											1	(金)		2(土)
											ご飯味噌汁	(並)	ご飯味噌汁	2 (1)
朝食											のり佃煮		梅びしお 里芋のそぼろあん	
113 24											Iネルギー 塩分	398 kcal 2.6 g	IÀIḤ - 塩分	349 kcal 2.2 g
											蛋白質ご飯	16.3 g	蛋白質	9.9 g
											チンジャオロース 春雨のドレ和え		鮭のムニエル 青梗菜のソテー	
昼食											中華スープ エネルギー	587 kcal	味噌汁	420 kcal
											塩分 蛋白質	1.2 g 15.3 g	塩分 蛋白質	3.7 g 19.8 g
											ご飯 ツナと豆腐の旨煮		ご飯 豚肉と里芋の味噌煮	
夕 食											ひじきの炒め煮 キャベツとじゃこのゆか	かり和え	人参しりしり スパゲティサラダ	
											Iネルギ- 塩分	408 kcal 2.4 g	I礼+ - 塩分	709 kcal 2.3 g
	3	(日)	4	(月)	5	(火)	6	i (水)	7 (木)	蛋白質 8	15.5 g (金)	蛋白質	18.3 g 9 (±)
	ご飯味噌汁		ご飯 味噌汁		ご飯味噌汁		ご飯 味噌汁		ご飯味噌汁		ご飯味噌汁		ご飯 味噌汁	
朝食	ふりかけ 卵焼き		金時豆梅びしお		たいみそ オクラと湯葉のお浸し		のり佃煮 ひじき煮		ふりかけ 五目豆煮		のり佃煮 ミートポール		梅びしお 里芋のそぼろあん	
	エネルキ" - 塩分	421 kcal 1.9 g	I礼H˙ - 塩分	375 kcal 1.3 g	IÀ/H - 塩分	376 kcal 1.6 g	Iঝ+˙- 塩分	310 kcal 2.7 g	エネルギ - 塩分	370 kcal 2.4 g	IÀIḤ [*] - 塩分	398 kcal 2.6 g	エネルギー 塩分	349 kcal 2.2 g
	蛋白質 わかめご飯	14 g	蛋白質ご飯	9.8 g	蛋白質ご飯	13.2 g	蛋白質 ご飯 (小)	7.9 g	蛋白質ご飯	13.5 g	蛋白質 とうもろこしご飯	16.3 g	蛋白質ご飯	9.9 g
	かぼちゃコロッケ 大根の金平		鶏肉のガーリック焼き 山芋のわさび和え		豚肉の生姜焼き ふきの煮物		トマトソースパスタ 白和え		鶏肉のカレー煮 茄子とベーコンのソテー		煮込みハンバーグ コンソメスープ		鰆のピカタ 大根の煮物	
昼食	味噌汁	514 kcal	味噌汁	538 kcal	球噌汁	494 kcal	フルーツ エネルギー	561 kcal	わかめスープ エネルギー	529 kcal	フルーツ エネルギー	481 kcal	すまし汁 エネルギ-	527 kcal
	塩分 蛋白質	2.4 g 11.1 g	塩分 蛋白質	2.9 g 21.9 g	塩分 蛋白質	3.7 g 21.6 g	塩分 蛋白質	1.8 g 16.4 g	塩分 蛋白質	3.9 g 17.2 g	塩分 蛋白質	3.3 g 14.7 g	塩分 蛋白質	2.9 g 22.8 g
	ご飯 ぶりの照り焼き		ご飯 赤魚の煮付け		ご飯 関東煮		ご飯 牛肉と茄子の甘辛炒め)	ご飯 白身魚のきのこあんかけ		ご飯 鶏肉の中華炒め		ご飯 ポークチャップ	
夕 食	じゃが煮 ブロッコリーのサラダ		もやしのソテー オクラの和え物		ピーマンの炒め物 コールスローサラダ		さつまいもの甘煮 きゅうりの酢の物		がんも煮 ブロッコリーの和え物		南瓜煮 きゅうりのおかか和え		高野豆腐の煮物 もやしの和え物	
	I 礼 f · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	522 kcal 2.1 g	I ネルキ゛- 塩分	384 kcal 2 g	I礼+ - 塩分	420 kcal 1.6 g	エネルキ" - 塩分	560 kcal 1.4 g	エネルキ゛- 塩分	510 kcal 3 g	Iネルキ [*] - 塩分	439 kcal 2.2 g	I礼井 - 塩分	486 kcal 2.6 g
		21.5 g (日)		10 g (月)		11.1 g 2 (火)		14.1 g 3 (水)		27.9 g (木)		15 g (金)		23.3 g 6 (土)
	ご飯味噌汁		ご飯 味噌汁		で飯味噌汁		で設定である。		で設定では		ご飯 味噌汁		ご飯 味噌汁	
朝食	ふりかけ	404	金時豆梅びしお	075	たいみそ オクラと湯葉のお浸し		のり佃煮 ひじき煮	016	ふりかけ 五目豆煮	070	のり佃煮ミートボール		梅びしお 里芋のそぼろあん	0.10
	I礼井 - 塩分	421 kcal 1.9 g	I礼柱 - 塩分	375 kcal 1.3 g	I补片 - 塩分	376 kcal 1.6 g	エネルキ" - 塩分	310 kcal 2.7 g	I礼+* - 塩分	370 kcal 2.4 g	エネルギー 塩分	398 kcal 2.6 g	I 礼	349 kcal 2.2 g
	蛋白質ご飯	14 g	蛋白質ポークカレー	9.8 g	蛋白質 ご飯 野肉のポン(酢炒め	13.2 g	蛋白質ご飯	7.9 g	蛋白質 ご飯	13.5 g	蛋白質 チャーハン	16.3 g	蛋白質ご飯	9.9 g
E ^	鯵フライ ちくわといんげんの酢®	未噌和え	卵サラダ フルーツ わかめスープ		豚肉のポン酢炒め じゃこおろし オキレ汁		白身魚の煮付けもやしとニラの炒め物	1	メンチカツ 卵の花煮		シュウマイ 春雨の中華風酢の物		牛肉のオイスターソー 青菜の和え物	~ ^ NY 80
昼 食	すまし汁 IAII - 作分	518 kcal	わかめスープ エネルギー #5公	462 kcal	すまし汁 Iネル - ち	430 kcal	粕汁 エネルキ゛- +行会	408 kcal	味噌汁 エネルギー セ5分	649 kcal	中華スープ エネルギー	572 kcal	味噌汁 1礼片 -	474 kcal
	塩分蛋白質	2.6 g 22.2 g	塩分 蛋白質 ご飯	3.1 g 8.8 g	塩分 蛋白質 ご飯	3.3 g 21.9 g	塩分 蛋白質 ご飯	1.9 g 18.5 g	塩分 蛋白質 ご飯	4.5 g 28.9 g	塩分 蛋白質 ご飯	3.6 g 17.1 g	塩分 蛋白質 ご飯	2.6 g 14.9 g
	ご飯 鶏肉のマーマレード焼き 長芋の白煮	₹	三 版 鯖の塩焼き 野菜田楽		に販 鮭のマヨ焼き 里芋のそぼろ煮		こ販 親子煮 ブロッコリーのソテ-		こ販 かにたまあんかけ じゃが煮		ご販 鱈のトマト煮 ピーマンの甘辛炒め		ご映 鯵の煮付け 大根とツナの炒め物	
タ 食	プロッコリーの胡麻和え		大根サラダ	494 kgc1	キャベツのサラダ	570 kg-1	いんげんのピーナッツ	和え	ほうれん草のおかか和え	481 kan1	茄子のポン酢和え	307 kg-1	プロッコリーのタルタ	
	17小 - 塩分 蛋白質	533 kcal 1.6 g 22.2 g	球件'- 塩分 蛋白質	494 kcal 1 g 20.8 g	球件"- 塩分 蛋白質	572 kcal 1.9 g	17/17 - 塩分 蛋白質	498 kcal 1.9 g	17/1+1 - 塩分 蛋白質	481 kcal 2.5 g 19.7 g	17/1/f - 塩分 蛋白質	397 kcal 1.9 g	I 礼 · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	529 kcal 1.7 g 21.8 g
	17	(B)	18	(月)	19	25 g 9 (火)	2	19.2 g O (水)		19.7 g (木)		15.8 g (金)		21.8 g 3 (主)
	ご飯味噌汁		ご飯味噌汁		ご飯 味噌汁 たいみそ		で飯味噌汁		味噌汁		味噌汁		味噌汁	
朝食	ふりかけ	1011	金時豆梅びしお	075	オクラと湯葉のお浸し		のり佃煮ひじき煮	0101	ふりかけ 五目豆煮	070 / 1	のり佃煮ミートボール	000 1 1	梅びしお 里芋のそぼろあん	
	I 礼井' - 塩分	421 kcal 1.9 g	ゴルド - 塩分	375 kcal 1.3 g	I补片 - 塩分	376 kcal 1.6 g	I ネルキ - 塩分	310 kcal 2.7 g	エネルキ゛- 塩分	370 kcal 2.4 g	1ネルギー 塩分	398 kcal 2.6 g	I礼村" - 塩分	349 kcal 2.2 g
	蛋白質ご飯	14 g	蛋白質 ◎選択メニュー(1)	9.8 g	蛋白質	13.2 g	蛋白質ご飯	7.9 g	蛋白質ご飯	13.5 g	蛋白質ご飯	16.3 g	蛋白質ご飯	9.9 g
	鯖の梅煮 かぼちゃサラダ		鶏のから揚げ ◎選択メニュー(2)		ゴーヤチャンプルー ほうれん草の胡麻和え		鰆の西京焼き 炊き合わせ		豚肉の中華炒め 海老とプロッコリーのあ	んかけ	牛肉コロッケ 白菜とハンペン煮		白身魚の照り焼き 煮しめ	
	きのこ汁		鮭のムニエル ◎共通料理◎		赤だしの味噌汁		かき玉汁		中華スープ		すまし汁		味噌汁	
			ご飯 大豆サラダ											
昼食			味噌汁 ②選択メニュー(1)											
	エネルキ゛ー													
	塩分	518 kcal 1.8 g	エネルギー 塩分	502 kcal 3.3 g	I补片 - 塩分	374 kcal 1.9 g	エネルキ [*] - 塩分	511 kcal 2.8 g	ゴルギ - 塩分	501 kcal 1.6 g	ɪネルギー 塩分	476 kcal 2.8 g	I礼中 - 塩分	458 kcal 2.5 g
	塩分蛋白質		塩分 蛋白質 ◎選択メニュー(2)	3.3 g 21.2 g										
		1.8 g	塩分 蛋白質 ②選択メニュー(2) IAH ⁺ - 塩分	3.3 g 21.2 g 470 kcal 2.3 g	塩分	1.9 g	塩分	2.8 g	塩分	1.6 g	塩分	2.8 g	塩分	2.5 g
	蛋白質ご飯	1.8 g	塩分 蛋白質 ②選択メニュー(2) IAH - 塩力 蛋白質 ご飯	3.3 g 21.2 g 470 kcal	塩分 蛋白質 ご飯	1.9 g	塩分 蛋白質 ご飯	2.8 g	塩分蛋白質	1.6 g	塩分蛋白質	2.8 g	塩分 蛋白質 ご飯	2.5 g 20.9 g
	蛋白質 ご飯 肉豆腐 野菜のカレー炒め	1.8 g	塩分 蛋白質 ◎選択メニュー(2) ゴポギー 塩分 蛋白質 ご飯 豚肉の柳川煮 焼きピーフン	3.3 g 21.2 g 470 kcal 2.3 g	塩分 蛋白質 ご飯 鶏団子の甘酢あん ふきの煮物	1.9 g	塩分蛋白質	2.8 g	塩分 蛋白質 ご飯 鮭の塩焼き 厚揚げの点物	1.6 g	塩分 蛋白質 ご飯 鯖の味噌煮 さつまいもの小倉煮	2.8 g	塩分 蛋白質 ご飯 鶏肉のハニーマスター きのこのソテー	2.5 g 20.9 g
夕食	蛋白質 ご飯 肉豆腐 野菜のカレー炒め もずぐの酢の物 エルギー	1.8 g 18.9 g	塩分 蛋白質 ◎選択メニュー(2) 1科+ - 塩分 蛋白質 ご飯 豚肉の柳川煮 焼きピーフン カールスローサラダ 1科+ -	3.3 g 21.2 g 470 kcal 2.3 g 23 g	塩分 蛋白質 ご飯 鶏団子の甘酢あん ふきの煮物 きゅうりの梅和え 1741・	1.9 g 10.2 g	塩分 蛋白質 ご飯 肉じゃが 切干大根の煎物 むやしのナムル I补ド・	2.8 g 23.4 g 593 kcal	塩分 蛋白質 ご飯 鮭の塩焼き 厚棚げの点物 長手のゆかり和え IAM-	1.6 g 19.7 g	塩分 蛋白質 ご飯 鯖の味噌煮 さつまいもの小倉煮 キベツの胡麻和え 1741-1	2.8 g 10.4 g	塩分 蛋白質 ご飯 鶏肉のハニーマスター きのこのソテー なます 1 ł h ł ˙ -	2.5 g 20.9 g - ド焼き 509 kcal
夕食	正飯 肉豆腐 野菜のカレー炒め もずくの酢の物 I礼ド - 塩分 蛋白質	1.8 g 18.9 g 565 kcal 1.6 g 17.1 g	塩分 銀白質 逆球パメニュー(2) TAF・ 塩分 蛋白質 ご飯 豚肉の柳川魚 焼きピーフン コールスローサラダ TAF・ 塩分	3.3 g 21.2 g 470 kcal 2.3 g 23 g 512 kcal 1.7 g 17.5 g	塩分 蛋白質 ご飯 鶏団子の甘酢あん ふきの悪物 きゅうりの梅和え 1741・ 塩分 蛋白質	1.9 g 10.2 g 659 kcal 3.4 g 20.3 g	塩分 銀白質 ご飯 肉じゃが 切干大根の煮物 もやしのナムル 1741 - 塩 塩 銀 田質	2.8 g 23.4 g 593 kcal 2.3 g 15.2 g	塩分 蛋白質 ご飯 焼き 磨制づの煮物 長手のゆかり和え エネルギ- 塩分 蛋白質	1.6 g 19.7 g 473 kcal 1.9 g 24 g	塩分 蛋白質 ご飯 鯖の味噌煮 キャベツの胡麻和え は料・ 塩分 蛋白質	2.8 g 10.4 g 10.4 g 567 kcal 1.6 g 20.4 g	塩分 蛋白質 ご飯 鶏肉のハニーマスター きのこのソテー なます 174ド・ 塩分 蛋白質	2.5 g 20.9 g - ド焼き 509 kcal 1.6 g 23.2 g
夕食	蛋白質 ご飯 肉豆腐 野菜のカレー炒め もすくの酢の物 I科ボー 塩分 蛋白質	1.8 g 18.9 g 565 kcal 1.6 g	塩分 銀白質 ②選択メニュー (2) 1741 - 塩分 蛋白質 ご飯 豚肉の柳川恵 焼きピーフン コールスローサラダ 1741 - 塩分 蛋白質	3.3 g 21.2 g 470 kcal 2.3 g 23 g	塩分 蛋白質 二酸 第回子の甘酢あん ふきの点物 きゅうりの梅和え 1441・ 1424 蛋白質 二酸 26	1.9 g 10.2 g 659 kcal 3.4 g	塩分 銀白質 一 ご飯 肉じゃが 切干大根の煮物 もやレのナムル I i i i i i i i i i i i i i i i i i i i	2.8 g 23.4 g 593 kcal 2.3 g	塩分 蛋白質 ご飯 鮭の塩焼き 厚揚げの点物 長芋のゆかり和え 1科ギー 塩分 蛋白質	1.6 g 19.7 g 473 kcal 1.9 g	塩分 蛋白質 ご飯 鍋の味噌煮 さつまいもの小膚点 キャベツの胡麻和え 144 + 塩分 蛋白質	2.8 g 10.4 g 567 kcal 1.6 g	塩分 蛋白質 ご飯 鶏肉のハニーマスター きのこのソテー なます 1AH'- 塩分 蛋白質 こ飯	2.5 g 20.9 g - ド焼き 509 kcal 1.6 g
	蛋白質 ご飯 肉豆腐 野菜のカレー炒め もずくの酢の物 Iঝ+' - 塩分 蛋白質 こ飯 味噌汁 ぶりかけ	1.8 g 18.9 g 565 kcal 1.6 g 17.1 g	塩分 面白質 ②選択メニュー (2) 134+・ 塩分質 ご飯 豚肉の柳川県 焼きビーフン コールスローサラダ 134+・ 塩分 蛋白質 で酸 味噌 でご酸 味噌 でごして では なっ では は では なっ では は では なっ では は なっ では なっ は なっ	3.3 g 21.2 g 470 kcal 2.3 g 23 g 512 kcal 1.7 g 17.5 g	塩分 蛋白質 二酸 鶏団子の甘酢あん ふきの煮物 きゅうりの梅和え 1441・ 塩分 蛋白質 この 味噌汁 たいみそ	1.9 g 10.2 g 659 kcal 3.4 g 20.3 g	塩分 蛋白質 ご飯 肉じゅが 切干大根の煮物 もやしのナムル 1科ド- 塩分 蛋白質 こ飯 味噌汁 のり佃煮	2.8 g 23.4 g 593 kcal 2.3 g 15.2 g	塩分 蛋白質 ご飯 鮭の塩焼き 厚揚げの点物 長手のゆかり和え 144・ 塩白質 こ飯 味噌汁 ふりかけ	1.6 g 19.7 g 473 kcal 1.9 g 24 g	塩分 蛋白質 二酸 動の味噌煮 さつまいもの小膚煮 キャベツの胡麻和え 1444・ 塩分 蛋白質 こ酸 味噌汁 のり佃煮	2.8 g 10.4 g 10.4 g 567 kcal 1.6 g 20.4 g	塩分 蛋白質 - ご飯 鶏肉のハニーマスターきのこのソテー なます 1 Taki 1 - 塩分 蛋白質 - ご飯 味噌汁 梅びしお	2.5 g 20.9 g - ド焼き 509 kcal 1.6 g 23.2 g
夕食朝食	蛋白質 ご飯 肉豆腐 野菜のカレー炒め もずくの酢の物 I科ド・ 塩分 蛋白質 とは、 で、 ので、 ので、 ので、 ので、 ので、 ので、 ので、 ので、 ので、	1.8 g 18.9 g 565 kcal 1.6 g 17.1 g (B)	塩分 蛋白質 の選択メニュー (2) 1741・ 塩分 蛋白質 ご飯 豚肉の柳川点 焼きピーフン コールスローサラダ 1741・ 塩分 蛋白質 この 豚肉の柳川点 焼きピーフン コールスローサラダ 1741・ 塩分 電子 電子 でしま でしま でしま でしま でしま でしま でしま でしま	3.3 g 21.2 g 470 kcal 2.3 g 23 g 512 kcal 1.7 g 17.5 g (月)	塩分 蛋白質 二酸 類団子の甘酢あん ふきの煮物 きゅうりの梅和え 1744・ 塩白質 この酸 味噌汁 だいみそ オクラと湯葉のお浸し	1.9 g 10.2 g 659 kcal 3.4 g 20.3 g 5 (W)	塩分銀白質 ご飯の肉じゃが切子大根の煮物 もやしのナムル IANT・塩分銀白質 ご飯味噌汁のり田煮 ひいき煮 IANT・	2.8 g 23.4 g 593 kcal 2.3 g 15.2 g 7 (%)	塩分 銀白質 ご飯 焼の 焼の 焼の 焼の 焼の 焼の 焼の 焼の 焼の たい かり 和え 134ギー 塩白質 こ飯 味噌汁 ぶりかけ 五自豆煮 134ギー	1.6 g 19.7 g 473 kcal 1.9 g 24 g (**)	塩分 蛋白質 二酸 鯖の味噌煮 さつまいもの小倉煮 キャベツの胡麻和え 1544 - 塩分 蛋白質 二酸 味噌汁 のり田煮 ミートボール	2.8 g 10.4 g 567 kcal 1.6 g 20.4 g (金)	塩分 蛋白質	2.5 g 20.9 g - ド焼き 509 kcal 1.6 g 23.2 g 0 (士)
	蛋白質 ご飯 肉豆腐 野菜のカレー炒め ちずくの酢の物 13ki 一塩分 蛋白質 24 一元飯 味噌汁 ふりかけ 卵焼き 13ki 一	1.8 g 18.9 g 565 kcal 1.6 g 17.1 g	塩分 銀白質 ②選択メニュー (2) 1744: - 塩分 蛋白質 ご飯 豚肉の柳川煮 焼きピーフン コールスローサラダ 1744: - 塩分 蛋白質 25 味噌汁 金味噌汁 金味可豆 棒びしお 1744: - 塩白質	3.3 g 21.2 g 470 kcal 2.3 g 23 g 512 kcal 1.7 g 17.5 g (月)	塩分 蛋白質 二酸 類団子の甘酢あん ふきの点物 きゅうりの梅和え 1/4/1・ 塩分 蛋白質 26 に酸 味噌汁 たいみそ オクラと湯葉のお浸し 1/4/1・ 塩分 蛋白質	1.9 g 10.2 g 659 kcal 3.4 g 20.3 g	塩分 銀白質 ご飯 肉じゃが 切干大根の煮物 もやレのナムル IAHI - 塩分 蛋白質 2 ご飯 味噌汁 のり佃煮 ひしき煮 IAHI - 塩白質	2.8 g 23.4 g 593 kcal 2.3 g 15.2 g 7 (3k)	塩分 蛋白質 ご酸 鮭の塩焼き 摩揚づめ点物 長芋のゆかり和え 144ギー 塩分 運白質 28 144ギー 塩分 蛋白質 144ギー 塩分 蛋白質	1.6 g 19.7 g 473 kcal 1.9 g 24 g (木)	塩分 蛋白質 二酸 鍋の味噌煮 さつまいもの小膚点 キャベツの胡麻和え 144 蛋白質 こ酸 味噌汁 のり佃煮 ミートボール 144 144 蛋白質	2.8 g 10.4 g 567 kcal 1.6 g 20.4 g	塩分 蛋白質	2.5 g 20.9 g - ド焼き - 509 kcal 1.6 g 23.2 g 0 (士)
	蛋白質 ご飯 肉豆腐 野菜のカレー炒め もずくの酢の物 174ド - 塩分 蛋白質 ご酸 味噌汁 ふりかけ 卵焼き 174ド - 塩白質 正配 ・ 塩白質 こでして ・ 塩白質 ・ ボー・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	1.8 g 18.9 g 565 kcal 1.6 g 17.1 g (B)	塩分 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	3.3 g 21.2 g 470 kcal 2.3 g 23 g 512 kcal 1.7 g 17.5 g (月)	塩分 蛋白質 二酸 頭団子の甘酢あん ふきの煮物 きゅうりの梅和え 1447・ 塩分 蛋白質 こ酸 味噌汁 たいみそ オクラと湯葉のお浸し 1447・ 塩分 蛋白質 この質 生の質 この質 生の質	1.9 g 10.2 g 659 kcal 3.4 g 20.3 g 5 (W)	塩分 蛋白質 ご飯 肉じゃが 切干大根の煎物 もやしのナムル 1444 - 塩分 蛋白質 ご飯 味噌汁 のり出煮 ひじき煮 1447 - 塩白質 こご飯 味噌汁 のりでき煮 1447 - 塩白質	2.8 g 23.4 g 593 kcal 2.3 g 15.2 g 7 (3k)	塩分 蛋白質 ご飯 鮭の塩焼き 厚脂げの点物 長手のゆかり和え IAH - 塩分 蛋白質 こご飯 味噌汁 ぶり可豆素 IAH - 塩分 蛋白質 ゆかりご飯 (小) しょうゆラーメン	1.6 g 19.7 g 473 kcal 1.9 g 24 g (木)	塩分 蛋白質 二酸 動の味噌煮 さつまいもの小倉煮 キャベツの胡麻和え 1741・ 塩分 蛋白質 こ酸 味噌汁 のり佃煮 ミートボール 1741・ 塩分 蛋白質 こ酸 チキンカツ	2.8 g 10.4 g 567 kcal 1.6 g 20.4 g (金)	塩分 蛋白質 - ご飯 鶏肉のハニーマスターきのこのリテー なます 1 本村・ 塩分 蛋白質 - ご飯 味噌けい 梅ぴしお 里芋のそぼろあん 1 本村・ 塩分 蛋白質 日舎点	2.5 g 20.9 g - 下焼き 50.9 kcal 1.6 g 23.2 g 0 (士)
	蛋白質 ご飯 肉豆腐 野菜のカレー炒め ちずくの酢の物 144 一塩 144 一塩 144 一塩 144 一塩 144	1.8 g 18.9 g 565 kcal 1.6 g 17.1 g (B) 421 kcal 1.9 g 14 g	塩分 銀白質 ・	3.3 g 21.2 g 470 kcal 2.3 g 23 g 512 kcal 1.7 g 17.5 g (月)	塩分 蛋白質 二酸 類団子の甘酢あん ふきの売物 きゅうりの梅和え 1744・ 塩分 蛋白質 2 € 味噌汁 だいみそ オクラと湯葉のお浸し 1747・ 塩分 蛋白質 ご飯 味噌かき まっから はの照り売 生ゃベツのドレ和え 味噌がまる。	1.9 g 10.2 g 659 kcal 3.4 g 20.3 g 5 (W) 376 kcal 1.6 g 13.2 g	塩分銀白質 「でしている」では、「では、「では、「では、できない。」では、「できない、」では、「できない。」では、「できない。」では、「できない。」では、「できない。」は、「できない。」では、「できない。」は、「できないい。」	2.8 g 23.4 g 593 kcal 2.3 g 15.2 g 7 (%)	塩分 蛋白質 二酸 焼き 機関 はの点物 長手のゆかり和え 134千 - 塩白質 二酸 味噌汁 ふりかけ 五目豆素 144千 - 塩分 蛋白質 いかりのゆうラーメン こつまいもサラダフルーツ	1.6 g 19.7 g 473 kcal 1.9 g 24 g (**) 370 kcal 2.4 g 13.5 g	塩分 蛋白質 二酸 鯖の味噌煮 さつまいもの小倉煮 キャベツの胡麻和え 1744 - 塩分 蛋白質 こで 味噌汁 のり佃煮 ラートボール 1744 - 塩分 蛋白質 こで チャンカツ まゆうりのおかかれえ 味噌汁	2.8 g 10.4 g 567 kcal 1.6 g 20.4 g (金) 398 kcal 2.6 g 16.3 g	塩分 蛋白質	2.5 g 20.9 g - ド焼き 50.9 kcal 1.6 g 23.2 g 0 (士) 34.9 kcal 2.2 g 9.9 g
朝食	蛋白質 ご飯 内豆腐 野菜のカレー炒め もずくの酢の物 134ドー 塩白質 ここ 飯 味噌汁 ふりかけ 卵焼き 134ドー 塩分 重白質 ここ飯 まなかけ がけ 増入 134ドー 塩白質 ここ 飯 (リリントンサラダ	1.8 g 18.9 g 565 kcal 1.6 g 17.1 g (B)	塩分 銀白質 ②選択メニュー (2) 1741・ 塩分 蛋白質 ご飯 豚肉の柳川恵 焼きピーフン コールスローサラダ 1741・ 塩分 蛋白質 こ飯 味噌汁 金暗豆 梅びしお 1741・ 塩分 蛋白質 で飯 味噌汁 金暗豆 梅びしお 1741・ 塩分 電子 電子 ない のの の味噌汁 の味噌汁 の味噌汁 のいで はい のいで のいで のいで はい でい でい でい でい でい でい でい でい でい で	3.3 g 21.2 g 470 kcal 2.3 g 23 g 512 kcal 1.7 g 17.5 g (月)	塩分 蛋白質 二酸 第回子の甘酢あん ふきの売物 きゅうりの梅和え 14計・ 塩白質 二酸 味噌汁 たいみと オクラと湯葉のお浸し 14計・ 塩白質 この 軽明的素 キャペツのドレ和え	1.9 g 10.2 g 659 kcal 3.4 g 20.3 g 5 (W)	塩分 銀白質 ご飯 肉じゃが 切干大根の煮物 もやレのナムル IAHI - 塩分 蛋白質 こご飯 味噌汁 のり他煮 ひじき煮 IAHI - 塩白質 ご飯 豚肉のしぐれ煮 茄子の酢の物	2.8 g 23.4 g 593 kcal 2.3 g 15.2 g 7 (3k)	塩分 蛋白質	1.6 g 19.7 g 473 kcal 1.9 g 24 g (木)	塩分 蛋白質	2.8 g 10.4 g 567 kcal 1.6 g 20.4 g (金)	塩分 蛋白質	2.5 g 20.9 g - 下焼き 50.9 kcal 1.6 g 23.2 g 0 (士)
朝食	蛋白質 ご飯 肉豆腐 野菜のカレー炒め ちずくの酢の物 1礼ド - 塩分 塩白質 24 正確計 1礼ド - 塩白質 正飯 (川) 冷やレそうめん チャンサラダ 茶碗蒸し 1礼ド - 塩白質 正飯 (川) 本田 日間 正面 田田 田田 田田 田田 田田 田田 田田	1.8 g 18.9 g 565 kcal 1.6 g 17.1 g (B) 421 kcal 1.9 g 14 g	塩分 銀台 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	3.3 g 21.2 g 470 kcal 2.3 g 23 g 512 kcal 1.7 g 17.5 g (月)	塩分 蛋白質	1.9 g 10.2 g 659 kcal 3.4 g 20.3 g 3 (W) 376 kcal 1.6 g 13.2 g	塩分銀白質 「一個では、一個では、一個では、一個では、一個では、一個では、一個では、一個では、	2.8 g 23.4 g 593 kcal 2.3 g 15.2 g 7 (3k) 310 kcal 2.7 g 7.9 g	塩分 蛋白質 「ご飯 焼きの塩焼き 厚揚げの点物 長手のゆかり和え 144千 - 塩分 蛋白質 「ご飯 味噌汁 おりかけ 五日売 144ギ - 塩分 蛋白質 (川) しょうほいもサラダフルーツ 144ギ - 塩分 蛋白質 こ飯 (川) しょうほいもサラダフルーツ 144ギ - 塩分 蛋白質 ご飯 (川) しょうほいもサラダフルーツ 144ギ - 塩分 蛋白質 ご飯 (回収 1 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2	1.6 g 19.7 g 473 kcal 1.9 g 24 g (木) 370 kcal 2.4 g 13.5 g	塩分 蛋白質 「ご飯 鯖の味噌煮 さつまいもの小鳥点 キャベツの胡麻和え 144 1 14	2.8 g 10.4 g 567 kcal 1.6 g 20.4 g (金) 398 kcal 2.6 g 16.3 g	塩分 蛋白質	2.5 g 20.9 g - F燒き - F燒き - 509 kcal 1.6 g 23.2 g 0 (士) - 349 kcal 2.2 g 9.9 g - 471 kcal 3 g 17.8 g
朝食	蛋白質 ご飯 肉豆腐 野菜のカレー炒め ちずくの酢の物 174㎡ 塩分蛋白質 24 正飯 日前 日前 日前 日前 日前 日前 日前 日	1.8 g 18.9 g 565 kcal 1.6 g 17.1 g (B) 421 kcal 1.9 g 14 g	塩分 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	3.3 g 21.2 g 470 kcal 2.3 g 23 g 512 kcal 1.7 g 17.5 g (月) 375 kcal 1.3 g 9.8 g	塩分 蛋白質 二酸 頭面子の甘酢あん ふきの気物 きゅうりの梅和え 1741・ 塩分 蛋白質 こ酸 味噌汁 たいみそ オクラと湯葉のお浸し 1841・ 塩分 蛋白質 こ酸 はの解ハのドレ和え 味噌汁 1841・ 塩分 蛋白質 この はない 1841・ 塩分 蛋白質 この はない 1841・ 塩分 蛋白質 この ほか この はい この はい この はい この はい この にい この この この にい この	1.9 g 10.2 g 659 kcal 3.4 g 20.3 g 3 (W) 376 kcal 1.6 g 13.2 g	塩分 蛋白質 ご飯 肉じゃが 切干大根の煎物 もやレのナムル 1447 蛋白質 ご飯 味噌汁 のりはき煮 1447 蛋白質 こ飯 豚肉のしぐれ煮 茄子の酢の物 味噌汁 1447 塩白質 こ飯 豚肉が	2.8 g 23.4 g 593 kcal 2.3 g 15.2 g 7 (3k) 310 kcal 2.7 g 7.9 g	塩分 蛋白質 ご飯 煙をの塩焼き 厚脂が成点物 長手のゆかり和え 144千・ 塩分 蛋白質 こ飯 味噌かかけ 五目祭 りがりご かりご かりご かりご かりご かりこ で いっし いっし いっし いっし いっし いっし いっし いっし いっし いっし	1.6 g 19.7 g 473 kcal 1.9 g 24 g (木) 370 kcal 2.4 g 13.5 g	塩分 蛋白質	2.8 g 10.4 g 567 kcal 1.6 g 20.4 g (金) 398 kcal 2.6 g 16.3 g	塩分 蛋白質 で	2.5 g 20.9 g - F燒き - F燒き - 509 kcal 1.6 g 23.2 g 0 (士) - 349 kcal 2.2 g 9.9 g - 471 kcal 3 g 17.8 g
朝食	蛋白質 ご飯 肉豆腐 野菜のカレー炒め ちずくの酢の物 174片 塩分 塩分 電白質 24 で酸 付かけ で成 174片 生かかり 大手碗 大手碗	1.8 g 18.9 g 565 kcal 1.6 g 17.1 g (E) 421 kcal 1.9 g 14 g 499 kcal 4.4 g 21.3 g	塩分 面白質 ②選択メニュー (2) 174ド - 塩分 型面飯 豚肉の柳川魚 焼きピーフン コールスローサラダ 174ド - 塩分 電白質 を暗けしお 174ド - 塩分 蛋白質 のの味噌焼き 金平風 卵のの味噌焼き 金甲風 卵のの味噌焼き 金甲風 卵のの味噌焼き 金甲スープ 174ド - 塩分 蛋白質 があるのは がある。 174ド - 塩分 エの質 のの味噌焼き 金甲スープ 174ド - 塩分 エの質 がある。 174ド - 塩分 エの質 はいる。 174ド - 塩分 エので 174ド - 塩分 エので 174ド - 塩の 174ド - 塩の 174 174 174 174 174 174 174 174	3.3 s 21.2 s 470 kcal 2.3 s 23 s 512 kcal 1.7 s 17.5 s (月) 375 kcal 1.3 s 9.8 s 518 kcal 2.3 s 23.4 s	塩分 蛋白質 二酸 類団子の甘酢あん。 ふきの悪物 きゅうりの梅和え 1441・ 塩分 蛋白質 こ酸 味噌汁 たいみそ オクラと湯葉のお浸し 1741・ 塩分 蛋白質 丘酸の照り煮 キャベツのドレ和え 味噌汁 1741・ 塩分 蛋白質 こ酸 棒棒鶏 じゃがいものコンソメ いんげんの生姜和え	1.9 g 10.2 g 659 kcal 3.4 g 20.3 g 6 (W) 376 kcal 1.6 g 13.2 g	塩分 蛋白質 ご飯 肉じゅが 切干大根の煮物 もやしのナムル 1 科ド・ 塩分 蛋白質 こで酸 味噌汁 のりは悪 ひしき煮 1 科ド・ 塩分質 こで酸 豚肉の しぐれ煮 が子が 1 科ド・ 塩分 蛋白質 こで酸 豚肉の しぐれ煮 が子が 1 科ド・ 塩分 蛋白質 こで酸 素が子が 1 科ド・ 塩分 蛋白質 こでない 素が子が 1 科ド・ 塩分 エカイン・ エ	2.8 g 23.4 g 593 kcal 2.3 g 15.2 g 7 (3k) 310 kcal 2.7 g 7.9 g	塩分 銀白質 ご飯 館の塩焼き 厚揚げの点物 長手のゆかり和え 1447- 蛋白質 こ飯 味噌汁 ぶり可豆煮 1444- 塩分質 ゆかりご飯 いのうラーメン さつまい コンカータ 工がで 塩分 運ご飯 はいのかり エのかり ででラーメン さつまい コンカータ でで でで でで ののの利風 スクラーク スク	1.6 g 19.7 g 473 kcal 1.9 g 24 g (**) 370 kcal 2.4 g 13.5 g	塩分 蛋白質 二酸 動の味噌煮 さつまいもの小膚素 さつまいもの小膚素 キャベツの胡麻和え 144 ・	2.8 g 10.4 g 567 kcal 1.6 g 20.4 g (金) 398 kcal 2.6 g 16.3 g	塩分 蛋白質 ご飯のハニーマスター きのこのワンテー スます 1744 「 塩分 蛋白質	2.5 g 20.9 g 50.9 kcal 1.6 g 23.2 g 0 (士) 34.9 kcal 2.2 g 9.9 g
朝食	蛋白質 ご飯 肉豆腐 野菜のカレー炒め ちずくの酢の物 1科ド - 塩白質 24 で輸出 1科ド - 塩白質 ご飯 (川) 冷やレそうめん チャンサラダ 茶碗蒸し 1科ド - 塩白質 ご飯の煮物 小松菜の和え物 1科ド - 塩分 塩白質 1科ド - 塩分 1カ 日前 日前 日前 日前 日前 日前 日前 日	1.8 g 18.9 g 565 kcal 1.6 g 17.1 g (B) 421 kcal 1.9 g 14 g 499 kcal 4.4 g 21.3 g	塩分 銀台 銀台 の選択メニュー (2) 1744 ・ 塩分 蛋白質 ご飯 豚肉の柳川恵 焼きペーフン コールスローサラダ 1744 ・ 塩分 蛋白質 こご飯 味噌汁 金申亞 母びしお 1744 ・ 塩子 蛋白質 ご飯 鶏肉の味噌焼き 金平足 一 でしま 1744 ・ 塩子 塩子 塩子 塩子 塩子 塩子 塩子 塩子 塩子 塩子	3.3 g 21.2 g 470 kcal 2.3 g 23 g 512 kcal 1.7 g 17.5 g (月) 375 kcal 1.3 g 9.8 g	塩分 蛋白質	1.9 g 10.2 g 659 kcal 3.4 g 20.3 g 6 (W) 376 kcal 1.6 g 13.2 g 454 kcal 2.4 g 21.6 g	塩分銀白質 「肉じゃが切下大根の魚物もやレのナムル」 「おけ・大根の魚物もやレのナムル」 「おけ・大根の魚物もやレのナムル」 「おけ・大根の魚物・大水の魚物・大水の魚物・大水の魚物・大水の魚物・大水の魚物・大水の地では、一大水の水の水の水の水の水の水の水の水の水の水の水の水の水の水の水の水の水の水の	2.8 g 23.4 g 593 kcal 2.3 g 15.2 g 7 (3k) 310 kcal 2.7 g 7.9 g 580 kcal 2.3 g 10 g	塩分 銀白質 「砂酸 性の塩焼き 原揚げの点物 長手のゆかり和え は は かかう が が が が が が が が が が が が が が が が が が	1.6 g 19.7 g 473 kcal 1.9 g 24 g (木) 370 kcal 2.4 g 13.5 g	塩分 蛋白質 「ご飯 鯖の味噌煮 さつまいもの小鳥点 キャベツの胡麻和え 144 1 14	2.8 g 10.4 g 567 kcal 1.6 g 20.4 g (金) 398 kcal 2.6 g 16.3 g 16.3 g	塩分 蛋白質	2.5 g 20.9 g - ド焼き - ド焼き - 50.9 kcal 1.6 g 23.2 g 0 (±) - 34.9 kcal 2.2 g 9.9 g - 47.1 kcal 3 g 17.8 g
朝食	蛋白質 ご飯 内豆腐 野菜のカレー炒め ちずくの酢の物 134十一 当日質 24 正飯 日本 134十一 134十一 134十一 134十一 134十一 134十一 134十一 136 136 134十一 134十一 136 134十一 134十一 136 134十一 136 134十一 136 134十 134十 136 134十 134十 136 134十 1341	1.8 g 18.9 g 565 kcal 1.6 g 17.1 g (B) 421 kcal 1.9 g 14 g 499 kcal 4.4 g 21.3 g	塩分・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	3.3 g 21.2 g 470 kcal 2.3 g 23 g 512 kcal 1.7 g 17.5 g (月) 375 kcal 1.3 g 9.8 g	塩分	1.9 g 10.2 g 659 kcal 3.4 g 20.3 g 6 (W) 376 kcal 1.6 g 13.2 g	塩分 蛋白質 「一般	2.8 g 23.4 g 593 kcal 2.3 g 15.2 g 7 (3k) 310 kcal 2.7 g 7.9 g 580 kcal 2.3 g 10 g	塩分 蛋白質	1.6 g 19.7 g 473 kcal 1.9 g 24 g (禾) 370 kcal 2.4 g 13.5 g 550 kcal 0.8 g 10.8 g	塩分 蛋白質 「こ酸 婦の味噌煮 のまいもの小腐点 キャベツの胡麻和え 174 174 174 174 174 174 174 174 174 174	2.8 g 10.4 g 567 kcal 1.6 g 20.4 g 6 g 16.3 g 511 kcal 3.1 g 23.5 g 515 kcal 2.3 g 23.7 g 537 g 5	塩分 蛋白質	2.5 g 20.9 g 20.9 g 50.9 kcal 1.6 g 23.2 g 0 (土) 34.9 kcal 2.2 g 9.9 g 47.1 kcal 3 g 17.8 g
朝食	正飯 肉豆腐 野菜のカレー炒め ちずくの酢の物 1科片 - 塩分 重白質 24 ご飯 明学 でのかけ 1科片 - 塩分 重白質 24 ご飯 明治 - カック で 1科片 - 塩分 重白飯 (小) 冷 センサラダ	1.8 g 18.9 g 565 kcal 1.6 g 17.1 g (B) 421 kcal 1.9 g 14 g 499 kcal 4.4 g 21.3 g	塩分・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	3.3 g 21.2 g 470 kcal 2.3 g 23 g 512 kcal 1.7 g 17.5 g (用) 375 kcal 1.3 g 9.8 g 518 kcal 2.3 g 23.4 g	塩分 蛋白質 二酸 環団子の甘酢あん。 ふきの点物 きゅうりの梅和え 1441・ 塩分 蛋白質 こ酸 味噌汁 たいみそ オクラと湯葉のお浸し 1441・ 塩分 蛋白質 こ酸 蛙の照り点 キャペツのドレ和え 味噌汁 塩分 蛋白質 こ酸 棒棒鶏 じゃがいもの生姜和え 1441・ 塩分 蛋白質 こで酸 棒棒鶏 こでが、大きが、大きが、大きが、大きが、大きが、大きが、大きが、大きが、大きが、大き	1.9 g 10.2 g 659 kcal 3.4 g 20.3 g 6 (W) 376 kcal 1.6 g 13.2 g 454 kcal 2.4 g 21.6 g	塩分 蛋白質 ご飯 肉じゃが 切干大根の煮物 もやしのナムル 1ネキギー 塩分質 こで酸 味噌汁 のりじき煮 1ネキギー 塩分 蛋白質 こで酸 豚肉の酢の でがれた がはかする はなけ に酸肉の酢の に酸肉の酢の に酸肉の酢の に酸肉の酢の に酸肉が にない にない にない にない にない にない にない にな	2.8 g 23.4 g 5.93 kcal 2.3 g 15.2 g 7 (3k) 310 kcal 2.7 g 7.9 g 580 kcal 2.3 g 10 g	国分 銀白質 「ご飯 焼き 関係」 「	1.6 g 19.7 g 473 kcal 1.9 g 24 g (木) 370 kcal 2.4 g 13.5 g 550 kcal 0.8 g 10.8 g	塩分 蛋白質 「飯飯」 「飯飯」 「飯飯」 「飯飯」 「飯飯」 「飯飯」 「	2.8 g 10.4 g 567 kcal 1.6 g 20.4 g (金) 398 kcal 2.6 g 16.3 g	塩分 蛋白質	2.5 g 20.9 g - 下焼き 50.9 kcal 1.6 g 23.2 g 0 (士) 34.9 kcal 2.2 g 9.9 g 47.1 kcal 3 g 17.8 g
朝食屋食食	蛋白質 ご飯 肉豆腐 野菜のカレー炒め ちずくの酢の物 1科ドー塩白質 24 ご飯 一切 1科ドー塩白質 1科ドー塩白質 ご飯 (小) 冷やナンガラグ 茶碗片 一定飯 (小) 冷地 とうあん チキンボドー塩白質 ご飯 (小) な菜の和え物 1科ドー塩白質 1科ドー塩白質 1科ドー塩白質 1科ドー塩白質 1科ドー塩ウ質 1科ドー塩ウ質 1科ドー塩ウ質 1科ドー塩ウ質 1科ドー塩ウ質 1科ドー塩ウ質 1科ドー塩ウ質 1科ドー塩ウ質 1科ドー塩ウ	1.8 g 18.9 g 565 kcal 1.6 g 17.1 g (B) 421 kcal 1.9 g 14 g 429 kcal 4.4 g 21.3 g 424 kcal 1.9 g 19.7 g (B)	塩分 銀台 銀台 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	3.3 g 21.2 g 470 kcal 2.3 g 23 g 512 kcal 1.7 g 17.5 g (月) 375 kcal 1.3 g 9.8 g 518 kcal 2.3 g 23.4 g	塩分 蛋白質	1.9 g 10.2 g 659 kcal 3.4 g 20.3 g 3 (W) 376 kcal 1.6 g 13.2 g 454 kcal 2.4 g 21.6 g	塩分 蛋白質	2.8 g 23.4 g 593 kcal 2.3 g 15.2 g 7 (ж) 310 kcal 2.7 g 7.9 g 580 kcal 2.3 g 10 g 584 kcal 0.8 g 2.4.7 g (ж)	塩分 蛋白質	1.6 g 19.7 g 473 kcal 1.9 g 24 g (木) 370 kcal 2.4 g 13.5 g 550 kcal 0.8 g 10.8 g 17.7	塩分 蛋白質 「ご飯 味噌煮 さつまいの心の素 さつまいのの は は かっまい の は は かっま に ない の は は かっま に ない で は かっま に ない で は かっかい かっかい かっかい かっかい かっかい かっかい かっかい かっ	2.8 g 10.4 g 567 kcal 1.6 g 20.4 g (金) 398 kcal 2.6 g 16.3 g 511 kcal 3.1 g 23.5 g	塩分 蛋白質 ご飯のハニーマスター きのよす 1AHI・ 塩分 蛋白質 で酸、味噌汁・梅びいのそぼうあん 1AHI・ 塩分白質 三色含素しハーツ 1AHI・ 塩分白質 で酸のトンと可知れ 1AHI・ 塩分白質 で酸のトンとコース は分白質 で酸のドンはありである。 はいかでは、 はいができる。 とっと。 はいができる。 とっと。 とっと。 とっと。 とっと。 とっと。 と。 と。 と。 と。 と。 と。 と。 と。 と。 と。 と。 と。 と	2.5 g 20.9 g 20.9 g 50.9 kcal 1.6 g 23.2 g 0 (士) 34.9 kcal 2.2 g 9.9 g 47.1 kcal 3 g 17.8 g 77- 58.1 kcal 2.1 g 20 g 5 (士)
朝食屋食食	蛋白質 ご飯 内豆腐 野菜のカレー炒め ちずくの酢の物 134十一塩白質 24 134十一塩白質 24 134十一塩白質 25 134十一塩白質 26 134十二塩白質 26 134十二	1.8 g 18.9 g 565 kcal 1.6 g 17.1 g (B) 421 kcal 1.9 g 14 g 499 kcal 4.4 g 21.3 g 424 kcal 1.9 g 19.7 g (B)	塩分・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	3.3 g 21.2 g 470 kcal 2.3 g 23 g 512 kcal 1.7 g 17.5 g (月) 375 kcal 1.3 g 9.8 g 518 kcal 2.3 g 23.4 g	塩分 蛋白質 二酸	1.9 g 10.2 g 659 kcal 3.4 g 20.3 g 6 (W) 376 kcal 1.6 g 13.2 g 454 kcal 2.4 g 21.6 g	塩分 銀白質	2.8 g 23.4 g 593 kcal 2.3 g 15.2 g 7 (3k) 310 kcal 2.7 g 7.9 g 580 kcal 2.3 g 10 g 523 kcal 0.8 g 24.7 g 54 (3k)	塩分 銀白質 「で酸 焼き 畑 大	1.6 g 19.7 g 473 kcal 1.9 g 24 g (本) 370 kcal 2.4 g 13.5 g 550 kcal 0.8 g 10.8 g	塩分 蛋白質 こ飯 一	2.8 g 10.4 g 567 kcal 1.6 g 20.4 g (金) 398 kcal 2.6 g 16.3 g	塩分 蛋的 ()	2.5 g 20.9 g 20.9 g 50.9 kcal 1.6 g 23.2 g 0 (土) 34.9 kcal 2.2 g 9.9 g 47.1 kcal 3 g 17.8 g 77- 58.1 kcal 2.1 g 20 g 3 (土)
朝食食食食食食	正し質	1.8 g 18.9 g 19.7 g 19.7 g 19.7 g 19.7 g 19.7 g 19.8 g 19.7 g 19.7 g 19.8 g 19.	塩分・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	3.3 g 21.2 g 470 kcal 2.3 g 23 g 512 kcal 1.7 g 17.5 g (月) 375 kcal 1.3 g 9.8 g 518 kcal 2.3 g 23.4 g	塩分 蛋白質 二酸	1.9 g 10.2 g 659 kcal 3.4 g 20.3 g 3 (W) 376 kcal 1.6 g 13.2 g 454 kcal 2.4 g 21.6 g	塩分 面白質 ご飯 肉じゃが切ったが むいったが もやレクナムル 1447 蛋白質 ご飯 味噌汁のは悪 ひじき素 1447 蛋白質 ご飯 大のかの がかった。 がかった。 がかった。 はいった。 がかった。 はい。 はいった。 はい。 はい。 はい。 はい。 はい。 はい。 はい。 はい	2.8 g 23.4 g 593 kcal 2.3 g 15.2 g 7 (ж) 310 kcal 2.7 g 7.9 g 580 kcal 2.3 g 10 g 584 kcal 0.8 g 2.4.7 g (ж)	塩分 銀白質 「で	1.6 g 19.7 g 473 kcal 1.9 g 24 g (木) 370 kcal 2.4 g 13.5 g 550 kcal 0.8 g 10.8 g 17.7	塩分 蛋白質 こ酸	2.8 g 10.4 g 567 kcal 1.6 g 20.4 g (金) 398 kcal 2.6 g 16.3 g 511 kcal 3.1 g 23.5 g	塩分 蛋的のハニーマスター 透像肉のハニーテー	2.5 g 20.9 g 20.9 g 50.9 kcal 1.6 g 23.2 g 0 (士) 34.9 kcal 2.2 g 9.9 g 47.1 kcal 3 g 17.8 g 77- 58.1 kcal 2.1 g 20 g 5 (士)
朝食屋食食	蛋白質 ご飯 肉豆腐 アラス アラス	1.8 g 18.9 g 18.	塩分・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	3.3 g 21.2 g 470 kcal 2.3 g 23 g 512 kcal 1.7 g 17.5 g (月) 375 kcal 1.3 g 9.8 g 518 kcal 2.3 g 23.4 g 458 kcal 1.4 g 20.9 g (月)	塩分 蛋白質 二酸 二酸 二酸 二酸 二酸 二酸 二酸 二酸 二酸 二	1.9 g 10.2 g 659 kcal 3.4 g 20.3 g 6 (W) 376 kcal 1.6 g 13.2 g 454 kcal 2.4 g 21.6 g (W) 376 kcal 1.6 g 13.2 g	塩分 蛋白質 でして、	2.8 g 23.4 g 593 kcal 2.3 g 15.2 g 7 (3k) 310 kcal 2.7 g 7.9 g 580 kcal 2.3 g 10 g 580 kcal 2.7 g 7.9 g 580 kcal 2.7 g 7.9 g	塩分・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	1.6 g 19.7 g 473 kcal 1.9 g 24 g (木) 370 kcal 2.4 g 13.5 g 550 kcal 0.8 g 10.8 g 1.5 g 17.7 g 1.5 g 17.7 g 13.5 g	塩分量の映画を表示を表示を表示を表示を表示を表示を表示を表示を表示を表示を表示を表示を表示を	2.8 g 10.4 g 567 kcal 1.6 g 20.4 g (金) 398 kcal 2.6 g 16.3 g 511 kcal 3.1 g 23.5 g 515 kcal 2.3 g 23.7 g (金)	塩分 蛋的のハニーマスター きのます	2.5 g 20.9 g - 下燒き 50.9 kcal 1.6 g 23.2 g 0 (士) 34.9 kcal 2.2 g 9.9 g 471 kcal 3 g 17.8 g 27.7— 581 kcal 2.1 g 20 g 3 (土)
朝食食食食食食		1.8 g 18.9 g 18.9 g 565 kcal 1.6 g 17.1 g (E) 421 kcal 1.9 g 14 g 499 kcal 4.4 g 21.3 g 424 kcal 1.9 g 19.7 g (E) 421 kcal 1.9 g 14 g	塩分金銀子 (2) 1744 - 1 塩分 銀白質 (2) 1744 - 1 塩分 銀白質 (5) 5 円 1744 - 1 単分 銀白質 (5) 6 円 1744 - 1 単分 銀白質 (5) 6 円 1744 - 1 単分 銀白質 (5) 6 円 1744 - 1 単分 銀白質 (7) 7 円 1744 - 1 単分 銀白質 (7) 7 円 1744 - 1 単分 銀白の 1 円 1 単分	3.3 g 21.2 g 4.70 kcal 2.3 g 2.3 g 5.12 kcal 1.7 g 17.5 g (月) 375 kcal 1.3 g 9.8 g 518 kcal 2.3 g 23.4 g 458 kcal 1.4 g 20.9 g (月)	塩金金	1.9 g 102 g 659 kcal 3.4 g 20.3 g 6 (W) 376 kcal 1.6 g 13.2 g 517 kcal 2.1 g 2.1 g (W) 376 kcal 1.6 g	塩分 銀白質	2.8 g 23.4 g 593 kcal 2.3 g 15.2 g 7 (3k) 310 kcal 2.7 g 7.9 g 580 kcal 2.3 g 10 g 523 kcal 0.8 g 24.7 g 4.7 g 4.7 g 4.7 g 310 kcal 2.7 g 7.9 g	塩分・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	1.6 g 19.7 g 473 kcal 1.9 g 24 g (本) 370 kcal 2.4 g 13.5 g 550 kcal 0.8 g 10.8 g 10.8 g	塩分金面 (金属) (金属) (金属) (金属) (金属) (金属) (金属) (金属)	2.8 g 10.4 g 567 kcal 1.6 g 20.4 g (金) 398 kcal 2.6 g 16.3 g 511 kcal 3.1 g 23.5 g 515 kcal 2.3 g 23.7 g (金)	塩分 蛋的のハニーマスター 透像のハニーテー 「ないののののです」 「はいっしょう 「ないのののののののののののです」 「ないのののののののののののののののののののののののののののののののののののの	2.5 g 20.9 g - 下焼き 50.9 kcal 1.6 g 23.2 g 0 (士) 34.9 kcal 2.2 g 9.9 g 47.1 kcal 3 g 17.8 g 27.7— 58.1 kcal 2.1 g 20 g 5 (土)
朝食食食食食食	蛋白質 でしている では、	1.8 g 18.9 g 18.9 g 565 kcal 1.6 g 17.1 g (B) 421 kcal 1.9 g 14 g 499 kcal 4.4 g 21.3 g 424 kcal 1.9 g 19.7 g (B) 421 kcal 1.9 g 14 g	塩分・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	3.3 g 21.2 g 470 kcal 2.3 g 23 g 512 kcal 1.7 g 17.5 g (月) 375 kcal 1.3 g 9.8 g 518 kcal 2.3 g 23.4 g 458 kcal 1.4 g 20.9 g (月)	塩分・	1.9 g 10.2 g 659 kcal 3.4 g 20.3 g 6 (W) 376 kcal 1.6 g 13.2 g 454 kcal 2.4 g 21.6 g (W) 376 kcal 1.6 g 13.2 g (W)	塩分質 で	2.8 g 23.4 g 593 kcal 2.3 g 15.2 g 7 (3k) 310 kcal 2.7 g 7.9 g 580 kcal 2.3 g 10 g 524,7 g (3k) 310 kcal 2.7 g 7.9 g	塩分 銀白質 「ご飯 焼き 機能の 塩焼き 機手 が から	1.6 g 19.7 g 473 kcal 1.9 g 24 g (木) 370 kcal 2.4 g 13.5 g 550 kcal 0.8 g 10.8 g 17.7 g 15.5 g 17.7 g 15.5 g 17.7 g 15.5 g 17.8 g	塩分 蛋白質 「正	2.8 g 10.4 g 510.4 g 5	塩分 蛋白質	2.5 g 20.9 g - 下焼き 50.9 kcal 1.6 g 23.2 g 0 (土) 34.9 kcal 2.2 g 9.9 g 47.1 kcal 3 g 17.8 g 7.7— 58.1 kcal 2.1 g 20 g 34.9 kcal 2.1 g 20 g
朝食食食食食食	正飯 内辺 の の の の の の の の の の の の の の の の の の	1.8 g 18.9 g 18.9 g 565 kcal 1.6 g 17.1 g (B) 421 kcal 1.9 g 14 g 429 kcal 4.4 g 21.3 g 424 kcal 1.9 g 19.7 g (B) 421 kcal 1.9 g 19.7 g (B)	塩白質 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	3.3 g 21.2 g 470 kcal 2.3 g 23 g 512 kcal 1.7 g 17.5 g (月) 375 kcal 1.3 g 9.8 g 518 kcal 2.3 g 23.4 g 458 kcal 1.4 g 20.9 g (月)	塩蛋白質 「豆飯 四子の物 あん ふきゅうの おり で	1.9 g 10.2 g 659 kcal 3.4 g 20.3 g 6 (W) 376 kcal 1.6 g 13.2 g 454 kcal 2.4 g 21.6 g (W) 376 kcal 1.6 g 13.2 g 454 kcal 2.4 g 21.6 g	塩分 銀白質	2.8 g 23.4 g 593 kcal 2.3 g 15.2 g 7 (9k) 310 kcal 2.7 g 7.9 g 580 kcal 2.3 g 10 g 580 kcal 2.7 g 7.9 g 518 kcal 3.2 g 26.9 g	国分 銀白質	1.6 g 19.7 g 473 kcal 1.9 g 24 g (木) 370 kcal 2.4 g 13.5 g 550 kcal 0.8 g 10.8 g 1.5 g 17.7 g 1.5 g 17.7 g 1.5 g 13.5 g	塩金	2.8 g 10.4 g 567 kcal 1.6 g 20.4 g (金) 398 kcal 2.6 g 16.3 g 511 kcal 3.1 g 23.5 g (金) 515 kcal 2.3 g 23.7 g (金)	塩分 蛋的のハニーマスター 透胸のハニーマー スター では、	2.5 g 20.9 g - 下焼き 50.9 kcal 1.6 g 23.2 g 0 (士) 34.9 kcal 2.2 g 9.9 g 471 kcal 3 g 17.8 g ////////////////////////////////////
朝食 食 食	正飯 内豆腐 野菜のカレー炒め ちずくの酢の おい はい にゅう では はい にゅう から	1.8 g 18.9 g 19.7 g 19.	塩分・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	3.3 g 21.2 g 470 kcal 2.3 g 23 g 512 kcal 1.7 g 17.5 g (月) 375 kcal 1.3 g 9.8 g 518 kcal 2.3 g 23.4 g 458 kcal 1.4 g 20.9 g (月)	塩分量 (日本) (日本) (日本) (日本) (日本) (日本) (日本) (日本)	1.9 g 10.2 g 659 kcal 3.4 g 20.3 g 6 (W) 376 kcal 1.6 g 13.2 g 454 kcal 2.4 g 21.6 g (W) 376 kcal 1.6 g 13.2 g	塩分 蛋白質	2.8 g 23.4 g 593 kcal 2.3 g 15.2 g 7 (ж) 310 kcal 2.7 g 7.9 g 580 kcal 2.3 g 10 g 580 kcal 2.7 g 7.9 g 580 kcal 2.7 g 7.9 g	塩分・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	1.6 g 19.7 g 473 kcal 1.9 g 24 g (木) 370 kcal 2.4 g 13.5 g 550 kcal 0.8 g 10.8 g 1.5 g 17.7 g 木) 370 kcal 2.4 g 13.5 g	塩分・蛋白質 「このでは、	2.8 g 10.4 g 567 kcal 1.6 g 20.4 g (金) 398 kcal 2.6 g 16.3 g 511 kcal 3.1 g 23.5 g 515 kcal 2.3 g 23.7 g (金) 398 kcal 2.6 g 16.3 g	塩分 蛋的のハニーマスター きのます 1 Aki i - 1 を 1 を 2 を 2 を 3 を 3 を 4 を 4 を 4 を 4 を 4 を 4 を 4 を 4	2.5 g 20.9 g - 下燒き 50.9 kcal 1.6 g 23.2 g 0 (士) 34.9 kcal 2.2 g 9.9 g 47.1 kcal 3 g 17.8 g 27.7— 58.1 kcal 2.1 g 20 g 5 (士) 34.9 kcal 2.2 g 9.9 g
朝食 食 食	正 回	1.8 g 18.9 g 565 kcal 1.6 g 17.1 g (B) 421 kcal 1.9 g 14 g 499 kcal 4.4 g 21.3 g 424 kcal 1.9 g 19.7 g (B) 421 kcal 1.9 g 14 g	塩分・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	3.3 g 21.2 g 470 kcal 2.3 g 23 g 512 kcal 1.7 g 17.5 g (月) 375 kcal 1.3 g 9.8 g 518 kcal 2.3 g 23.4 g 458 kcal 1.4 g 20.9 g (月)	塩蛋白質 「二酸 回子の物 あん きゅう で	1.9 g 10.2 g 659 kcal 3.4 g 20.3 g 6 (W) 376 kcal 1.6 g 13.2 g 454 kcal 2.4 g 21.6 g (W) 376 kcal 1.6 g 13.2 g (W) 376 kcal 1.6 g 13.2 g	塩分質 で	2.8 g 23.4 g 593 kcal 2.3 g 15.2 g 7 (3k) 310 kcal 2.7 g 7.9 g 580 kcal 2.3 g 10 g 523 kcal 0.8 g 24.7 g 7.9 g 518 kcal 2.7 g 7.9 g	塩分質 (金属) (金属) (金属) (金属) (金属) (金属) (金属) (金属)	1.6 g 19.7 g 473 kcal 1.9 g 24 g (木) 370 kcal 2.4 g 13.5 g 550 kcal 0.8 g 10.8 g 15.5 g 17.7 g 1370 kcal 2.4 g 13.5 g	塩蛋白質 「二酸 性素の味噌素 の味噌素 の味噌素 の味噌素 の味噌素 の味噌素 の味噌素 の味噌素	2.8 g 10.4 g 567 kcal 1.6 g 20.4 g 56 g 16.3 g 57 kcal 2.6 g 16.3 g 57 kcal 2.3 g 23.7 g (sp) 398 kcal 2.6 g 16.3 g 57 kcal 2.3 g 23.7 g (sp) 398 kcal 2.6 g 16.3 g 57 kcal 2.3 g 23.7 g (sp) 398 kcal 2.6 g 16.3 g 57 kcal 2.6 g 16.3 g	塩分 蛋的 () () () () () () () () () (2.5 g 20.9 g - 下焼き 50.9 kcal 1.6 g 23.2 g 0 (土) 34.9 kcal 2.2 g 9.9 g 47.1 kcal 3 g 17.8 g 7.7— 58.1 kcal 2.1 g 20 g 5 (土) 34.9 kcal 2.1 g 20 g 5 (土)
朝食 食 食	正値	1.8 g 18.9 g 565 kcal 1.6 g 17.1 g (B) 421 kcal 1.9 g 14 g 499 kcal 4.4 g 21.3 g 424 kcal 1.9 g 19.7 g (B) 421 kcal 1.9 g 14 g 56\Dhty 500 kcal 2.1 g 16 g	塩分金銀 (1) (1) (2) (2) (3) (3) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4	3.3 s 21.2 s 470 kcal 2.3 s 23 s 512 kcal 1.7 s 17.5 s (用) 375 kcal 1.3 s 9.8 s 518 kcal 2.3 s 23.4 s 518 kcal 1.4 s 20.9 s (用) 375 kcal 1.1 s 458 kcal 1.4 s 20.9 s (用)	塩蛋白質 「二酸 「一型	1.9 g 10.2 g 10.3 4 g 20.3 g 10.6 g 10.6 g 10.6 g 10.6 g 10.6 g 10.7 g 10.8 g 1	塩分質 で	2.8 g 23.4 g 5.93 kcal 2.3 g 15.2 g 7 (3k) 310 kcal 2.7 g 7.9 g 580 kcal 2.3 g 10 g 523 kcal 0.8 g 24.7 g 7.9 g 518 kcal 2.7 g 7.9 g	国分 銀白質 「正飯 焼き 大き	1.6 g 19.7 g 473 kcal 1.9 g 24 g (木) 370 kcal 2.4 g 13.5 g 550 kcal 0.8 g 10.8 g 15.5 g 17.7 g 1370 kcal 2.4 g 13.5 g	塩分・量の は は は は は は は は は は は は は は は は は は は	2.8 g 10.4 g 510.4 g 5	塩分 蛋的のハニマスター のののののののののののののののののののののののののののののののののののの	2.5 g 20.9 g - 下焼き 50.9 kcal 1.6 g 23.2 g 0 (士) 34.9 kcal 2.2 g 9.9 g 47.1 kcal 3 g 17.8 g 77- 58.1 kcal 2.1 g 20 g 3 (士) 34.9 kcal 2.1 g 20 g 3 (土)
朝食 食 食		1.8 g 18.9 g 17.1 g (B) 421 kcal 1.9 g 14 g 424 kcal 1.9 g 19.7 g (B) 421 kcal 1.9 g 19.7 g (B) 421 kcal 1.9 g 19.7 g (B)	塩白質 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	3.3 s 21.2 s 470 kcal 2.3 s 23 s 512 kcal 1.7 s 17.5 s (月) 375 kcal 1.3 s 9.8 s 518 kcal 2.3 s 23.4 s 458 kcal 1.4 s 20.9 s (月)	 塩蛋白質 ご飯 ご飯の子の物 ご園のきゅうりの物 さゅうりのか ではいる ではいる<th>1.9 g 10.2 g 659 kcal 3.4 g 20.3 g 6 (W) 376 kcal 1.6 g 13.2 g 454 kcal 2.4 g 21.6 g (W) 376 kcal 1.6 g 13.2 g (W) 517 kcal 2.1 g 20.3 g (W) 518 kcal 1.6 g 13.2 g</th><th>塩分質 (では、) (では、)</th><th>2.8 g 23.4 g 593 kcal 2.3 g 15.2 g 7 (3k) 310 kcal 2.7 g 7.9 g 580 kcal 2.3 g 10 g 580 kcal 2.7 g 7.9 g 580 kcal 2.3 g 10 g 580 kcal 2.7 g 7.9 g</th><th>塩分・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・</th><th>1.6 g 19.7 g 473 kcal 1.9 g 24 g (**) 370 kcal 2.4 g 13.5 g 550 kcal 0.8 g 10.8 g 509 kcal 1.5 g 17.7 g **) 370 kcal 2.4 g 13.5 g</th><th>塩蛋白質 「この (</th><th>2.8 g 10.4 g 567 kcal 1.6 g 20.4 g (金) 398 kcal 2.6 g 16.3 g 511 kcal 3.1 g 23.5 g 515 kcal 2.3 g 23.7 g (金) 602 kcal 3.1 g 17.3 g 499 kcal 2.1 g 21.9 g</th><th>塩分 蛋的 () () () () () () () () () (</th><th>2.5 g 20.9 g 50.9 kcal 1.6 g 23.2 g 0 (士) 349 kcal 2.2 g 9.9 g 471 kcal 3 g 17.8 g 77— 581 kcal 2.1 g 20 g 3 (土) 349 kcal 2.1 g 20 g 512 kcal 3.6 g 21.3 g</th>	1.9 g 10.2 g 659 kcal 3.4 g 20.3 g 6 (W) 376 kcal 1.6 g 13.2 g 454 kcal 2.4 g 21.6 g (W) 376 kcal 1.6 g 13.2 g (W) 517 kcal 2.1 g 20.3 g (W) 518 kcal 1.6 g 13.2 g	塩分質 (では、)	2.8 g 23.4 g 593 kcal 2.3 g 15.2 g 7 (3k) 310 kcal 2.7 g 7.9 g 580 kcal 2.3 g 10 g 580 kcal 2.7 g 7.9 g 580 kcal 2.3 g 10 g 580 kcal 2.7 g 7.9 g	塩分・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	1.6 g 19.7 g 473 kcal 1.9 g 24 g (**) 370 kcal 2.4 g 13.5 g 550 kcal 0.8 g 10.8 g 509 kcal 1.5 g 17.7 g **) 370 kcal 2.4 g 13.5 g	塩蛋白質 「この (2.8 g 10.4 g 567 kcal 1.6 g 20.4 g (金) 398 kcal 2.6 g 16.3 g 511 kcal 3.1 g 23.5 g 515 kcal 2.3 g 23.7 g (金) 602 kcal 3.1 g 17.3 g 499 kcal 2.1 g 21.9 g	塩分 蛋的 () () () () () () () () () (2.5 g 20.9 g 50.9 kcal 1.6 g 23.2 g 0 (士) 349 kcal 2.2 g 9.9 g 471 kcal 3 g 17.8 g 77— 581 kcal 2.1 g 20 g 3 (土) 349 kcal 2.1 g 20 g 512 kcal 3.6 g 21.3 g
朝食	正 回	1.8 g 18.9 g 565 kcal 1.6 g 17.1 g (B) 421 kcal 1.9 g 14 g 429 kcal 4.4 g 21.3 g 424 kcal 1.9 g 19.7 g (B) 421 kcal 1.9 g 14 g	塩分・ ・	3.3 s 2.1.2 s 4.70 kcal 2.3 s 2.3 s 5.12 kcal 1.7 s 17.5 s (月) 3.75 kcal 1.3 s 9.8 s 5.18 kcal 2.3 s 2.3.4 s 5.19 kcal 1.4 s 2.0.9 s (月) 3.75 kcal 1.3 s 9.8 s 6.11.7 s 6.11	□ 「	1.9 g 10.2 g 659 kcal 3.4 g 20.3 g 6 (W) 376 kcal 1.6 g 13.2 g 454 kcal 2.4 g 21.6 g (W) 376 kcal 1.6 g 13.2 g (W) 376 kcal 1.6 g 13.2 g	塩分質 (では、)	2.8 g 23.4 g 593 kcal 2.3 g 15.2 g 7 (3k) 310 kcal 2.7 g 7.9 g 580 kcal 2.3 g 10 g 580 kcal 2.7 g 7.9 g 518 kcal 2.7 g 7.9 g 462 kcal 1.7 g 20.6 g 50 (3k)	塩分質 (金属) (金属) (金属) (金属) (金属) (金属) (金属) (金属)	1.6 g 19.7 g 473 kcal 1.9 g 24 g (木) 370 kcal 2.4 g 13.5 g 550 kcal 0.8 g 10.8 g 10.8 g 460 kcal 2.4 g 13.5 g 460 kcal 2.4 g 13.5 g	塩蛋白質 「二酸 「	2.8 g 10.4 g 567 kcal 1.6 g 20.4 g 6 g 16.3 g 511 kcal 2.3 g 23.5 g 6 g 16.3 g 17.3 g 6 g 17.3 g 6 g 17.3 g 6 g 17.3 g 17.3 g 6 g 17.3	塩分 蛋的 () () () () () () () () () (2.5 g 20.9 g 20.9 g 50.9 kcal 1.6 g 23.2 g 0 (土) 34.9 kcal 2.2 g 9.9 g 471 kcal 3 g 17.8 g 77- 581 kcal 2.1 g 20 g 5 (土) 34.9 kcal 2.2 g 9.9 g
朝食	正の質の 内型 の	1.8 g 18.9 g 565 kcal 1.6 g 17.1 g (B) 421 kcal 1.9 g 14 g 499 kcal 4.4 g 21.3 g 424 kcal 1.9 g 19.7 g (B) 421 kcal 1.9 g 14 g 56\(D)\(D)\(T)\(T)\(T)\(T)\(T)\(T)\(T)\(T)\(T)\(T	塩白銀 (銀元) (銀元) (銀元) (銀元) (銀元) (銀元) (銀元) (銀元	3.3 g 21.2 g 470 kcal 2.3 g 23 g 512 kcal 1.7 g 17.5 g (月) 375 kcal 1.3 g 9.8 g 518 kcal 2.3 g 23.4 g 458 kcal 1.4 g 20.9 g (月) 375 kcal 1.3 g 9.8 g	 塩蛋白質 ご飯 ご飯のすの物の物の物の物の物の物のがある。 ごりのがりではないできないできないできないできないできないできないできないできないできないでき	1.9 g 10.2 g 10.3 4 g 20.3 g 10.6 g 10.7 g 10.8 g 1	塩分質 (では、)	2.8 g 23.4 g 5.93 kcal 2.3 g 15.2 g 7 (3k) 310 kcal 2.7 g 7.9 g 580 kcal 2.3 g 10 g 523 kcal 0.8 g 24.7 g 7.9 g 518 kcal 2.7 g 7.9 g	塩分質 (金属) (金属) (金属) (金属) (金属) (金属) (金属) (金属)	1.6 g 19.7 g 473 kcal 1.9 g 24 g (木) 370 kcal 2.4 g 13.5 g 550 kcal 0.8 g 10.8 g 15.5 g 17.7 g 15.5 g 460 kcal 2.4 g 13.5 g 460 kcal 2.8 g 18.3 g	塩蛋白質 「こ酸 「	2.8 g 10.4 g 510.4 g 5	塩分 蛋的のパンマスター なおは「一マスター なおは「一マスター なおは「一マスター なおは「一マスター なおは「一マスター なおけ」にあり 電がします。 こではいからいでは、「一マスター ではいます。 こではいます。 こではいます。 このはいまする。 このはいまする。 このはいまする。 このはいまする。 このはいまする。 このはいまする。 このはないまする。 このはないまする。 このはないまする。 このはないまする。 このはないまする。 このはないまする。 このはないまする。 このはないまする。 このはないまする。 このはないまする。 このはないまする。 このはないまする。 このはないまする。 このはないまする。 このはないまする。 このはなななななななななななななななななななななななななななななななななななな	2.5 g 20.9 g 50.9 kcal 1.6 g 23.2 g 0 (士) 34.9 kcal 2.2 g 9.9 g 471 kcal 3 g 17.8 g 77- 581 kcal 2.1 g 20 g 3 (士) 34.9 kcal 2.2 g 9.9 g
朝皇屋夕朝星屋夕朝	正的質の 内型の から	1.8 g 18.9 g 565 kcal 1.6 g 17.1 g (B) 421 kcal 1.9 g 14 g 429 kcal 4.4 g 21.3 g 424 kcal 1.9 g 19.7 g (B) 421 kcal 1.9 g 14 g	塩白銀 (国)	3.3 s 2.1.2 s 4.70 kcal 2.3 s 2.3 s 5.12 kcal 1.7 s 17.5 s (月) 3.75 kcal 1.3 s 9.8 s 5.18 kcal 2.3 s 2.3.4 s 5.19 kcal 1.4 s 2.0.9 s (月) 3.75 kcal 1.3 s 9.8 s 6.11.7 s 6.11	塩蛋白質 「豆飯 で	1.9 g 10.2 g 659 kcal 3.4 g 20.3 g 6 (W) 376 kcal 1.6 g 13.2 g 454 kcal 2.4 g 21.6 g (W) 376 kcal 1.6 g 13.2 g 515 kcal 4.8 g 13.2 g 515 kcal 4.8 g 18.4 g (W) 376 kcal 1.6 g 13.2 g	塩分質 (では、)	2.8 g 23.4 g 593 kcal 2.3 g 15.2 g 7 (3k) 310 kcal 2.7 g 7.9 g 580 kcal 2.3 g 10 g 580 kcal 2.7 g 7.9 g 518 kcal 2.7 g 7.9 g 462 kcal 1.7 g 20.6 g 50 (3k)	国会議会 (中国) (中国) (中国) (中国) (中国) (中国) (中国) (中国)	1.6 g 19.7 g 473 kcal 1.9 g 24 g (木) 370 kcal 2.4 g 13.5 g 550 kcal 0.8 g 10.8 g 10.8 g 460 kcal 2.4 g 13.5 g 460 kcal 2.4 g 13.5 g	塩蛋白質 「このでは、 このでは、 こので	2.8 g 10.4 g 567 kcal 1.6 g 20.4 g 6 g 16.3 g 511 kcal 2.3 g 23.5 g 6 g 16.3 g 17.3 g 6 g 17.3 g 6 g 17.3 g 6 g 17.3 g 17	塩分 蛋的 () () () () () () () () () (2.5 g 20.9 g 50.9 kcal 1.6 g 23.2 g 0 (士) 34.9 kcal 2.2 g 9.9 g 471 kcal 3 g 17.8 g 77- 581 kcal 2.1 g 20 g 3 (士) 34.9 kcal 2.2 g 9.9 g
朝食食食食食食食食	正 (1.8 g 18.9 g 19.7 g 19.	場合	3.3 g 2.1.2 g 470 kcal 2.3 g 2.3 g 512 kcal 1.7 g 17.5 g (月) 375 kcal 1.3 g 9.8 g 518 kcal 2.3 g 23.4 g 458 kcal 1.4 g 20.9 g (月) 375 kcal 1.3 g 9.8 g	塩蛋白質 「全球のでは、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、	1.9 g 10.2 g 659 kcal 3.4 g 20.3 g 6 (W) 376 kcal 1.6 g 13.2 g 454 kcal 2.4 g 21.6 g (W) 376 kcal 1.6 g 13.2 g 515 kcal 4.8 g 18.4 g 1.5 g 12.4 g (W) 376 kcal 1.6 g 13.2 g	塩分質 (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1)	2.8 g 23.4 g 593 kcal 2.3 g 15.2 g 7 (ж) 310 kcal 2.7 g 7.9 g 580 kcal 2.3 g 10 g 580 kcal 2.7 g 7.9 g 580 kcal 2.7 g 7.9 g 580 kcal 2.3 g 10 g 6 (ж) 518 kcal 3.2 g 24.7 g 7.9 g	場合質 (金属) (金属) (金属) (金属) (金属) (金属) (金属) (金属)	473 kcal 1.9 g 24 g (**) 370 kcal 2.4 g 13.5 g 550 kcal 0.8 g 10.8 g 509 kcal 1.5 g 17.7 g **) 460 kcal 2.4 g 13.5 g 460 kcal 2.8 g 18.3 g 443 kcal 2.5 g 20 g (**)	塩蛋白質 「動の味噌煮 の味噌煮 できない できない できない できない できない できない できない できない	2.8 g 10.4 g 567 kcal 1.6 g 20.4 g (金) 511 kcal 2.6 g 16.3 g 515 kcal 2.3 g 23.7 g (金) 516 kcal 2.3 g 23.7 g (金) 517.3 g 517.3	塩分 蛋白質	2.5 g 20.9 g - 下燒き 50.9 kcal 1.6 g 23.2 g 0 (士) 34.9 kcal 2.2 g 9.9 g 47.1 kcal 3 g 17.8 g 27.7— 58.1 kcal 2.1 g 20 g 5 (士) 34.9 kcal 2.2 g 9.9 g
朝 屋 夕 朝 屋 夕 朝	蛋白質 では では では では では では では で	1.8 g 18.9 g 18.	塩油 (銀子) (銀子) (銀子) (銀子) (銀子) (銀子) (銀子) (銀子)	3.3 s 2.1.2 s 4.70 kcal 2.3 s 2.3 s 5.12 kcal 1.7 s 17.5 s (用) 3.75 kcal 1.3 s 9.8 s 5.18 kcal 2.3 s 2.3.4 s 4.5 kcal 1.4 s 2.0.9 s (用) 3.75 kcal 1.3 s 9.8 s (用)	□ 「	1.9 g 10.2 g 10.3 s 10.4 g 10.6 g 10.6 g 10.6 g 10.6 g 10.7 g 10.8 g 10.	塩分質 (では、)	2.8 g 23.4 g 593 kcal 2.3 g 15.2 g 7 (3k) 310 kcal 2.7 g 7.9 g 580 kcal 2.3 g 10 g 580 kcal 2.7 g 7.9 g 580 kcal 2.3 g 10 g	国会議 (中国) (中国) (中国) (中国) (中国) (中国) (中国) (中国)	1.6 g 19.7 g 473 kcal 1.9 g 24 g (木) 370 kcal 2.4 g 13.5 g 550 kcal 0.8 g 10.8 g 17.7 g 15.5 g 460 kcal 2.4 g 13.5 g 460 kcal 2.4 g 13.5 g 443 kcal 2.5 g 443 kcal 2.5 g (木) 370 kcal 2.4 g 13.5 g	塩蛋白質 「正酸 「	2.8 g 10.4 g 567 kcal 1.6 g 20.4 g (金) 398 kcal 2.6 g 16.3 g 511 kcal 3.1 g 23.5 g 515 kcal 2.3 g 23.7 g (金) 398 kcal 2.6 g 16.3 g 602 kcal 3.1 g 17.3 g 602 kcal 3.1 g 17.3 g 602 kcal 3.1 g 17.3 g	塩分質	2.5 g 20.9 g 20.9 g 50.9 kcal 1.6 g 23.2 g 0 (士) 349 kcal 2.2 g 9.9 g 471 kcal 3 g 17.8 g 477 - 581 kcal 2.1 g 20 g 3 (士) 349 kcal 2.2 g 9.9 g
朝 屋 夕 朝 屋 夕 朝	正的	1.8 g 18.9 g 19.7 g 19.	塩田 (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1)	3.3 g 2.1.2 g 4.70 kcal 2.3 g 2.3 g 5.12 kcal 1.7 g 17.5 g (月) 3.75 kcal 1.3 g 9.8 g 5.18 kcal 2.3 g 2.3.4 g 5.18 kcal 2.3 g 2.3.4 g 4.17 kcal 1.3 g 9.8 g 4.17 kcal 2.6 g 1.1.7 g 1.7 g 3.75 kcal 1.3 g 9.8 g 4.17 kcal 2.6 g 1.7 g 4.18 kcal 2.2 g 3.3 g (月)	塩蛋白質 「豆酸 一切酢あん。 この で の で の で の で の で の で の で の で の で の	1.9 g 10.2 g 659 kcal 3.4 g 20.3 g 6 (W) 376 kcal 1.6 g 13.2 g 454 kcal 2.4 g 21.6 g (W) 376 kcal 1.6 g 13.2 g 515 kcal 4.8 g 18.4 g 18.4 g (W) 376 kcal 1.6 g 13.2 g	塩分質 (では、)	2.8 g 23.4 g 5.93 kcal 2.3 g 15.2 g 7 (3k) 310 kcal 2.7 g 7.9 g 580 kcal 2.3 g 10 g 580 kcal 2.7 g 7.9 g 518 kcal 3.2 g 24.7 g 518 kcal 3.2 g 26.9 g 518 kcal 3.2 g 26.9 g 7 (3k)	国会議会 (中国) (中国) (中国) (中国) (中国) (中国) (中国) (中国)	1.6 g 19.7 g 473 kcal 1.9 g 24 g (K) 370 kcal 2.4 g 13.5 g 550 kcal 0.8 g 10.8 g 509 kcal 1.5 g 17.7 g \$\pm\$ 370 kcal 2.4 g 13.5 g 460 kcal 2.8 g 18.3 g 460 kcal 2.8 g 18.3 g 473 kcal 2.5 g 2.5 g 2.6 g (K) 370 kcal	塩蛋白質 「このでは、 このでは、 こので	2.8 g 10.4 g 567 kcal 1.6 g 20.4 g (金) 398 kcal 2.6 g 16.3 g 511 kcal 3.1 g 23.5 g 515 kcal 2.3 g 23.7 g (金) 398 kcal 2.6 g 16.3 g 602 kcal 3.1 g 17.3 g 602 kcal 3.1 g 17.3 g 602 kcal 3.1 g 17.3 g	塩分 蛋的 () () () () () () () () () (2.5 g 20.9 g - 下焼き 50.9 kcal 1.6 g 23.2 g 0 (士) 34.9 kcal 2.2 g 9.9 g 471 kcal 3 g 17.8 g 27.7— 581 kcal 2.1 g 20 g 5 (士) 34.9 kcal 2.2 g 9.9 g 512 kcal 3.6 g 21.3 g 565 kcal 1.6 g 17.6 g 3 (士)
朝 屋 夕 朝 屋 夕 朝	正 (1.8 g 18.9 g 17.1 g (日) 421 kcal 1.9 g 14 g 424 kcal 1.9 g 19.7 g (日) 421 kcal 1.9 g 14 g 56/m/h 305 kcal 2.1 g 16 g 421 kcal 1.9 g 14 g 66/m/h 504 kcal 2.1 g 16 g	塩面選択メニュー (2) ・	3.3 g 2.1.2 g 4.70 kcal 2.3 g 2.3 g 5.12 kcal 1.7 g 17.5 g (月) 3.75 kcal 1.3 g 9.8 g 5.18 kcal 2.3 g 2.3.4 g 4.58 kcal 1.4 g 20.9 g (月) 3.75 kcal 1.7 g 1.7 g 4.7 kcal 2.6 g 1.7 g 1.7 g 1.7 g 4.7 kcal 2.6 g 1.7 g 4.7 kcal 2.6 g 1.7 g 4.7 kcal 2.8 g 2.3 g 4.8 kcal 2.2 g 2.3 g (月)	□ 「	1.9 g 10.2 g 10.3 g 10.3 g 10.3 g 10.3 g 10.3 g 10.4 g 10.6 g 10.	塩分質 (国産の)	2.8 g 23.4 g 593 kcal 2.3 g 15.2 g 7 (ж) 310 kcal 2.7 g 7.9 g 580 kcal 2.3 g 10 g 580 kcal 2.3 g 10 g 518 kcal 3.2 g 24.7 g 7.9 g 518 kcal 3.2 g 26.9 g 462 kcal 1.7 g 20.6 g 0 (ж) 363 kcal 2.3 g 7 g	国会議会 (国際) (国際) (国際) (国際) (国際) (国際) (国際) (国際)	1.6 g 19.7 g 473 kcal 1.9 g 24 g (**) 370 kcal 2.4 g 13.5 g 550 kcal 0.8 g 10.8 g 509 kcal 1.5 g 17.7 g **) 370 kcal 2.4 g 13.5 g 460 kcal 2.8 g 18.3 g 443 kcal 2.5 g 20 g (**) 370 kcal 2.4 g 13.5 g	塩蛋白質 (金属) (金属) (金属) (金属) (金属) (金属) (金属) (金属)	2.8 g 10.4 g 567 kcal 1.6 g 20.4 g (金) 398 kcal 2.6 g 16.3 g 511 kcal 3.1 g 23.5 g 515 kcal 2.3 g 23.7 g (金) 602 kcal 3.1 g 17.3 g 499 kcal 2.6 g 16.3 g 602 kcal 3.1 g 17.3 g	塩分 蛋白質	2.5 g 20.9 g - 下焼き 50.9 kcal 1.6 g 23.2 g 0 (士) 34.9 kcal 2.2 g 9.9 g 471 kcal 3 g 17.8 g 27.7— 581 kcal 2.1 g 20 g 3 (土) 34.9 kcal 2.2 g 9.9 g
朝	正的 の の の の の の の の の の の の の の の の の の の	1.8 g 18.9 g 19.7 g 19.	塩田 (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1)	3.3 g 2.1.2 g 4.70 kcal 2.3 g 2.3 g 5.12 kcal 1.7 g 17.5 g (月) 3.75 kcal 1.3 g 9.8 g 5.18 kcal 2.3 g 2.3.4 g 5.18 kcal 2.3 g 2.3.4 g 4.17 kcal 1.3 g 9.8 g 4.17 kcal 2.6 g 1.1.7 g 1.7 g 3.75 kcal 1.3 g 9.8 g 4.17 kcal 2.6 g 1.7 g 4.18 kcal 2.2 g 3.3 g (月)	塩蛋白質 「二酸 一切	1.9 g 10.2 g 10.3 g 10.3 g 10.3 g 10.4 g 10.6 g 10.2 g 10.6 g 10.	塩分質 (国際) (国際) (国際) (国際) (国際) (国際) (国際) (国際)	2.8 g 23.4 g 5.93 kcal 2.3 g 15.2 g 7 (3k) 310 kcal 2.7 g 7.9 g 580 kcal 2.3 g 10 g 580 kcal 2.7 g 7.9 g 518 kcal 3.2 g 24.7 g 518 kcal 3.2 g 26.9 g 518 kcal 3.2 g 26.9 g 7 (3k)	国会議 (日本) 日本	1.6 g 19.7 g 473 kcal 1.9 g 24 g (K) 370 kcal 2.4 g 13.5 g 550 kcal 0.8 g 10.8 g 509 kcal 1.5 g 17.7 g \$\pm\$ 370 kcal 2.4 g 13.5 g 460 kcal 2.8 g 18.3 g 460 kcal 2.8 g 18.3 g 473 kcal 2.5 g 2.5 g 2.6 g (K) 370 kcal	塩蛋白質 「工厂 「	2.8 g 10.4 g 510.4 g 5	塩分 ・ 「	2.5 g 20.9 g - 下焼き 50.9 kcal 1.6 g 23.2 g 0 (士) 34.9 kcal 2.2 g 9.9 g 471 kcal 3 g 17.8 g 27.7— 581 kcal 2.1 g 20 g 5 (士) 34.9 kcal 2.2 g 9.9 g 512 kcal 3.6 g 21.3 g 565 kcal 1.6 g 17.6 g 3 (士)