1. 3g で飯セット 1708kcal 57. 1g 50. 8g 246. 4g 1864mg 1749mg
	★ プイ	プル(缶)1 ん180g 対酢野菜が うの生 ンのごる おかず 344kcal 18. 0g 21. 4g 19. 2g 556mg 602mg 258mg 1. 4g おかず 778kcal 39. 3g 46. 4g 47. 9g 1811mg	50g たんかけ 美煮 ま和え ご飯セット 634kcal 22. 9g 22. 1g 82. 1g 557mg 674mg 335mg 1. 4g ご飯セット 1648kcal 54. 0g 48. 5g 236. 6g 1814mg 1494mg	◎黄桃(缶)  ★メス青大  エた脂炭ナトリウ  はチトリウム  リカリと塩ルルギー質  ボルック  エネんの質が、カリンは塩ルルギー質  エネんの質が、化物  エネんの質が、いた  エネんので  エネんの	150g ん180g カツ マト炒 フラワー ヨネー おかず 331kcal 9.7g 20.0g 28.6g 801mg 477mg 123mg 2.0g おかず 798kcal 39.2g 47.3g 54.8g 2247mg	g の塩炒め ズ和え ご飯セット 621kcal 14.6g 20.7g 91.5g 802mg 549mg 200mg 2.0g ご飯セット 1668kcal 53.9g 49.4g 243.5g 2250mg	◎パオ	プル(缶)1 ん180g じそば ヤ ヤカ 「 おかず 310kcal 18. 2g 15. 0g 655mg 460mg 213mg 1. 7g おかず 770kcal 42. 2g 47. 1g 44. 1g 1893mg	50g を 1 一ス つ和風味 ご飯セット 600kcal 23. 1g 19. 5g 77. 9g 656mg 532mg 290mg 1. 7g ご飯セット 1640kcal 56. 9g 49. 2g 232. 8g 1896mg	◎み★鶏塩え菜 エた脂炭ナカリ食 エん質水りウム は 幽豆き花 一質 化りウム 当 一質 水化ウム 当 一質 水化ウム コー質 カーガー カーガー カーガー カーガー カーガー カーカー カーカー カー	を がず 291kcal 17.3g 15.1g 19.5g 642mg 543mg 215mg 1.6g おかず 847kcal 42.5g 49.9g 55.6g 2271mg	ご飯セット 581kcal 22. 2g 15. 8g 82. 4g 643mg 615mg 292mg 1. 6g ご飯セット 1717kcal 57. 2g 52. 0g 244. 3g 2274mg	<ul> <li>● 黄桃(古)</li> <li>★ ア四コ</li> <li>エ たん質</li> <li>上 トリウム</li> <li>上 大んぱく</li> <li>エ ネルばっ</li> <li>上 大んぱく</li> <li>上 大んぱく</li> <li>エ ネルばっ</li> <li>上 大んぱく</li> <li>エ ネルばっ</li> <li>上 大んぱく</li> <li>エ ネルばっ</li> <li>エ ネルばっ</li></ul>	おかず 265kcal 14.3g 15.5g 16.5g 624mg 407mg 172mg 1.6g おかず 807kcal 40.3g 48.5g 50.6g 2150mg	でいた。 でではずり、 でではずり、 でではずり、 でではずり、 でのではがりがりではがりではがりではがりではがりではがりではがりではがりではがりでは	◎み★ 豚 れ春 エ た 脂 炭 ナ カ リ 食 エ た 脂 炭 ナ ト リ ン 塩 オ ん 質 化 物 し ム 当 量 一 で 質 水 化 リ ウ ム 当 量 一 で 質 水 化 リ ウ ム 当 量 一 で 質 か ム し 量 一 で 質 か し か し か し か し か し か し か し か し か し か	ボ) 150g ん180g ジンジャ 竹の子の なめこ ボかず 302kcal 17. 1g 16. 2g 20. 2g 581mg 549mg 210mg 1. 5g おかず 823kcal 42. 8g 45. 4g 55. 7g 2038mg	で ・ソース おかか煮 ・和え ご飯セット 592kcal 22. 0g 16. 9g 83. 1g 582mg 621mg 287mg 1. 5g ご飯セット 1693kcal 57. 5g 47. 5g 244. 4g 2041mg	◎パ★ 赤 竹南 エ た 脂 炭 ナ カ リ 食 エ た 脂 炭 ト リ ン 塩 ス ん 質 化 り ウ 相 ル ボ く 質 化 り ウ は ル ボ く 質 化 り ウ は ル ボ く 質 化 り ウ は エ た ん 質 水 化 り ウ は ア ト リ ウ は ア ト リ ウ の す ロ の す の す の す の す の す の す の す の す の	ポル(缶)1 ん180g おろし まの花の ラダ おかず 257kcal 13. 4g 12. 6g 23. 5g 518mg 580mg 175mg 1. 3g おかず 838kcal 42. 4g 48. 7g 57. 7g 1861mg	ご飯セット 547kcal 18. 3g 13. 3g 86. 4g 519mg 652mg 252mg 1. 3g ご飯セット 1708kcal 57. 1g 50. 8g 246. 4g 1864mg
間     夕食	★ カ 牛 イ	プル(缶)1 ん180g 計酢野菜 うの生 ンのごる おかず 344kcal 18.0g 21.4g 19.2g 556mg 602mg 258mg 1.4g おかず 778kcal 39.3g 46.4g 47.9g 1811mg 1278mg 506mg	50g 50d 50dかけ 美煮 ま和え ご飯セット 634kcal 22.9g 22.1g 82.1g 557mg 674mg 335mg 1.4g ご飯セット 1648kcal 54.0g 48.5g 236.6g 1814mg 737mg 4.6g	◎黄メス青大 エた脂炭ナカリ 食 エんの質 水・リウム リン は ボーン の で 一質 水・リウム リン 塩 ル・リウム リン は ボーク 質 ボーク 質 ボーク 質 ボーク 質 ボーク 質 ボーク ガーク エーグ 質 ボーク ガーク エーグ 質 ボーク ガーク エーグ 質 ボーク エーグ ガーク エーグ ローグ エーグ は アン・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	150g ん180g カツ マトツ フラワー ヨネー おかず 331kcal 9.7g 20.0g 28.6g 801mg 477mg 123mg 2.0g おかず 798kcal 39.2g 47.3g 54.8g 2247mg 1288mg 523mg	g の塩炒め ズ和え ご飯セット 621kcal 14.6g 20.7g 91.5g 802mg 549mg 200mg 2.0g ご飯セット 1668kcal 53.9g 49.4g 243.5g 2250mg 1504mg 754mg 5.7g	◎パ★鮭キチ法 エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリタ は青サジ さ 一質 水トリン塩 ネん質 水トリン 増 ルギ は の リン 相 リウム 当 一質 カム 量 一質 カム 量 一質	プル(缶)1 <b>人180</b> 8 <b>じそば</b> ヤ ヤカ こ まかず 310kcal 18. 2g 15. 0g 655mg 460mg 213mg 1. 7g おかず 770kcal 42. 2g 47. 1g 44. 1g 1893mg 1391mg 483mg	50g た 1 一ス つ和風味 ご飯セット 600kcal 23.1g 19.5g 77.9g 656mg 532mg 290mg 1.7g ご飯セット 1640kcal 56.9g 49.2g 232.8g 1896mg 1607mg 714mg	◎み★鶏塩え菜 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリかがごの枝のの ルばく 化リウム 増 ルリウム 増 ルリウム 増 イリウム 増 ー質 物ムム 量 一質 物ムム	を がず 291kcal 17. 3g 15. 1g 19. 5g 642mg 543mg 215mg 1. 6g まかず 847kcal 42. 5g 49. 9g 55. 6g 2271mg 1389mg 553mg	ご飯セット 581kcal 22. 2g 15. 8g 82. 4g 643mg 615mg 292mg 1. 6g ご飯セット 1717kcal 57. 2g 52. 0g 244. 3g 2274mg 1605mg 784mg 5. 8g	● 黄桃 で 四 コ エ たん 脂 炭 ナ カ リ 食 エ ネ んん 質 化 物 ム ム 質 化 物 ム ム 単 エ たん 質 化 物 ム ル ギ く 質 に たん 質 で か リ ウム リ	おかず 265kcal 14.3g 15.5g 624mg 407mg 172mg 1.6g おかず 807kcal 40.3g 48.5g 50.6g 2150mg 1223mg 506mg	で で で で で で で で で で で で で で	②みかごっん 春 エ た 脂 炭 ナ カ リ 食 エ た 脂 炭 ナ カ リ 食 エ た 脂 炭 ナ カ リ ウム 当 エ たん質 化 り ウム 当 エ たん質 化 り ウム 当 一 質 化 か し ム し り ウム し し つ ム し し つ ム し し つ ム し し つ ム し し か し ム	おかず 302kcal 17. 1g 16. 2g 20. 2g 581mg 549mg 210mg 1. 5g まかず 823kcal 42. 8g 45. 4g 55. 7g 2038mg 1525mg 578mg	で デジャント で で で で で で で で で で で で で	◎パ★ 赤 竹 南 エ た 脂 炭 ナ カ リ 食 エ た 脂 炭 ナ カ リ 食 エ た 脂 炭 ナ カ リ 食 エ た 脂 炭 ナ カ リ ウ ム 単 一 質 化 ウ ム 単 一 質 化 ウ ム 単 一 質 の ム	ポル(缶)1 ん180g おろし まろし まの花の ラダ おかず 257kcal 13. 4g 12. 6g 23. 5g 518mg 175mg 1. 3g 580mg 175mg 1. 3g おかず 838kcal 42. 4g 48. 7g 57. 7g 1861mg 1533mg 486mg	ご飯セット 547kcal 18. 3g 13. 3g 86. 4g 519mg 652mg 252mg 1. 3g で飯セット 1708kcal 57. 1g 50. 8g 246. 4g 1864mg 1749mg 717mg
自食     夕食	★ カ 牛 イ	プル(缶)1 ん180g 計酢野菜おうの生 こうのごる おかず 344kcal 18. 0g 21. 4g 19. 2g 556mg 602mg 258mg 1. 4g おかず 778kcal 39. 3g 46. 4g 47. 9g 1811mg 1278mg 506mg 4. 6g 904kcal 39. 9g	50g たんかけ 美煮 ま和え ご飯セット 634kcal 22. 9g 22. 1g 82. 1g 557mg 674mg 335mg 1. 4g ご飯セット 1648kcal 54. 0g 48. 5g 236. 6g 1814mg 1494mg 737mg 4. 6g 1774kcal 54. 6g	◎黄桃(缶)  ★メス青大  エた脂炭ナカリカ  ・ はチトリマ  ・ なんぱく カリン 塩 ボール カリカ は ボール がく かんぱく かんぱく かんぱく かんぱく かんぱく かんぱく かんぱく かんぱ	150g ん180g カツ マト炒 フラワー ヨネー 331kcal 9.7g 20.0g 28.6g 801mg 477mg 123mg 2.0g おかず 798kcal 39.2g 47.3g 54.8g 2247mg 1288mg 523mg 5.7g 926kcal 40.0g	g の塩炒め ズ和え ご飯セット 621kcal 14. 6g 20. 7g 91. 5g 802mg 549mg 200mg 2. 0g ご飯セット 1668kcal 53. 9g 49. 4g 243. 5g 2250mg 1504mg 754mg 5. 7g	◎パ★ 鮭キチ法 エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エたん質 化ウム 単一で は でいる は でいる かん 質 化 ウム 単一で 質 しんぱく 物 しんぱく かんぱく かんぱく かんぱく かんぱく かんぱく かんぱく かんぱく か	プル(缶)1 ん180g しそば ヤ ヤオロ まかず 310kcal 18. 2g 18. 8g 15. 0g 655mg 460mg 213mg 1. 7g おかず 770kcal 42. 2g 47. 1g 44. 1g 1893mg 1391mg 483mg 483mg 4. 8g	50g た 1 一ス つ和風味 ご飯セット 600kcal 23. 1g 19. 5g 77. 9g 656mg 532mg 290mg 1. 7g ご飯セット 1640kcal 56. 9g 49. 2g 232. 8g 1896mg 1607mg 714mg 4. 8g	◎み★鶏塩え菜 エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エんの枝のの ルぱん 化リウム 相 ルぱく 化リウム 相 ルぱく 物 ムム 量 一質 なんぱん は 幽豆き花 一質 カム 量 一質	まかず 291kcal 17.3g 15.1g 19.5g 642mg 543mg 215mg 1.6g 543mg 215mg 1.6g 543mg 1.6g 543mg 1.8g 42.5g 49.9g 55.6g 2271mg 1389mg 553mg 553mg 5.8g 943kcal 43.3g	ご飯セット 581kcal 22. 2g 15. 8g 82. 4g 643mg 615mg 292mg 1. 6g ご飯セット 1717kcal 57. 2g 52. 0g 244. 3g 2274mg 1605mg 784mg 5. 8g 1813kcal 58. 0g	● 黄 ア 四 コ エ た 脂 炭 ナ カ リ 食 エ たん質 化 物 」 ム 当 量 エ たん質 化 物 」 ム 当 量 エ たん質 化 物 」 ム 自 出 ド リ ウ ム 自 量 エ たんぱく 質 な し れ ぱく 質 たんぱく 質 たんぱく 質 たんぱく 質	おかず 265kcal 14.3g 15.5g 16.5g 624mg 407mg 1.6g おかず 807kcal 40.3g 48.5g 50.6g 2150mg 1223mg 506mg 5.5g	でしています。 ではまずり、 でではますが、 でではますが、 でではますが、 でではますが、 でではますが、 でではますが、 でではますが、 でではますが、 でではますが、 ではまが、 ではまがまが、 ではまがまが、 ではまがまがまがまがまが、 ではまがまがまがまがまがまがまがまがまがまがまがまがまがまがまがまがまがまがまが	◎み★ 豚 れ春 エた脂炭ナカリ食 エたん質 化やウム リウム 相当 ボー 質 ボールばく エんん質 ボーラム ボー 質 ボー で で ボール	おかず 302kcal 17. 1g 16. 2g 20. 2g 581mg 549mg 210mg 1. 5g 参かず 823kcal 42. 8g 45. 4g 55. 7g 2038mg 1525mg 578mg 5. 2g 919kcal 43. 6g	で デリース おかか煮 二和え ご飯セット 592kcal 22.0g 16.9g 83.1g 582mg 621mg 287mg 1.5g ご飯セット 1693kcal 57.5g 47.5g 244.4g 2041mg 1741mg 809mg 5.2g 1789kcal 58.3g	◎パ★ 赤 竹南 エ た 脂 炭 ナカリ 食 エ たん質 水 トリウム 相 ボ くん質 化 リウム 相 ル ばく 化 リウム 相 ル ばく 化 リウム 相 ル ばく なん 質 化 リウム 相 ル ばく なんぱく なんぱく なんぱく なんぱく かんぱく かんぱく かんぱく かんぱく かんぱく かんぱく かんぱく か	おかず 257kcal 13. 4g 12. 6g 23. 5g 518mg 580mg 175mg 1. 3g 580mg 175mg 1. 3g 580mg 175mg 1. 3g 580mg 175mg 1. 3g 48. 7g 57. 7g 1861mg 1533mg 486mg 4. 7g 964kcal 43. 0g	ご飯セット 547kcal 18. 3g 13. 3g 86. 4g 519mg 652mg 252mg 1. 3g で飯セット 1708kcal 57. 1g 50. 8g 246. 4g 1864mg 1749mg 717mg 4. 7g 1834kcal 57. 7g
自         夕食         合計         合計	★ カ 牛 イ	プル(缶)1 ん180g 計酢野菜 うの生 うの生 こうの生 こうの生 344kcal 18.0g 21.4g 19.2g 556mg 602mg 258mg 1.4g おかず 778kcal 39.3g 46.4g 47.9g 1811mg 1278mg 506mg 4.6g 904kcal 39.9g 46.6g	50g 50 かけ 美煮 ま和え ご飯セット 634kcal 22.9g 22.1g 82.1g 557mg 674mg 335mg 1.4g ご飯セット 1648kcal 54.0g 48.5g 236.6g 1814mg 1494mg 737mg 4.6g 1774kcal 54.6g 48.7g	◎黄★メス青大 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリウム 出るの ドランパとの ドラン は ボーン が との かまん 質 化 り ウム は まんん 質 水 ト リ ウム は まんん 質 水 ト リ ウム は まんん 質 なんし 質 と で に 上 に 質 に し かり ム し 量 一 質 に た に 質 に かり ム し 量 一 質	150g ん180g カツ マト炒 フラワー ヨネー おかず 331kcal 9.7g 20.0g 28.6g 801mg 477mg 123mg 2.0g おかず 798kcal 39.2g 47.3g 54.8g 2247mg 1288mg 523mg 5.7g 926kcal 40.0g 47.5g	g の塩炒め ズ和え ご飯セット 621kcal 14. 6g 20. 7g 91. 5g 802mg 549mg 200mg 2. 0g ご飯セット 1668kcal 53. 9g 49. 4g 2243. 5g 2250mg 1504mg 754mg 5. 7g 1796kcal 54. 7g 49. 6g	◎パ★ 鮭 キ チ 法 エ た 脂 炭 ナ カ リ 食 エ た 脂 炭 ナ カ リ 食 エ た 脂 炭 ナ カ リ 食 エ た 脂 炭 ナ カ リ 食 エ た 脂 炭 ナ カ リ 食 エ た 脂 炭 オ り ウム 単 一 質 物 ム 単 一 質 物 ム 単 一 質	プル(缶)1 ん180g しそば ヤ ヤオロ まつま芋の おかず 310kcal 18. 2g 15. 0g 655mg 460mg 213mg 1. 7g おかず 770kcal 42. 2g 47. 1g 44. 1g 1893mg 1391mg 483mg 4. 8g 896kcal 42. 8g 47. 3g	50g た 1 一 ス つ和風味 ご飯セット 600kcal 23. 1g 19. 5g 77. 9g 656mg 532mg 290mg 1. 7g ご飯セット 1640kcal 56. 9g 49. 2g 232. 8g 1896mg 1607mg 714mg 4. 8g 1766kcal 57. 5g 49. 4g	◎ ★ 鶏塩え菜 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂がごの枝のの ルギ は 他 リウム 増 ルリウム 増 ボルリウム 増 エルば 物 ムム 増 一質 物 ム 増 一質	を がず 291kcal 17. 3g 15. 1g 19. 5g 642mg 543mg 215mg 1. 6g 547kcal 42. 5g 49. 9g 55. 6g 2271mg 1389mg 553mg 5. 8g 943kcal 43. 3g 50. 1g	ご飯セット 581kcal 22. 2g 15. 8g 82. 4g 643mg 615mg 292mg 1. 6g ご飯セット 1717kcal 57. 2g 52. 0g 244. 3g 2274mg 1605mg 784mg 5. 8g 1813kcal 58. 0g 52. 2g	● 黄 水 ア 四 コ エ たん質 化 物 」 と	おかず 265kcal 14.3g 15.5g 16.5g 624mg 407mg 172mg 1.6g 807kcal 40.3g 48.5g 50.6g 2150mg 1223mg 506mg 5.5g 935kcal 41.1g 48.7g	でしています。 「できまります」 「できまりますます」 「できまりますます」 「できまりますますますますますます 「できまますますますますますますますますまままままままままままままままままままま	◎み★ 豚 れ春 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリウム 増 イン・カリカ 単 一質 ボーラ	おかず 302kcal 17. 1g 16. 2g 20. 2g 581mg 549mg 210mg 1. 5g 参かず 823kcal 42. 8g 45. 4g 555. 7g 2038mg 1525mg 578mg 578mg 5. 2g 919kcal 43. 6g 45. 6g	で ーソース おかか煮 二和え ご飯セット 592kcal 22. 0g 16. 9g 83. 1g 582mg 621mg 287mg 1. 5g ご飯セット 1693kcal 57. 5g 47. 5g 244. 4g 2041mg 1741mg 809mg 5. 2g 1789kcal 57. 2g 1789kcal 1741mg 1741mg 1741mg 1741mg 1741mg 1741mg	◎ ポ 赤 竹 南 エ た 脂 炭 ナ カ リ 食 エ た 脂 炭 ナ カ リ な に れ ぱ い す に か は か は か は か は か は か は か は か は か は か	おかず 257kcal 13. 4g 12. 6g 23. 5g 518mg 175mg 1. 3g 580mg 175mg 1. 3g 580mg 175mg 1. 3g 580mg 175mg 1. 3g 580mg 175mg 1. 3g 42. 4g 48. 7g 57. 7g 1861mg 1533mg 486mg 4. 7g 964kcal 43. 0g 48. 9g	ご飯セット 547kcal 18. 3g 13. 3g 86. 4g 519mg 652mg 252mg 1. 3g で飯セット 1708kcal 57. 1g 50. 8g 246. 4g 1864mg 1749mg 717mg 4. 7g 1834kcal 57. 7g 1839kcal
計合計間	★ カ 牛 イ	プル(缶)1 ん180g 計酢野菜 うの生 うの生 こうの生 こうの生 344kcal 18.0g 21.4g 19.2g 556mg 602mg 258mg 1.4g おかず 778kcal 39.3g 46.4g 47.9g 1811mg 1278mg 506mg 4.6g 904kcal 39.9g 46.6g	50g 50d 50dかけ 美煮 ま和え ご飯セット 634kcal 22.9g 22.1g 82.1g 557mg 674mg 335mg 1.4g ご飯セット 1648kcal 54.0g 48.5g 236.6g 1814mg 1494mg 737mg 4.6g 1774kcal 54.6g 48.7g 267.1g	◎黄桃(缶)  ★メス青大  エた脂炭ナカリカ  ・ はチトリマ  ・ なんぱく カリン 塩 ボール カリカ は ボール がく かんぱく かんぱく かんぱく かんぱく かんぱく かんぱく かんぱく かんぱ	150g ん180g カツ マト炒 フラワー ヨネー おかず 331kcal 9.7g 20.0g 28.6g 801mg 477mg 123mg 2.0g おかず 798kcal 39.2g 47.3g 54.8g 2247mg 1288mg 523mg 5.7g 926kcal 40.0g 47.5g	g の塩炒め ズ和え ご飯セット 621kcal 14.6g 20.7g 91.5g 802mg 549mg 200mg 2.0g ご飯セット 1668kcal 53.9g 49.4g 243.5g 2250mg 1504mg 754mg 5.7g 1796kcal 54.7g 49.6g 274.4g	◎パ★ 鮭キチ法 エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エたん質 化ウム 単一で は でいる は でいる かん 質 化 ウム 単一で 質 しんぱく 物 しんぱく かんぱく かんぱく かんぱく かんぱく かんぱく かんぱく かんぱく か	プル(缶)1 ん180g しそば ヤ ヤオロ まかず 310kcal 18. 2g 18. 8g 15. 0g 655mg 460mg 213mg 1. 7g おかず 770kcal 42. 2g 47. 1g 44. 1g 1893mg 1391mg 483mg 483mg 4. 8g	50g た に に に に に に に に に に に に に に に に に に	◎み★鶏塩え菜 エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エんの枝のの ルぱん 化リウム 相 ルぱく 化リウム 相 ルぱく 物 ムム 量 一質 なんぱん は 幽豆き花 一質 カム 量 一質	まかず 291kcal 17.3g 15.1g 19.5g 642mg 543mg 215mg 1.6g 543mg 215mg 1.6g 543mg 1.6g 543mg 1.8g 42.5g 49.9g 55.6g 2271mg 1389mg 553mg 553mg 5.8g 943kcal 43.3g	ご飯セット 581kcal 22. 2g 15. 8g 82. 4g 643mg 615mg 292mg 1. 6g ご飯セット 1717kcal 57. 2g 52. 0g 244. 3g 2274mg 1605mg 784mg 5. 8g 1813kcal 58. 0g 52. 2g 267. 3g	● 黄 ア 四 コ エ た 脂 炭 ナ カ リ 食 エ たん質 化 物 」 ム 当 量 エ たん質 化 物 」 ム 当 量 エ たん質 化 物 」 ム 自 出 ド リ ウ ム 自 量 エ たんぱく 質 な し れ ぱく 質 たんぱく 質 たんぱく 質 たんぱく 質	おかず 265kcal 14.3g 15.5g 16.5g 624mg 407mg 172mg 1.6g 807kcal 40.3g 48.5g 50.6g 2150mg 1223mg 506mg 5.5g 935kcal 41.1g 48.7g	でしています。 「ではまずり」では、このでは、できます。 「ではまずり」では、このでは、できます。 「ではまずり」では、できます。 「できまずり」では、できます。 「できまずり」では、できまずり、このでは、できまずり、このでは、できまずり。「できまずり」では、できまずり、このでは、できます。 「できまずり」では、できまずり、このでは、できまずり、このでは、できまずり。「できまずり」では、できまずり。「できまずり」では、できまがり、このでは、できまがり、このでは、できまがり、このでは、できまがり、このでは、できまがり、このでは、できまがり、このでは、できまがり、このでは、できまがり、できまがり、できまがり、このでは、このでは、このでは、このでは、このでは、このでは、このでは、このでは	◎み★ 豚 れ春 エた脂炭ナカリ食 エたん質 化やウム リウム 相当 ボー 質 ボールばく エんん質 ボーラム ボー 質 ボー で で ボール	ボンジャヤケの子のなめ。 ボかず。 302kcal。 17. 1g。 16. 2g。 20. 2g。 581mg。 549mg。 210mg。 1. 5g。 第23kcal。 42. 8g。 45. 4g。 55. 7g。 2038mg。 1525mg。 578mg。 578mg。 5. 2g。 919kcal。 43. 6g。 45. 6g。 78. 7g。	で ・ソース おかか煮 ・和え ご飯セット 592kcal 22. 0g 16. 9g 83. 1g 582mg 621mg 287mg 1. 5g ご飯セット 1693kcal 57. 5g 47. 5g 244. 4g 2041mg 1741mg 809mg 5. 2g 1789kcal 58. 3g 47. 7g 267. 4g	◎パ★ 赤 竹南 エ た 脂 炭 ナカリ 食 エ たん質 水 トリウム 相 ボ くん質 化 リウム 相 ル ばく 化 リウム 相 ル ばく 化 リウム 相 ル ばく なん 質 化 リウム 相 ル ばく なんぱく なんぱく なんぱく なんぱく かんぱく かんぱく かんぱく かんぱく かんぱく かんぱく かんぱく か	おかず 257kcal 13. 4g 12. 6g 23. 5g 518mg 580mg 175mg 1. 3g 580mg 175mg 1. 3g 580mg 175mg 1. 3g 580mg 175mg 1. 3g 48. 7g 57. 7g 1861mg 1533mg 486mg 4. 7g 964kcal 43. 0g	ご飯セット 547kcal 18. 3g 13. 3g 86. 4g 519mg 652mg 252mg 1. 3g で飯セット 1708kcal 57. 1g 50. 8g 246. 4g 1864mg 1749mg 717mg 4. 7g 1834kcal 57. 7g
計 合計 間食	★ カ 牛 イ	プル(缶)1 ん180g 計酢野菜が うの生 ンのごる おかず 344kcal 18. 0g 21. 4g 19. 2g 556mg 602mg 258mg 1. 4g おかず 778kcal 39. 3g 46. 4g 47. 9g 1811mg 1278mg 506mg 4. 6g 904kcal 39. 9g 46. 6g 78. 4g	50g 50d 50dかけ 美煮 ま和え ご飯セット 634kcal 22.9g 22.1g 82.1g 557mg 674mg 335mg 1.4g ご飯セット 1648kcal 54.0g 48.5g 236.6g 1814mg 1494mg 737mg 4.6g 1774kcal 54.6g 48.7g 267.1g 1816mg 1608mg	◎黄★メス青大 エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ 食エた脂炭ナカリ 食エた脂炭ナカリウ 相ルポペリウム 当 一質 化りウム 当 一質 化りウム 当 一質 化りウム 当 一質 化りウム	150g ん180g カツ マト炒 フラワー ヨネー 331kcal 9.7g 20.0g 28.6g 801mg 477mg 123mg 2.0g おかず 798kcal 39.2g 47.3g 54.8g 2247mg 1288mg 1288mg 523mg 5.7g 926kcal 40.0g 47.5g 85.7g 2253mg 1408mg	の塩炒め ズ和え ご飯セット 621kcal 14.6g 20.7g 91.5g 802mg 549mg 200mg 2.0g ご飯セット 1668kcal 53.9g 49.4g 243.5g 2250mg 1504mg 754mg 754mg 5.7g 1796kcal 54.7g 49.6g 274.4g 2256mg 1624mg	◎パ★鮭キチ法 エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エた脂炭オープのヌン草 ルぱん質水トリン塩 ネん質水トリウ 相 ルぱく 化リウ カー質 水の質水の サーク は まった の ス・カー質 から は まった の ス・カー 質 から は まった の ス・カー 質 から は まった の ス・カー 質 から は まった 脂炭 から は まった ほうが は まった は まった 脂炭 から は まった まった は まった まった は まった まった まった は まった まった は まった	プル(缶)1 ん180g しそば ヤ ヤオロ まつま芋の おかず 310kca1 18. 2g 18. 8g 15. 0g 655mg 460mg 213mg 1. 7g おかず 770kca1 42. 2g 47. 1g 48. 1g 1893mg 1391mg 483mg 483mg 483mg 483mg 483mg 483mg 1391mg 483mg 1391mg 483mg 1391mg 483mg 1391mg 1391mg 483mg 1391mg	50g た に の の の の の の の の の の の の の の の の の の	◎★鶏塩え菜 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ 食 エ た脂炭ナカリ 食 エ た脂炭ナカリ 食 エ た脂炭ナカリ な	を がず 291kcal 17.3g 15.1g 19.5g 642mg 543mg 215mg 1.6g おかず 847kcal 42.5g 49.9g 55.6g 2271mg 1389mg 553mg 553mg 553mg 553mg 50.1g 78.6g 2277mg 1502mg	できた。 ご飯セット 581kcal 22. 2g 15. 8g 82. 4g 643mg 615mg 292mg 1. 6g ご飯セット 1717kcal 57. 2g 52. 0g 244. 3g 2274mg 1605mg 784mg 5. 8g 1813kcal 58. 0g 52. 2g 227. 3g 2280mg	● ★ ア四コ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリウム サーブ はいり はいない カリカ はない カリカ はない カリカ はない カリカ はない カリカム サーブ はい カリカム サーブ はい カリカム サーブ はい カリカム はい カリカム はい カリカム はい カリカム はい カリカム カリカム カース カリカム カース	おかず 265kcal 14.3g 15.5g 16.5g 624mg 407mg 172mg 1.6g おかず 807kcal 40.3g 48.5g 50.6g 2150mg 1223mg 506mg 5.5g 935kcal 41.1g 48.7g 81.5g 2156mg 1343mg	で飯セット 555kcal 19. 2g 16. 2g 79. 4g 625mg 479mg 249mg 1. 6g ご飯セット 1677kcal 55. 0g 50. 6g 239. 3g 2153mg 1439mg 737mg 5. 5g 1805kcal 55. 8g 50. 8g 270. 2g 2159mg	◎ ★ 豚 れ 春 エ た脂 炭 ナ カ リ 食 エ た脂 炭 ナ カ	おかず 302kcal 17.1g 16.2g 20.2g 581mg 549mg 210mg 1.5g 302kcal 42.8g 45.4g 55.7g 2038mg 1525mg 578mg 578mg 578mg 5.2g 919kcal 43.6g 45.6g 78.7g 2044mg 1638mg	でいた。 デジャント でしていた。 でしていたいた。 でしていた。 でしていた。 でしていたいた。 でしていたいたいたいたいた。 でしていたいたいたいたいた。 でしていたいたいたいたいた。 でしていたいたいたいたいた。 でしていたいたいたいたいたいたいたいたいたいたいたいたいたいたいたいた	◎ ★ 赤 竹 南 エ た 脂 炭 ナ カ リ 食 エ た 脂 炭 ナ カ リ な ロ と ロ と ロ と ロ と ロ と ロ と ロ と ロ と ロ と ロ	おかず 257kcal 13. 4g 12. 6g 23. 5g 518mg 580mg 175mg 1. 3g 580mg 175mg 1. 3g 580mg 175mg 1. 3g 580mg 175mg 1. 3g 48. 7g 57. 7g 1861mg 1533mg 486mg 4. 7g 964kcal 43. 0g 48. 9g 88. 2g 1863mg 1647mg	で が ボ が ボ が ボ が ボ ボ が ボ ボ が ボ ボ ボ ボ ボ ボ ボ ボ ボ ボ ボ ボ ボ
計 合計 間食込)	★ カ 牛 イ	プル(缶)1 ん180g 計酢野菜おうの生 うの立る おかず 344kcal 18. 0g 21. 4g 19. 2g 556mg 602mg 258mg 1. 4g おかず 778kcal 39. 3g 46. 4g 47. 9g 1811mg 1278mg 506mg 4. 6g 904kcal 39. 9g 46. 6g 78. 4g 1813mg 1392mg 512mg	50g 50 かけ 美煮 ま和え ご飯セット 634kcal 22.9g 22.1g 82.1g 557mg 674mg 335mg 1.4g ご飯セット 1648kcal 54.0g 48.5g 236.6g 1814mg 1494mg 737mg 4.6g 1774kcal 54.6g 48.7g 267.1g 1816mg 1608mg 743mg	◎黄★メス青大 エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ 食エた脂炭ナカリ 食エた脂炭ナカリウ 相ルポペリウム 当 一質 化りウム 当 一質 化りウム 当 一質 化りウム 当 一質 化りウム	150g ん180g カツ マト炒 フラワー ヨネー 331kcal 9.7g 20.0g 28.6g 801mg 477mg 123mg 2.0g おかず 798kcal 39.2g 47.3g 54.8g 2247mg 1288mg 1288mg 523mg 5.7g 926kcal 40.0g 47.5g 85.7g 2253mg	g の塩炒め ズ和え ご飯セット 621kcal 14. 6g 20. 7g 91. 5g 802mg 200mg 2. 0g ご飯セット 1668kcal 53. 9g 49. 4g 243. 5g 2250mg 1504mg 754mg 754mg 5. 7g 1796kcal 54. 7g 49. 6g 274. 4g 2256mg 1624mg 768mg	◎ * 鮭キチ法 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ 食 エ た脂炭ナカリ 食 エ た 脂炭ナカリ 食 エ た 脂炭ナカリ 食 エ た 脂炭ナウ は 青 サ ジ さ	プル(缶) 1 ん 180g じそば ヤ ヤオロ まつま芋の おかず 310kca1 18. 2g 15. 0g 655mg 460mg 213mg 1. 7g おかず 770kca1 42. 2g 47. 1g 44. 1g 1893mg 1391mg 483mg 483mg 4. 8g 896kca1 42. 8g 47. 3g 74. 6g 1895mg	50g 25 26 27 27 27 27 23 19 53 29 656mg 532mg 290mg 1.7g 532mg 290mg 1.7g 1640kcal 56.9g 49.2g 232.8g 1896mg 1607mg 714mg 4.8g 1766kcal 57.5g 49.4g 263.3g 1898mg 1721mg 720mg	◎★鶏塩え菜 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナかごの枝のの ルぱ 化リウ 相 ルぱ 化リウ 相ルぱ 化リウ 相ルぱ 化ウム 単一質 物ム 単一質 物ム	を を を を を を を を を を を を を の おかず 291kca1 17. 3g 15. 1g 19. 5g 642mg 543mg 215mg 1. 6g おかず 847kca1 42. 5g 49. 9g 555. 6g 2271mg 1389mg 553mg 553mg 50. 1g 78. 6g 2277mg	で無せずり 581kcal 22. 2g 15. 8g 82. 4g 643mg 615mg 292mg 1. 6g ご飯セット 1717kcal 57. 2g 52. 0g 244. 3g 2274mg 1605mg 784mg 5. 8g 1813kcal 58. 0g 52. 2g 2267. 3g 2280mg 1718mg 796mg	● ★ ア四コ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリシ塩 ネん質 化りウム サーバ は のマ フ 一質 に ない サーリン 塩 ネん質 化 り ウム リー質 に ない サーリン 塩 ネんの質 化 り ウム リー質 に ない サーリン 塩 ネんの質 化 り ウム リーク は に し りん し し し かい し し し い し い し い し い し い し い し	おかず 265kcal 14.3g 15.5g 16.5g 624mg 407mg 1.6g おかず 807kcal 40.3g 48.5g 2150mg 1223mg 50.6g 2150mg 1223mg 50.6g 2150mg 41.1g 48.7g 81.5g 2156mg	で飯セット 555kcal 19. 2g 16. 2g 79. 4g 625mg 479mg 249mg 1. 6g ご飯セット 1677kcal 55. 0g 50. 6g 239. 3g 2153mg 1439mg 737mg 5. 5g 1805kcal 55. 8g 50. 8g 270. 2g 2159mg 751mg	◎ ★ 豚 れ 春 エ た 脂 炭 ナ カ リ 食 エ た 脂 炭 ナ	おかず 302kcal 17. 1g 16. 2g 20. 2g 581mg 549mg 210mg 1. 5g おかず 823kcal 42. 8g 45. 4g 55. 7g 2038mg 1525mg 578mg 578mg 578mg 578mg 578mg 43. 6g 43. 6g 45. 6g 78. 7g 2044mg	でいた。 でいた。	◎ ★ 赤 竹 南 エ た 脂 炭 ナ カ リ 食 エ た 脂 炭 ナ カ リ食 エ た 脂 炭 ナ カ リ な に か は か は か は か は か は か は か は か は か は か	おかず 257kcal 13. 4g 12. 6g 23. 5g 518mg 580mg 175mg 1. 3g 580mg 175mg 1. 3g 580mg 175mg 1. 3g 580mg 175mg 1. 3g 580mg 175mg 1. 3g 48. 7g 1861mg 1533mg 48. 7g 1533mg 48. 7g 48. 7g 1864kcal 43. 0g 48. 9g 88. 2g 1863mg	で数セット 547kcal 18. 3g 13. 3g 86. 4g 519mg 652mg 252mg 1. 3g で数セット 1708kcal 57. 1g 50. 8g 246. 4g 1864mg 1749mg 717mg 4. 7g 1834kcal 57. 7g 51. 0g 276. 9g 1866mg

※商品は喫食まで冷蔵庫に入れて保管ください。

※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。

※★はフルセットのお客様のみにつきます。

※カリウムは調理前の栄養価で計算して表示していますが、 調理後は表示より20~30%減少します。

おかけ間違いがないように、番号をお確かめください

県民せいきょう ●コールセンター おかけ間違いがな (受付時間)月~金/8:30~20:00・土曜日/9:00~17:00

