

② 0010月献立表00



~今月の行事食~ 秋の味覚フェア (10/7・10/10・10/16・10/19・10/25・10/29) ハロウィン(10/31)

				-	L				
		1(火)	2(水)	3(木)	4(金)	5(土)			
	The second secon	御飯	御飯	パン	御飯	御飯			
		枝豆豆腐の炊き合せ(朝食)	さつま揚げと大根のバター醤油風煮(朝食		ボイルドウインナー	四色豆腐(朝食)			
古	朝	冬瓜の冷やし鉢	茄子のそぼろ煮	菜の花のくるみ和え 🔧 🦠	小松菜のおかか和え	茄子とオクラの辛子和え			
1	***	胡瓜のピリ辛漬け	あっさり高菜	南瓜サラダ	紅白なます	胡瓜と穴子の胡麻酢和え			
4	食 食	すまし汁	みそ汁	牛乳	コンソメスープ	みそ汁			
Ь	R	Iネルギ- 333 kcal 炭水化物 66.1	g Iネルギ- 349 kcal 炭水化物 67.4 g	I礼+ - 425 kcal 炭水化物 44.6 g	Iネルド- 414 kcal 炭水化物 71.6 g	ɪネルギ- 357 kcal 炭水化物 68.8 g			
		אולפ בעלול פ 8.1 g ליונל 293	mg אול ⁶ אול 8.7 g אולל 284 m	אַלועל g אועל ל 18.6 g אלועל 537 mg	_	אַלף 9.9 g אַלעור 287 mg			
		脂質 4.3 g 食塩相当量 2.2		脂質 21.1 g 食塩相当量 1.6 g	脂質 9.6 g 食塩相当量 2.5 g	脂質 4.8 g 食塩相当量 2.1 g			
		赤飯	御飯	御飯	かき揚げそば	御飯			
		アジの煮付け	照焼きハンバーグ	サーモンフライ		鶏肉と根菜の甘辛生姜煮			
		ハムと玉ねぎの玉子とじ	ヘルシーチンジャオ	じゃが芋のうま煮	豆乳デザート	おでん風煮			
屋	昼	いんげんと竹輪の和え物	ほうれん草の三色和え	オクラの胡麻和え		いんげんのドレッシング和え			
	0070	大根の三杯酢和え 一	三色豆	わかめの青ドレサラダ		白菜の生姜和え			
5	食 食	みそ汁	みそ汁	コンソメスープ		みそ汁			
		Iネルギ- 459 kcal 炭水化物 76.0		I礼は"- 495 kcal 炭水化物 83.9 g	Iネルギ- 490 kcal 炭水化物 89.0 g	I礼H"- 537 kcal 炭水化物 89.0 g			
		ร์วก° ว์ 24.7 g ก)ว่น 633				1			
		脂質 7.0 g 食塩相当量 3.5			脂質 8.6 g 食塩相当量 3.3 g	脂質 12.7 g 食塩相当量 3.7 g			
		御飯	御飯	御飯	御飯	御飯			
		チキン南蛮タルタルソース	バサのレモンペッパーソテー	すき焼き煮	鶏肉のねぎ塩だれ	サバの揚げ煮			
,	n	焼き豆腐の煮奴	さつま芋の彩り煮	大豆のコンソメ煮	桜えびしんじょの炊き合せ	南瓜のいとこ煮			
2	9	チンゲン菜の胡麻和え	二色和え	キャベツのしらす和え	冬瓜のカニ風味あんかけ	ほうれん草のピーナッツ和え			
,		三色ピーマンとジャコの当座煮	マカロニサラダ	きゅうり漬け	ブロッコリーサラダ	わかめとえびのサラダ			
15	食	コンソメスープ	コンソメスープ	すまし汁	みそ汁	すまし汁			
		Iネルギ- 675 kcal 炭水化物 87.1		I礼 - 536 kcal 炭水化物 80.4 g	Iネルギ- 536 kcal 炭水化物 74.3 g	I礼片"- 630 kcal 炭水化物 85.3 g			
		タンパ [*] ク 23.1 g カリウム 537							
		脂質 26.6 g 食塩相当量 3.8		脂質 17.0 g 食塩相当量 4.2 g	脂質 18.0 g 食塩相当量 3.0 g	脂質 24.8 g 食塩相当量 3.0 g			
月	成 本 本 一	<一日合計>	<一日合計>	<一日合計>	<一日合計>	<一日合計>			
5	分 🥊 🣆 🥐 🥙	I礼片 1467 kcal 炭水化物 229.2	-	I礼片 - 1456 kcal 炭水化物 208.9 g	Iネルギ- 1440 kcal 炭水化物 234.9 g	Iネルド- 1524 kcal 炭水化物 243.1 g			
何	值		mg タンパック 45.8 g カリウム 1230 m			-			
	6(日) 7(/	脂質 37.9 g 食塩相当量 9.5 月) 8(火)		脂質 48.2 g 食塩相当量 8.1 g	脂質 36.2 g 食塩相当量 8.8 g	脂質 42.3 g 食塩相当量 8.8 g			
) (Q(¬k)	10(**)	11/全)	10(+)			
			9(水)	10(木)	11(金)	12(土)			
	御飯御飯	御飯	御飯	パン	御飯	御飯			
	御飯 御飯 御飯 おぎ入りだし巻玉子(朝食) サバの塩焼き(朝食	御飯 食) 春雨とひき肉の炒め物(朝食)	御飯 京合せ(朝食)	パン アンサンブルエッグ(朝食)	御飯 じゃが芋の味噌煮(朝食)	御飯 春雨とそぼろの中華炒め(朝食)			
卓	御飯 御飯 ねぎ入りだし巻玉子(朝食) サバの塩焼き(朝食) ほうれん草のお浸	御飯 き) 春雨とひき肉の炒め物(朝食) ・し 小松菜とエノキの和え物	御飯 京合せ(朝食) 金平ごぼう	パン アンサンブルエッグ(朝食) ほうれん草のナムル	御飯 じゃが芋の味噌煮(朝食) いんげんのピーナッツ和え	御飯 春雨とそぼろの中華炒め(朝食) あさりのしぐれ煮			
	御飯 御飯 ねぎ入りだし巻玉子(朝食) サバの塩焼き(朝食 はうれん草のお浸し ロ菜のレモン酢和え キャベツのピリ辛漬 ステナ	御飯 き) 春雨とひき肉の炒め物(朝食) し 小松菜とエノキの和え物 責け 人参とわかめのごま酢和え	御飯 京合せ(朝食) 金平ごぼう なめこ山菜和え	パン アンサンブルエッグ(朝食) ほうれん草のナムル いかと赤ピーマンのマリネ	御飯 じゃが芋の味噌煮(朝食) いんげんのピーナッツ和え キャベツのフレンチ風サラダ	御飯 春雨とそぼろの中華炒め(朝食) あさりのしぐれ煮 ごぼうサラダ			
1	御飯 御飯 おぎ入りだし巻玉子(朝食) サバの塩焼き(朝食) サバの塩焼き(朝食 ほうれん草のお浸し ロ菜のレモン酢和え キャベツのピリ辛漬 みそ汁 みそ汁 みそ汁	御飯 春雨とひき肉の炒め物(朝食) し 小松菜とエノキの和え物 責け 人参とわかめのごま酢和え みそ汁	御飯 京合せ(朝食) 金平ごぼう なめこ山菜和え みそ汁	パン アンサンブルエッグ(朝食) ほうれん草のナムル いかと赤ピーマンのマリネ 牛乳	御飯 じゃが芋の味噌煮(朝食) いんげんのピーナッツ和え キャベツのフレンチ風サラダ すまし汁	御飯 春雨とそぼろの中華炒め(朝食) あさりのしぐれ煮 ごぼうサラダ すまし汁			
1	御飯 ねぎ入りだし巻玉子(朝食) サバの塩焼き(朝食) サバの塩焼き(朝食 ほうれん草のお浸し ロ菜のレモン酢和え キャベツのピリ辛漬 みそ汁 スポギ・ 356 kcal 炭水化物 67.5 g ズボギ・ 411 kcal	御飯 春雨とひき肉の炒め物(朝食) 小松菜とエノキの和え物 人参とわかめのごま酢和え みそ汁 炭水化物 63.6 g エネルギ- 360 kcal 炭水化物 72.2	御飯 京合せ(朝食) 金平ごぼう なめこ山菜和え みそ汁 g エネルギ- 390 kcal 炭水化物 72.9 g	パン アンサンブルエッグ(朝食) ほうれん草のナムル いかと赤ピーマンのマリネ 牛乳 IÑ#'- 443 kcal 炭水化物 44.9 g	御飯 じゃが芋の味噌煮(朝食) いんげんのピーナッツ和え キャベツのフレンチ風サラダ すまし汁 IĂII・ 359 kcal 炭水化物 72.4 g	御飯 春雨とそぼろの中華炒め(朝食) あさりのしぐれ煮 ごぼうサラダ すまし汁 ^{Iスルギ-} 404 kcal 炭水化物 72.3 g			
1	御飯 ねぎ入りだし巻玉子(朝食) 切がの塩焼き(朝食) サバの塩焼き(朝食) サバの塩焼き(朝食) はうれん草のお浸し ロ菜のレモン酢和え キャベツのピリ辛漬 みそ汁 スペナー 356 kcal 炭水化物 67.5 g はは・ 411 kcal タハパク 11.2 g がパク 233 mg タハパク 15.2 g	(教) おおいま (本) おおいま (本) は (本)	御飯 京合せ(朝食) 金平ごぼう なめこ山菜和え みそ汁 g エネルギ- 390 kcal 炭水化物 72.9 g mg タンパク 12.8 g カリウム 320 m	パン アンサンブルエッグ(朝食) ほうれん草のナムル いかと赤ピーマンのマリネ 牛乳 IĂI# [*] - 443 kcal 炭水化物 44.9 g 596 mg	御飯 じゃが芋の味噌煮(朝食) いんげんのピーナッツ和え キャベツのフレンチ風サラダ すまし汁 Iネルギ- 359 kcal 炭水化物 72.4 g タンパク 9.3 g カリウム 344 mg	御飯 春雨とそぼろの中華炒め(朝食) あさりのしぐれ煮 ごぼうサラダ すまし汁 ^{Iネルギ-} 404 kcal 炭水化物 72.3 g			
1	御飯 ねぎ入りだし巻玉子(朝食) 切がの塩焼き(朝食) サバの塩焼き(朝食) サバの塩焼き(朝食) はうれん草のお浸し ロ菜のレモン酢和え キャベツのピリ辛漬 みそ汁 コルギー 356 kcal 炭水化物 67.5 g ズルギー 411 kcal タハパク 11.2 g がりん 233 mg タハパク 15.2 g 脂質 4.7 g 食塩相当量 2.1 g 脂質 12.0 g	御飯 春雨とひき肉の炒め物(朝食) 小松菜とエノキの和え物 人参とわかめのごま酢和え みそ汁 炭水化物 63.6 g エネルギ- 360 kcal 炭水化物 72.2 カリウム 342 mg タンパク 9.3 g カリウム 303 食塩相当量 2.0 g 脂質 4.4 g 食塩相当量 2.0	御飯 京合せ(朝食) 金平ごぼう なめこ山菜和え みそ汁 g Iネルギ- 390 kcal 炭水化物 72.9 g mg タンパク 12.8 g カリウム 320 m g 脂質 5.6 g 食塩相当量 2.9 g	パン アンサンブルエッグ(朝食) ほうれん草のナムル いかと赤ピーマンのマリネ 牛乳 Iネルギ- 443 kcal 炭水化物 44.9 g g ウンパク 20.4 g カリウム 596 mg 脂質 22.3 g 食塩相当量 1.6 g	御飯 じゃが芋の味噌煮(朝食) いんげんのピーナッツ和え キャベツのフレンチ風サラダ すまし汁 IAI+*- 359 kcal 炭水化物 72.4 g タパク 9.3 g がん 344 mg 脂質 4.4 g 食塩相当量 1.9 g	御飯 春雨とそぼろの中華炒め(朝食) あさりのしぐれ煮 ごぼうサラダ すまし汁 IAMF - 404 kcal 炭水化物 72.3 g かパック 15.2 g かかム 239 mg 脂質 6.9 g 食塩相当量 2.3 g			
1	御飯 ねぎ入りだし巻玉子(朝食) 切がの塩焼き(朝食) サバの塩焼き(朝食) サバの塩焼き(朝食) はうれん草のお浸 ロ菜のレモン酢和え カそ汁 スペナー 356 kcal 炭水化物 67.5 g スペナー 11.2 g がり 15.2 g 脂質 4.7 g 食塩相当量 2.1 g 脂質 12.0 g 秋の彩り散らし寿で	食) 春雨とひき肉の炒め物(朝食) 小松菜とエノキの和え物 人参とわかめのごま酢和え みそ汁 炭水化物 63.6 g	御飯 京合せ(朝食) 金平ごぼう なめこ山菜和え みそ汁 g エネルギ- 390 kcal 炭水化物 72.9 g mg タンパク 12.8 g カリウム 320 m g 脂質 5.6 g 食塩相当量 2.9 g	パン アンサンブルエッグ(朝食) ほうれん草のナムル いかと赤ピーマンのマリネ 牛乳 「ネルギ- 443 kcal 炭水化物 44.9 g がパック 20.4 g がりム 596 mg 脂質 22.3 g 食塩相当量 1.6 g	御飯 じゃが芋の味噌煮(朝食) いんげんのピーナッツ和え キャベツのフレンチ風サラダ すまし汁 「ネルギ- 359 kcal 炭水化物 72.4 g タンパク 9.3 g カリウム 344 mg 脂質 4.4 g 食塩相当量 1.9 g	御飯 春雨とそぼろの中華炒め(朝食) あさりのしぐれ煮 ごぼうサラダ すまし汁 「エネルギ- 404 kcal 炭水化物 72.3 g タンパゥ 15.2 g カリウム 239 mg 脂質 6.9 g 食塩相当量 2.3 g			
1	御飯 ねぎ入りだし巻玉子(朝食) 切がの塩焼き(朝食) サバの塩焼き(朝食) サバの塩焼き(朝食) サバの塩焼き(朝食 はうれん草のお浸し キャベツのピリ辛漬 みそ汁 スペナー 356 kcal 炭水化物 67.5 g は料ギー 411 kcal タンパック 11.2 g がりな 233 mg タンパック 15.2 g 脂質 4.7 g 食塩相当量 2.1 g 脂質 12.0 g 御飯 大の彩り散らし寿 南瓜コロッケ	食) 春雨とひき肉の炒め物(朝食) 小松菜とエノキの和え物 人参とわかめのごま酢和え みそ汁 炭水化物 63.6 g	御飯 京合せ(朝食) 金平ごぼう なめこ山菜和え みそ汁 g エネルギ- 390 kcal 炭水化物 72.9 g mg タンパク 12.8 g カリウム 320 m g 脂質 5.6 g 食塩相当量 2.9 g 御飯 ヒレカツ	パン アンサンブルエッグ(朝食) ほうれん草のナムル いかと赤ピーマンのマリネ 牛乳 IĂHŤ - 443 kcal 炭水化物 44.9 g タンパケ 20.4 g がか 596 mg 脂質 22.3 g 食塩相当量 1.6 g 鶏五目ご飯 イワシ生姜煮	御飯 じゃが芋の味噌煮(朝食) いんげんのピーナッツ和え キャベツのフレンチ風サラダ すまし汁 コルギ・ 359 kcal 炭水化物 72.4 g ゲッパク 9.3 g がりム 344 mg 脂質 4.4 g 食塩相当量 1.9 g 御飯 鶏のおろし煮	御飯 春雨とそぼろの中華炒め(朝食) あさりのしぐれ煮 ごぼうサラダ すまし汁 「ネメルギ- 404 kcal 炭水化物 72.3 g タンパゥ 15.2 g カリウム 239 mg 脂質 6.9 g 食塩相当量 2.3 g			
1	御飯 ねぎ入りだし巻玉子(朝食) 切がの塩焼き(朝食) サバの塩焼き(朝食) サバの塩焼き(朝食) サバの塩焼き(朝食 はうれん草のお浸し キャベツのピリ辛漬 みそ汁 スペート 356 kcal 炭水化物 67.5 g は料ギー 411 kcal タンパック 11.2 g がりか 233 mg タンパック 15.2 g 脂質 4.7 g 食塩相当量 2.1 g 脂質 12.0 g 御飯 黄金ガレイのおろし煮 豆腐の柚子あんかけ マルボ チンゲン菜のしらる	食) 春雨とひき肉の炒め物(朝食) 小松菜とエノキの和え物 人参とわかめのごま酢和え みそ汁 炭水化物 63.6 g	御飯 京合せ(朝食) 金平ごぼう なめこ山菜和え みそ汁 g Iネルギ- 390 kcal 炭水化物 72.9 g mg タンパク 12.8 g カリウム 320 m g 脂質 5.6 g 食塩相当量 2.9 g 御飯 ヒレカツ じゃが芋のコーンクリーム煮	パン アンサンブルエッグ(朝食) ほうれん草のナムル いかと赤ピーマンのマリネ 牛乳 I スルギ- 443 kcal 炭水化物 44.9 g タンパク 20.4 g カリウム 596 mg 脂質 22.3 g 食塩相当量 1.6 g 鶏五目ご飯 イワシ生姜煮 ふっくら高野の合せ煮	御飯 じゃが芋の味噌煮(朝食) いんげんのピーナッツ和え キャベツのフレンチ風サラダ すまし汁 スルギ・ 359 kcal 炭水化物 72.4 g タパック 9.3 g カリウム 344 mg 脂質 4.4 g 食塩相当量 1.9 g 御飯 鶏のおろし煮 マカロニソテー	御飯 春雨とそぼろの中華炒め(朝食) あさりのしぐれ煮 ごぼうサラダ すまし汁 「エネルギ- 404 kcal 炭水化物 72.3 g タンパゥ 15.2 g カリウム 239 mg 脂質 6.9 g 食塩相当量 2.3 g			
£	御飯 ねぎ入りだし巻玉子(朝食) 切がの塩焼き(朝食) サバの塩焼き(朝食) はうれん草のお浸し キャベツのピリ辛漬 みそ汁 スペート 356 kcal 炭水化物 67.5 g スペート 11.2 g カウム 233 mg タカパク 15.2 g 脂質 4.7 g 食塩相当量 2.1 g 脂質 12.0 g 御飯 黄金ガレイのおろし煮 豆腐の柚子あんかけ ここのの柚子あんかけ 青菜と貝柱の塩炒め おかい サブドン 菜のしらる 自花豆	食) 春雨とひき肉の炒め物(朝食) 小松菜とエノキの和え物 人参とわかめのごま酢和え みそ汁 炭水化物 63.6 g	御飯 京合せ(朝食) 金平ごぼう なめこ山菜和え みそ汁 g エネルギ- 390 kcal 炭水化物 72.9 g mg タンパク 12.8 g カリウム 320 m g 脂質 5.6 g 食塩相当量 2.9 g 御飯 ヒレカツ じゃが芋のコーンクリーム煮 揚げ茄子と人参の煮物	パン アンサンブルエッグ(朝食) ほうれん草のナムル いかと赤ピーマンのマリネ 牛乳 I ネルボ- 443 kcal 炭水化物 44.9 g タンパク 20.4 g カリウム 596 mg 脂質 22.3 g 食塩相当量 1.6 g 鶏五目ご飯 イワシ生姜煮 ふっくら高野の合せ煮 春菊のお浸し	御飯 じゃが芋の味噌煮(朝食) いんげんのピーナッツ和え キャベツのフレンチ風サラダ すまし汁 Iネルギ- 359 kcal 炭水化物 72.4 g タンパク 9.3 g カリウム 344 mg 脂質 4.4 g 食塩相当量 1.9 g 御飯 鶏のおろし煮 マカロニソテー 青菜と鮭の焼浸し	御飯 春雨とそぼろの中華炒め(朝食) あさりのしぐれ煮 ごぼうサラダ すまし汁 「ネメルギ- 404 kcal 炭水化物 72.3 g タンパゥ 15.2 g カリウム 239 mg 脂質 6.9 g 食塩相当量 2.3 g			
f f	御飯 ねぎ入りだし巻玉子(朝食) 切がの塩焼き(朝食) サバの塩焼き(朝食) はうれん草のお浸し キャベツのピリ辛漬 みそ汁 はが 67.5 g は 11.2 g がり 15.2 g 脂質 4.7 g 食塩相当量 2.1 g 脂質 12.0 g 脂質 12.0 g かの彩り散らし寿食 黄金ガレイのおろし煮 豆腐の柚子あんかけ 青菜と貝柱の塩炒め キャベツと鶏肉の胡麻ドレサラダ	食) 春雨とひき肉の炒め物(朝食) 小松菜とエノキの和え物 人参とわかめのごま酢和え みそ汁 炭水化物 63.6 g	御飯 京合せ(朝食) 金平ごぼう なめこ山菜和え みそ汁 g Iネルギ- 390 kcal 炭水化物 72.9 g mg タンパク 12.8 g カリウム 320 m g 脂質 5.6 g 食塩相当量 2.9 g 御飯 ヒレカツ じゃが芋のコーンクリーム煮	パン アンサンブルエッグ(朝食) ほうれん草のナムル いかと赤ピーマンのマリネ 牛乳 I スルギ- 443 kcal 炭水化物 44.9 g タンパク 20.4 g カリウム 596 mg 脂質 22.3 g 食塩相当量 1.6 g 鶏五目ご飯 イワシ生姜煮 ふっくら高野の合せ煮	御飯 じゃが芋の味噌煮(朝食) いんげんのピーナッツ和え キャベツのフレンチ風サラダ すまし汁 スルギ・ 359 kcal 炭水化物 72.4 g タパック 9.3 g カリウム 344 mg 脂質 4.4 g 食塩相当量 1.9 g 御飯 鶏のおろし煮 マカロニソテー	御飯 春雨とそぼろの中華炒め(朝食) あさりのしぐれ煮 ごぼうサラダ すまし汁 「ネメルギ- 404 kcal 炭水化物 72.3 g タンパゥ 15.2 g カリウム 239 mg 脂質 6.9 g 食塩相当量 2.3 g			
f f	御飯 ねぎ入りだし巻玉子(朝食) 切がの塩焼き(朝食) サバの塩焼き(朝食) はうれん草のお浸し キャベツのピリ辛漬 みそ汁 スペート 356 kcal 炭水化物 67.5 g スペート 11.2 g カウム 233 mg タカパク 15.2 g 脂質 4.7 g 食塩相当量 2.1 g 脂質 12.0 g 御飯 黄金ガレイのおろし煮 豆腐の柚子あんかけ ここのの柚子あんかけ 青菜と貝柱の塩炒め おかい サブドン 菜のしらる 自花豆	(教) おおいました。 おおいました。 おおいました。 おおいました。 おおいました。 おいました。 はいました。 まいました。 まいまた。 まいまた。 まいまた。 まいまた。 まいまた。 まいまた。 まいまた。 まいまた。 まいまた。	御飯 京合せ(朝食) 金平ごぼう なめこ山菜和え みそ汁 g エネルギ- 390 kcal 炭水化物 72.9 g mg タンパク 12.8 g カリウム 320 m g 脂質 5.6 g 食塩相当量 2.9 g 御飯 ヒレカツ じゃが芋のコーンクリーム煮 揚げ茄子と人参の煮物 マスカットゼリー みそ汁	パン アンサンブルエッグ(朝食) ほうれん草のナムル いかと赤ピーマンのマリネ 牛乳 I スルボ- 443 kcal 炭水化物 44.9 g タンパク 20.4 g カリウム 596 mg 脂質 22.3 g 食塩相当量 1.6 g 鶏五目ご飯 イワシ生姜煮 ふっくら高野の合せ煮 春菊のお浸し 黒豆	御飯 じゃが芋の味噌煮(朝食) いんげんのピーナッツ和え キャベツのフレンチ風サラダ すまし汁 IĂI - 359 kcal 炭水化物 72.4 g ゲッパク 9.3 g カリウム 344 mg 脂質 4.4 g 食塩相当量 1.9 g 御飯 鶏のおろし煮 マカロニソテー 青菜と鮭の焼浸し みかん缶 すまし汁	御飯 春雨とそぼろの中華炒め(朝食) あさりのしぐれ煮 ごぼうサラダ すまし汁 「ネメルギ- 404 kcal 炭水化物 72.3 g タンパゥ 15.2 g カリウム 239 mg 脂質 6.9 g 食塩相当量 2.3 g			
f f	御飯 ねぎ入りだし巻玉子(朝食) 切がの塩焼き(朝食) サバの塩焼き(朝食) はうれん草のお浸し キャベツのピリ辛漬 みそ汁 はが 67.5 g は 11.2 g がり 11.2 g がり 15.2 g 脂質 4.7 g 食塩相当量 2.1 g 脂質 12.0 g かの彩り散らし寿育 黄金ガレイのおろし煮 豆腐の柚子あんかけ 青菜と貝柱の塩炒め キャベツと鶏肉の胡麻ドレサラダ すまし汁	食)	御飯 京合せ(朝食) 金平ごぼう なめこ山菜和え みそ汁 g エネルギ- 390 kcal 炭水化物 72.9 g mg タンパク 12.8 g カリウム 320 m g 脂質 5.6 g 食塩相当量 2.9 g 御飯 ヒレカツ じゃが芋のコーンクリーム煮 揚げ茄子と人参の煮物 マスカットゼリー みそ汁	パン アンサンブルエッグ(朝食) ほうれん草のナムル いかと赤ピーマンのマリネ 牛乳 Iネルギ- 443 kcal 炭水化物 44.9 g g ウンパク 20.4 g カリウム 596 mg 脂質 22.3 g 食塩相当量 1.6 g 鶏五目ご飯 イワシ生姜煮 ふっくら高野の合せ煮 春菊のお浸し 黒豆 みそ汁 Iネルギ- 576 kcal 炭水化物 91.8 g	御飯 じゃが芋の味噌煮(朝食) いんげんのピーナッツ和え キャベツのフレンチ風サラダ すまし汁	御飯 春雨とそぼろの中華炒め(朝食) あさりのしぐれ煮 ごぼうサラダ すまし汁 「ボルギー 404 kcal 炭水化物 72.3 g がパケ 15.2 g かが 239 mg 脂質 6.9 g 食塩相当量 2.3 g ポークカレー ミモザサラダ 三色ピーマンのマリネ			
f f	御飯 ねぎ入りだし巻玉子(朝食)	食)	御飯 京合せ(朝食) 金平ごぼう なめこ山菜和え みそ汁 g Iネルギ- 390 kcal 炭水化物 72.9 g mg タンパク 12.8 g カリウム 320 m g 脂質 5.6 g 食塩相当量 2.9 g 御飯 ヒレカツ じゃが芋のコーンクリーム煮 揚げ茄子と人参の煮物 マスカットゼリー みそ汁 g Iネルギ- 575 kcal 炭水化物 89.2 g mg タンパク 17.4 g カリウム 445 m g 脂質 16.4 g 食塩相当量 2.7 g	パン アンサンブルエッグ(朝食) ほうれん草のナムル いかと赤ピーマンのマリネ 牛乳 I ネルギ- 443 kcal 炭水化物 44.9 g タンパク 20.4 g カリウム 596 mg 脂質 22.3 g 食塩相当量 1.6 g 鶏五目ご飯 イワシ生姜煮 ふっくら高野の合せ煮 春菊のお浸し 黒豆 みそ汁 Iネルギ- 576 kcal 炭水化物 91.8 g タンパク 27.8 g カリウム 709 mg 脂質 11.2 g 食塩相当量 4.1 g	御飯 じゃが芋の味噌煮(朝食) いんげんのピーナッツ和え キャベツのフレンチ風サラダ すまし汁 スルギー 359 kcal 炭水化物 72.4 g タパック 9.3 g カリウム 344 mg 脂質 4.4 g 食塩相当量 1.9 g 御飯 鶏のおろし煮マカロニソテー 青菜と鮭の焼浸しみかん缶すまし汁 スルギー 534 kcal 炭水化物 88.1 g タパック 20.6 g カリウム 494 mg 脂質 12.9 g 食塩相当量 3.5 g	御飯 春雨とそぼろの中華炒め(朝食) あさりのしぐれ煮 ごぼうサラダ すまし汁 「科は・ 404 kcal 炭水化物 72.3 g がパケ 15.2 g がか 239 mg 脂質 6.9 g 食塩相当量 2.3 g ポークカレー ミモザサラダ 三色ピーマンのマリネ 「科は・ 518 kcal 炭水化物 86.2 g がパケ 13.6 g がか 471 mg 脂質 14.0 g 食塩相当量 2.5 g			
f f	御飯 ねぎ入りだし巻玉子(朝食) 切けの塩焼き(朝食) はうれん草のお浸し はうれん草のお浸し キャベツのピリ辛漬 みそ汁	世代の	御飯 京合せ(朝食) 金平ごぼう なめこ山菜和え みそ汁 390 kcal 炭水化物 72.9 g mg タンパク 12.8 g カリウム 320 mg 脂質 5.6 g 食塩相当量 2.9 g 御飯 ヒレカツ じゃが芋のコーンクリーム煮 揚げ茄子と人参の煮物 マスカットゼリー みそ汁 g エネルギ- 575 kcal 炭水化物 89.2 g mg タンパク 17.4 g カリウム 445 mg 脂質 16.4 g 食塩相当量 2.7 g 御飯	パン アンサンブルエッグ(朝食) ほうれん草のナムル いかと赤ピーマンのマリネ 牛乳 I ネルギ- 443 kcal 炭水化物 44.9 g g クンパク 20.4 g カリウム 596 mg 脂質 22.3 g 食塩相当量 1.6 g 鶏五目ご飯 イワシ生姜煮 ふっくら高野の合せ煮 春菊のお浸し 黒豆 みそ汁 Iネルギ- 576 kcal 炭水化物 91.8 g g クンパク 27.8 g カリウム 709 mg 脂質 11.2 g 食塩相当量 4.1 g 御飯	御飯 じゃが芋の味噌煮(朝食) いんげんのピーナッツ和え キャベツのフレンチ風サラダ すまし汁	御飯 春雨とそぼろの中華炒め(朝食) あさりのしぐれ煮 ごぼうサラダ すまし汁 「ネネルギ- 404 kcal 炭水化物 72.3 g タンパク 15.2 g カリウム 239 mg 脂質 6.9 g 食塩相当量 2.3 g パークカレー ミモザサラダ 三色ピーマンのマリネ 「ネネルギ- 518 kcal 炭水化物 86.2 g タンパク 13.6 g カリウム 471 mg 脂質 14.0 g 食塩相当量 2.5 g			
f f	御飯 ねぎ入りだし巻玉子(朝食) 切出 は で	(学) おいました おおいます は は は は は は は は は は は は は は は は は は は	御飯 京合せ(朝食) 金平ごぼう なめこ山菜和え みそ汁 g Iネルギ- 390 kcal 炭水化物 72.9 g mg タンパク 12.8 g カリウム 320 m g 脂質 5.6 g 食塩相当量 2.9 g 御飯 ヒレカツ じゃが芋のコーンクリーム煮 揚げ茄子と人参の煮物 マスカットゼリー みそ汁 g Iネルギ- 575 kcal 炭水化物 89.2 g mg タンパク 17.4 g カリウム 445 m g 脂質 16.4 g 食塩相当量 2.7 g 御飯 グリルチキン	パン アンサンブルエッグ(朝食) ほうれん草のナムル いかと赤ピーマンのマリネ 牛乳 I ネルギ- 443 kcal 炭水化物 44.9 g タンパク 20.4 g カリウム 596 mg 脂質 22.3 g 食塩相当量 1.6 g 鶏五目ご飯 イワシ生姜煮 ふっくら高野の合せ煮 春菊のお浸し 黒豆 みそ汁 I ネルギ- 576 kcal 炭水化物 91.8 g タンパク 27.8 g カリウム 709 mg 脂質 11.2 g 食塩相当量 4.1 g 御飯 豚肉の中華風炒め	御飯 じゃが芋の味噌煮(朝食) いんげんのピーナッツ和え キャベツのフレンチ風サラダ すまし汁 Iネルギ- 359 kcal 炭水化物 72.4 g 9.8 g 加りム 344 mg 脂質 4.4 g 食塩相当量 1.9 g 御飯 鶏のおろし煮マカロニソテー 青菜と鮭の焼浸しみかん缶すまし汁 Iネルギ- 534 kcal 炭水化物 88.1 g 9.0 mg 12.9 g 食塩相当量 3.5 g 御飯 サバの甘酢あんかけ	伊爾			
	## おおりだし巻玉子(朝食) おおき入りだし巻玉子(朝食) おおき入りだし巻玉子(朝食) はまれん草のお浸し ロ菜のレモン酢和え おそ汁 ははず・ 356 kcal 炭水化物 67.5 g は利は・ 411 kcal タンパック 11.2 g がりか 233 mg がパック 15.2 g 脂質 4.7 g 食塩相当量 2.1 g 脂質 12.0 g カッパク チンゲン菜のしらですまます。 ままし汁 は利はず・ 522 kcal タンパック 21.9 g がりか 571 mg かりパック 14.8 g 脂質 3.8 g 食塩相当量 3.1 g 脂質 7.7 g 御飯 牛肉と厚揚げ煮 マカロニトマトソテー でつま芋のバタール	食)	御飯 京合せ(朝食) 金平ごぼう なめこ山菜和え みそ汁 g Iネルギ- 390 kcal 炭水化物 72.9 g mg タンパク 12.8 g カリウム 320 m g 脂質 5.6 g 食塩相当量 2.9 g 御飯 ヒレカツ じゃが芋のコーンクリーム煮 揚げ茄子と人参の煮物 マスカットゼリー みそ汁 g Iネルギ- 575 kcal 炭水化物 89.2 g mg タンパク 17.4 g カリウム 445 m g 脂質 16.4 g 食塩相当量 2.7 g 御飯 グリルチキン 厚揚げのおかか煮	パン アンサンブルエッグ(朝食) ほうれん草のナムル いかと赤ピーマンのマリネ 牛乳 I ネルギ- 443 kcal 炭水化物 44.9 g タンパク 20.4 g カリウム 596 mg 脂質 22.3 g 食塩相当量 1.6 g 鶏五目ご飯 イワシ生姜煮 ふっくら高野の合せ煮 春菊のお浸し 黒豆 みそ汁 I ネルギ- 576 kcal 炭水化物 91.8 g タンパク 27.8 g カリウム 709 mg 脂質 11.2 g 食塩相当量 4.1 g 御飯 豚肉の中華風炒め 南瓜煮	御飯 じゃが芋の味噌煮(朝食) いんげんのピーナッツ和え キャベツのフレンチ風サラダ すまし汁 IĂI - 359 kcal 炭水化物 72.4 g タパク 9.3 g がりか 344 mg 脂質 4.4 g 食塩相当量 1.9 g 御飯 鶏のおろし煮マカロニソテー 青菜と鮭の焼浸しみかん缶 すまし汁 IĂI - 534 kcal 炭水化物 88.1 g タパク 20.6 g がりか 494 mg 脂質 12.9 g 食塩相当量 3.5 g 御飯 サバの甘酢あんかけさつま芋のレモン煮	御飯 春雨とそぼろの中華炒め(朝食) あさりのしぐれ煮 ごぼうサラダ すまし汁 IĂIĂ - 404 kcal 炭水化物 72.3 g がパク 15.2 g がかん 239 mg 脂質 6.9 g 食塩相当量 2.3 g ポークカレー ミモザサラダ 三色ピーマンのマリネ IĂIĂ - 518 kcal 炭水化物 86.2 g がパク 13.6 g がかん 471 mg 脂質 14.0 g 食塩相当量 2.5 g 御飯 厚揚げの五目炒め スパゲティナポリタン			
	## おおりだし巻玉子(朝食) おきしい おきしい おうしき はっかい は は かい で は は られん草のお 浸し まっかい かっと いっと いっと いっと いっと いっと いっと いっと いっと いっと い	(表) おおり は	御飯 京合せ(朝食) 金平ごぼう なめこ山菜和え みそ汁 g Iネルギ- 390 kcal 炭水化物 72.9 g mg タンパク 12.8 g カリウム 320 m g 脂質 5.6 g 食塩相当量 2.9 g 御飯 ヒレカツ じゃが芋のコーンクリーム煮 揚げ茄子と人参の煮物 マスカットゼリー みそ汁 g Iネルギ- 575 kcal 炭水化物 89.2 g mg タンパク 17.4 g カリウム 445 m g 脂質 16.4 g 食塩相当量 2.7 g 御飯 グリルチキン 厚揚げのおかか煮 いんげんの胡麻和え	パン アンサンブルエッグ(朝食) ほうれん草のナムル いかと赤ピーマンのマリネ 牛乳 I ネルギ- 443 kcal 炭水化物 44.9 g タンパク 20.4 g カリウム 596 mg 脂質 22.3 g 食塩相当量 1.6 g 鶏五目ご飯 イワシ生姜煮 ふつくら高野の合せ煮 春菊のお浸し 黒豆 みそ汁 I ネルギ- 576 kcal 炭水化物 91.8 g タンパク 27.8 g カリウム 709 mg 脂質 11.2 g 食塩相当量 4.1 g 御飯 豚肉の中華風炒め 南瓜煮 こんにゃくの炒め煮	御飯 じゃが芋の味噌煮(朝食) いんげんのピーナッツ和え キャベツのフレンチ風サラダ すまし汁	御飯 春雨とそぼろの中華炒め(朝食) あさりのしぐれ煮 ごぼうサラダ すまし汁 IĂIĂ - 404 kcal 炭水化物 72.3 g タンパク 15.2 g カリウム 239 mg 脂質 6.9 g 食塩相当量 2.3 g ポークカレー ミモザサラダ 三色ピーマンのマリネ IĂIĂ - 518 kcal 炭水化物 86.2 g タンパク 13.6 g カリウム 471 mg 脂質 14.0 g 食塩相当量 2.5 g 御飯 厚揚げの五目炒め スパゲティナポリタン ほうれん草の胡麻和え			
· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	## おおりだし巻玉子(朝食) おきしい おきしい おきしい おうじん できます はます いっぱい はいます はいい はい かい はい	(数) おおり は は は は は は は は は は は は は は は は は は	御飯 京合せ(朝食) 金平ごぼう なめこ山菜和え みそ汁 g エネルギー 390 kcal 炭水化物 72.9 g mg タンパク 12.8 g カリウム 320 m g 脂質 5.6 g 食塩相当量 2.9 g 御飯 ヒレカツ じゃが芋のコーンクリーム煮 揚げ茄子と人参の煮物 マスカットゼリー みそ汁 g エネルギー 575 kcal 炭水化物 89.2 g mg タンパク 17.4 g カリウム 445 m g 脂質 16.4 g 食塩相当量 2.7 g 御飯 グリルチキン 厚揚げのおかか煮 いんげんの胡麻和え 四色なます	パン アンサンブルエッグ(朝食) ほうれん草のナムル いかと赤ピーマンのマリネ 牛乳 I ネルギ- 443 kcal 炭水化物 44.9 g タンパク 20.4 g カリウム 596 mg 脂質 22.3 g 食塩相当量 1.6 g 鶏五目ご飯 イワシ生姜煮 ふつくら高野の合せ煮 春菊のお浸し 黒豆 みそ汁 I ネルギ- 576 kcal 炭水化物 91.8 g タンパク 27.8 g カリウム 709 mg 脂質 11.2 g 食塩相当量 4.1 g 御飯 豚肉の中華風炒め 南瓜煮 こんにゃくの炒め煮 刻みたくあん	御飯 じゃが芋の味噌煮(朝食) いんげんのピーナッツ和え キャベツのフレンチ風サラダ すまし汁	御飯 春雨とそぼろの中華炒め(朝食) あさりのしぐれ煮 ごぼうサラダ すまし汁 IĂII- 404 kcal 炭水化物 72.3 g タンパゥ 15.2 g カリウム 239 mg 脂質 6.9 g 食塩相当量 2.3 g ポークカレー ミモザサラダ 三色ピーマンのマリネ IĂII- 518 kcal 炭水化物 86.2 g タンパゥ 13.6 g カリウム 471 mg 脂質 14.0 g 食塩相当量 2.5 g 御飯 厚揚げの五目炒め スパゲティナポリタン ほうれん草の胡麻和え 杏仁豆腐			
· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	御飯 ねぎ入りだし巻玉子(朝食)	(数) おいけい では できる	御飯 京合せ(朝食) 金平ごぼう なめこ山菜和え みそ汁 g エネルギー 390 kcal 炭水化物 72.9 g mg タンパク 12.8 g カリウム 320 m g 脂質 5.6 g 食塩相当量 2.9 g 御飯 ヒレカツ じゃが芋のコーンクリーム煮 揚げ茄子と人参の煮物 マスカットゼリー みそ汁 g エネルギー 575 kcal 炭水化物 89.2 g mg タンパク 17.4 g カリウム 445 m g 脂質 16.4 g 食塩相当量 2.7 g 御飯 グリルチキン 厚揚げのおかか煮 いんげんの胡麻和え 四色なます すまし汁	パン アンサンブルエッグ(朝食) ほうれん草のナムル いかと赤ピーマンのマリネ 牛乳 「ネルギ- 443 kcal 炭水化物 44.9 g g ウンパク 20.4 g カリウム 596 mg 脂質 22.3 g 食塩相当量 1.6 g 鶏五目ご飯 イワシ生姜煮 ふっくら高野の合せ煮 春菊のお浸し 黒豆 みそ汁 「ネルギ- 576 kcal 炭水化物 91.8 g g ウンパク 27.8 g カリウム 709 mg 脂質 11.2 g 食塩相当量 4.1 g 御飯 豚肉の中華風炒め 南瓜煮 こんにゃくの炒め煮 刻みたくあん 中華スープ	御飯 じゃが芋の味噌煮(朝食) いんげんのピーナッツ和え キャベツのフレンチ風サラダ すまし汁	御飯 春雨とそぼろの中華炒め(朝食) あさりのしぐれ煮 ごぼうサラダ すまし汁 IÑIF'- 404 kcal 炭水化物 72.3 g タンパク 15.2 g カリウム 239 mg 脂質 6.9 g 食塩相当量 2.3 g ポークカレー ミモザサラダ 三色ピーマンのマリネ IÑIF'- 518 kcal 炭水化物 86.2 g タンパク 13.6 g カリウム 471 mg 脂質 14.0 g 食塩相当量 2.5 g 御飯 厚揚げの五目炒め スパゲティナポリタン ほうれん草の胡麻和え 杏仁豆腐 みそ汁			
· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	御飯 ねぎ入りだし巻玉子(朝食)	(学) おいけい では、	御飯 京合せ(朝食) 金平ごぼう なめこ山菜和え みそ汁 g Iネルギ- 390 kcal 炭水化物 72.9 g mg タンパク 12.8 g カリウム 320 m ll質 5.6 g 食塩相当量 2.9 g 御飯 ヒレカツ じゃが芋のコーンクリーム煮 揚げ茄子と人参の煮物 マスカットゼリー みそ汁 g Iネルギ- 575 kcal 炭水化物 89.2 g mg タンパク 17.4 g カリウム 445 m g ll質 16.4 g 食塩相当量 2.7 g 御飯 グリルチキン 厚揚げのおかか煮 いんげんの胡麻和え 四色なます すまし汁 g Iネルギ- 536 kcal 炭水化物 74.3 g	パン アンサンブルエッグ(朝食) ほうれん草のナムル いかと赤ピーマンのマリネ 牛乳 I ネルギ- 443 kcal 炭水化物 44.9 g f シンパク 20.4 g カリウム 596 mg 脂質 22.3 g 食塩相当量 1.6 g 鶏五目ご飯 イワシ生姜煮 ふっくら高野の合せ煮 春菊のお浸し 黒豆 みそ汁 I ネルギ- 576 kcal 炭水化物 91.8 g fyンパク 27.8 g カリウム 709 mg 脂質 11.2 g 食塩相当量 4.1 g 御飯 豚肉の中華風炒め 南瓜煮 こんにゃくの炒め煮 刻みたくあん 中華スープ I ネルギ- 518 kcal 炭水化物 87.1 g	御飯 じゃが芋の味噌煮(朝食) いんげんのピーナッツ和え キャベツのフレンチ風サラダ すまし汁	御飯 春雨とそぼろの中華炒め(朝食) あさりのしぐれ煮 ごぼうサラダ すまし汁 Iネルギ- 404 kcal 炭水化物 72.3 g タワパク 15.2 g カリウム 239 mg 脂質 6.9 g 食塩相当量 2.3 g ポークカレー ミモザサラダ 三色ピーマンのマリネ Iネルギ- 518 kcal 炭水化物 86.2 g タワパク 13.6 g カリウム 471 mg 脂質 14.0 g 食塩相当量 2.5 g 御飯 厚揚げの五目炒め スパゲティナポリタン ほうれん草の胡麻和え 杏仁豆腐 みそ汁 Iネルギ- 547 kcal 炭水化物 91.5 g			
· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	御飯 ねぎ入りだし巻玉子(朝食)	(表)	御飯 京合せ(朝食) 金平ごぼう なめこ山菜和え みそ汁 390 kcal 炭水化物 72.9 g mg がりり 12.8 g がりり 320 mg 脂質 5.6 g 食塩相当量 2.9 g 御飯 ヒレカツ じゃが芋のコーンクリーム煮 揚げ茄子と人参の煮物 マスカットゼリー みそ汁 9 IAIH* - 575 kcal 炭水化物 89.2 g mg がパック 17.4 g がりり 445 mg 脂質 16.4 g 食塩相当量 2.7 g 御飯 グリルチキン 厚揚げのおかか煮 いんげんの胡麻和え いんげんの胡麻和え 四色なます すまし汁 9 IAIH* - 536 kcal 炭水化物 74.3 g mg がパック 21.6 g がりり 477 m	パン アンサンブルエッグ(朝食) ほうれん草のナムル いかと赤ピーマンのマリネ 牛乳 I ネルギ- 443 kcal 炭水化物 44.9 g タンパク 20.4 g カリウム 596 mg 脂質 22.3 g 食塩相当量 1.6 g 鶏五目ご飯 イワシ生姜煮 ふっくら高野の合せ煮 春菊のお浸し 黒豆 みそ汁 Iネルギ- 576 kcal 炭水化物 91.8 g タンパク 27.8 g カリウム 709 mg 脂質 11.2 g 食塩相当量 4.1 g 御飯 豚肉の中華風炒め 南瓜煮 こんにゃくの炒め煮 刻みたくあん 中華スープ Iネルギ- 518 kcal 炭水化物 87.1 g g クンパク 19.7 g カリウム 800 mg	御飯 じゃが芋の味噌煮(朝食) いんげんのピーナッツ和え キャベツのフレンチ風サラダ すまし汁	御飯 春雨とそぼろの中華炒め(朝食) あさりのしぐれ煮 ごぼうサラダ すまし汁 「ネルギ- 404 kcal 炭水化物 72.3 g タンパゥ 15.2 g カリウム 239 mg 脂質 6.9 g 食塩相当量 2.3 g ポークカレー ミモザサラダ 三色ピーマンのマリネ 「ネルギ- 518 kcal 炭水化物 86.2 g タンパゥ 13.6 g カリウム 471 mg 脂質 14.0 g 食塩相当量 2.5 g 御飯 厚揚げの五目炒め スパゲティナポリタン ほうれん草の胡麻和え 杏仁豆腐 みそ汁 「ネルギ- 547 kcal 炭水化物 91.5 g タンパゥ 18.6 g カリウム 457 mg			
· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	## おき入りだし巻玉子(朝食) おき入りだし巻玉子(朝食) おき入りだし巻玉子(朝食) おき上佐煮 白菜のレモン酢和え みそ汁 は付き 356 kcal 炭水化物 67.5 g は付き 4.7 g 食塩相当量 2.1 g 脂質 12.0 g 脂質 4.7 g 食塩相当量 2.1 g 脂質 12.0 g 脂肪	(学) おいけい では、	御飯 京合せ(朝食) 金平ごぼう なめこ山菜和え みそ汁 390 kcal 炭水化物 72.9 g mg がりり 12.8 g がりり 320 mg 脂質 5.6 g 食塩相当量 2.9 g 御飯 ヒレカツ じゃが芋のコーンクリーム煮 揚げ茄子と人参の煮物 マスカットゼリー みそ汁 9 IAIH* - 575 kcal 炭水化物 89.2 g mg がパック 17.4 g がりり 445 mg 脂質 16.4 g 食塩相当量 2.7 g 御飯 グリルチキン 厚揚げのおかか煮 いんげんの胡麻和え いんげんの胡麻和え 四色なます すまし汁 9 IAIH* - 536 kcal 炭水化物 74.3 g mg がパック 21.6 g がりり 477 m	パン アンサンブルエッグ(朝食) ほうれん草のナムル いかと赤ピーマンのマリネ 牛乳 I ネルギ- 443 kcal 炭水化物 44.9 g f シンパク 20.4 g カリウム 596 mg 脂質 22.3 g 食塩相当量 1.6 g 鶏五目ご飯 イワシ生姜煮 ふっくら高野の合せ煮 春菊のお浸し 黒豆 みそ汁 I ネルギ- 576 kcal 炭水化物 91.8 g fyンパク 27.8 g カリウム 709 mg 脂質 11.2 g 食塩相当量 4.1 g 御飯 豚肉の中華風炒め 南瓜煮 こんにゃくの炒め煮 刻みたくあん 中華スープ I ネルギ- 518 kcal 炭水化物 87.1 g	御飯 じゃが芋の味噌煮(朝食) いんげんのピーナッツ和え キャベツのフレンチ風サラダ すまし汁	御飯 春雨とそぼろの中華炒め(朝食) あさりのしぐれ煮 ごぼうサラダ すまし汁 IĂII-** 404 kcal 炭水化物 72.3 g タワパク 15.2 g カリウム 239 mg 脂質 6.9 g 食塩相当量 2.3 g ポークカレー ミモザサラダ 三色ピーマンのマリネ IĂII-** 518 kcal 炭水化物 86.2 g タワパク 13.6 g カリウム 471 mg 脂質 14.0 g 食塩相当量 2.5 g 御飯 厚揚げの五目炒め スパゲティナポリタン ほうれん草の胡麻和え 杏仁豆腐 みそ汁 IĂII-** 547 kcal 炭水化物 91.5 g			
	## おき入りだし巻玉子(朝食) おき入りだし巻玉子(朝食) おき入りだし巻玉子(朝食) おき上佐煮 白菜のレモン酢和え みそ汁 はは - 356 kcal 炭水化物 67.5 g は - 411 kcal 炭水パックパック 11.2 g がりか 233 mg 脂質 4.7 g 食塩相当量 2.1 g 脂質 12.0 g 脂質 12.0 g 脂質 カーマン 東 カーマン 東 カーマン 東 内 のおろし煮 豆腐の柚子あんかけ 青菜と貝柱の塩炒め キャベツと鶏肉の胡麻ドレサラダ すまし汁 はは - 404 kcal 炭水化物 71.5 g はは - 522 kcal ゲンパック 21.9 g がりか 571 mg 別パック 14.8 g 脂質 3.8 g 食塩相当量 3.1 g 脂質 7.7 g 御飯 牛肉と厚揚げ煮 マカロニトマトソテー 小松菜の錦和え うずら豆 すまし汁 はは - 676 kcal 炭水化物 111.8 g はは - 580 kcal ゲンパック 19.7 g がりか 323 mg タパック 21.5 g 脂質 18.8 g 食塩相当量 3.9 g 脂質 16.9 g ペー日合計> ペー日合計>	(表) おいけい では できる	御飯 京合せ(朝食) 金平ごぼう なめこ山菜和え みそ汁 g Iネルギ- 390 kcal 炭水化物 72.9 g mg タンパク 12.8 g カリウム 320 m g 脂質 5.6 g 食塩相当量 2.9 g 御飯 ヒレカツ じゃが芋のコーンクリーム煮 揚げ茄子と人参の煮物 マスカットゼリー みそ汁 g Iネルギ- 575 kcal 炭水化物 89.2 g mg タンパク 17.4 g カリウム 445 m g 脂質 16.4 g 食塩相当量 2.7 g 御飯 グリルチキン 厚揚げのおかか煮 いんげんの胡麻和え 四色なます すまし汁 g Iネルギ- 536 kcal 炭水化物 74.3 g mg タンパク 21.6 g カリウム 477 m g 脂質 17.5 g 食塩相当量 3.1 g <-田合計>	パン アンサンブルエッグ(朝食) ほうれん草のナムル いかと赤ピーマンのマリネ 牛乳 I ネルギ- 443 kcal 炭水化物 44.9 g タンパク 20.4 g カリウム 596 mg 脂質 22.3 g 食塩相当量 1.6 g 鶏五目ご飯 イワシ生姜煮 ふつくら高野の合せ煮 春菊のお浸し 黒豆 みそ汁 I ネルギ- 576 kcal 炭水化物 91.8 g タンパク 27.8 g カリウム 709 mg 脂質 11.2 g 食塩相当量 4.1 g 御飯 豚肉の中華風炒め 南瓜煮 こんにゃくの炒め煮 刻みたくあん 中華スープ I ネルギ- 518 kcal 炭水化物 87.1 g ffyンパク 19.7 g カリウム 800 mg 脂質 12.2 g 食塩相当量 3.7 g	御飯 じゃが芋の味噌煮(朝食) いんげんのピーナッツ和え キャベツのフレンチ風サラダ すまし汁	御飯			
	御飯 ねぎ入りだし巻玉子(朝食)	をしたした。	御飯 京合せ(朝食) 金平ごぼう なめこ山菜和え みそ汁 g Iネルギ- 390 kcal 炭水化物 72.9 g mg タンパク 12.8 g カリウム 320 m g 脳質 5.6 g 食塩相当量 2.9 g 御飯 ヒレカツ じゃが芋のコーンクリーム煮 揚げ番子と人参の煮物 マスカットゼリー みそ汁 g Iネルギ- 575 kcal 炭水化物 89.2 g mg タンパク 17.4 g カリウム 445 m g 脳質 16.4 g 食塩相当量 2.7 g 御飯 グリルチキン 厚揚げのおかか煮 いんげんの胡麻和え 四色なます すまし汁 g Iネルギ- 536 kcal 炭水化物 74.3 g mg タンパク 21.6 g カリウム 477 m g 脂質 17.5 g 食塩相当量 3.1 g <-田合計> g Iネルギ- 1501 kcal 炭水化物 236.4 g	パン アンサンブルエッグ(朝食) ほうれん草のナムル いかと赤ピーマンのマリネ 牛乳 I ネルギ- 443 kcal 炭水化物 44.9 g タンパク 20.4 g カリウム 596 mg 脂質 22.3 g 食塩相当量 1.6 g 鶏五目ご飯 イワシ生姜煮 ふつくら高野の合せ煮 春菊のお浸し 黒豆 みそ汁 Iネルギ- 576 kcal 炭水化物 91.8 g タンパク 27.8 g カリウム 709 mg 脂質 11.2 g 食塩相当量 4.1 g 御飯 豚肉の中華風炒め 南瓜煮 こんにゃくの炒め煮 刻みたくあん 中華スープ Iネルギ- 518 kcal 炭水化物 87.1 g タンパク 19.7 g カリウム 800 mg 脂質 12.2 g 食塩相当量 3.7 g <-田合計> Iネルギ- 1537 kcal 炭水化物 223.8 g	御飯 じゃが芋の味噌煮(朝食) いんげんのピーナッツ和え キャベツのフレンチ風サラダ すまし汁	伊藤			
	御飯 ねぎ入りだし巻玉子(朝食)	をしたした。	御飯 京合せ(朝食) 金平ごぼう なめこ山菜和え みそ汁 g Iネルギ- 390 kcal 炭水化物 72.9 g mg タンパク 12.8 g カリウム 320 m g 脂質 5.6 g 食塩相当量 2.9 g 御飯 ヒレカツ じゃが芋のコーンクリーム煮 揚げ茄子と人参の煮物 マスカットゼリー みそ汁 g Iネルギ- 575 kcal 炭水化物 89.2 g mg タンパク 17.4 g カリウム 445 m g 脂質 16.4 g 食塩相当量 2.7 g 御飯 グリルチキン 厚揚げのおかか煮 いんげんの胡麻和え 四色なます すまし汁 g Iネルギ- 536 kcal 炭水化物 74.3 g mg タンパク 21.6 g カリウム 477 m g 脂質 17.5 g 食塩相当量 3.1 g <-田合計> g Iネルギ- 1501 kcal 炭水化物 236.4 g mg タンパク 51.8 g カリウム 1242 m	パン アンサンブルエッグ(朝食) ほうれん草のナムル いかと赤ピーマンのマリネ 牛乳 「ネルギ- 443 kcal 炭水化物 44.9 g 病質 22.3 g 食塩相当量 1.6 g 鶏五目ご飯 イワシ生姜煮 ふつくら高野の合せ煮 春菊のお浸し 黒豆 みそ汁 「ネルギ- 576 kcal 炭水化物 91.8 g タンパク 27.8 g がりん 709 mg 脂質 11.2 g 食塩相当量 4.1 g 御飯 豚肉の中華風炒め 南瓜煮 こんにゃくの炒め煮 刻みたくあん 中華スープ 「ネルギ- 518 kcal 炭水化物 87.1 g タンパク 19.7 g がりん 800 mg 脂質 12.2 g 食塩相当量 3.7 g <-田合計> 「ネルギ- 1537 kcal 炭水化物 223.8 g タンパク 67.9 g がりん 223.8 g	御飯 じゃが芋の味噌煮(朝食) いんげんのピーナッツ和え キャベツのフレンチ風サラダ すまし汁	伊藤			

	13(日)	14(月)	15(火)	16(水)	17(木)	18(金)	19(土)		
		御飯	御飯	御飯	パン	御飯	御飯		
	南瓜のそぼろ煮(朝食)	ビーフン炒め(朝食)	白菜とミンチの炒め物(朝食)	厚揚げと大根煮(朝食)	プレーンオムレツ(朝食)	豆腐の野菜あんかけ(朝食)	麩と野菜の玉子とじ(朝食)		
朝		春菊とイカのぬた 鶏肉と人参のクリーミー生姜和え	れんこんの洋風金平 ツナマカロニサラダ	鶏と菜の花の和え物 わかめの酢の物	ほうれん草のソテー オニオンサラダ	冬瓜の冷やし鉢 ごぼうとベーコンのソテー	ブロッコリーのおかか和え 白菜の生姜和え		
		あるこれをのプラーミー主要相え みそ汁	カー・フラー・フラー みそ汁	る。	4	すまし汁	日来の主要相え		
食		Iネルギ - 420 kcal 炭水化物 74.9 g	Iネルド- 434 kcal 炭水化物 72.3 g	I ネルギー 384 kcal 炭水化物 71.5 g	I オレ I 礼 + * - 402 kcal 炭水化物 42.2 g	JAJA	Iネルギ- 333 kcal 炭水化物 68.3 g		
		ליות ל 13.5 g אלוול 383 mg		ליאר 12.5 g אילע 182 mg	אַכא [°] ר 17.4 g אַלער 482 mg				
		脂質 8.1 g 食塩相当量 2.4 g	脂質 11.1 g 食塩相当量 2.4 g	脂質 5.9 g 食塩相当量 2.3 g	脂質 20.0 g 食塩相当量 1.6 g	脂質 4.4 g 食塩相当量 2.4 g	脂質 2.5 g 食塩相当量 2.3 g		
	御飯	御飯	焼きうどん(しょうゆ味)	まぐろの山かけ丼	御飯	御飯	栗ご飯 鶏のさっぱり煮		
		サワラの幽庵焼き 筑前煮	じゃが芋コロッケ ブロッコリーとコーンのサラダ	木の葉南瓜ビーンズサラダ	肉団子の豆乳クリーム煮 和風スパゲティ ■	たらカツ(オーロラソース) 里芋とツナの煮物	場のごつはり点 ヘルシーチンジャオ		
昼	茄子のおろし煮	ひじき煮	70939 63 200939	みそ汁	小松並の土仕知う	手子とファの点物 チンゲン菜とカニカマの和え物	春菊の胡麻和え		
	スパゲティサラダ	はちみつレモンゼリー			ひじきと枝豆のサラダ	フルーツミックス	南瓜サラダ		
食	みそ汁	みそ汁			コンソメスープ	コンソメスープ	すまし汁		
		I礼作 - 505 kcal 炭水化物 84.4 g	Iネルド- 464 kcal 炭水化物 67.9 g	I礼中" - 457 kcal 炭水化物 79.8 g	I礼H"- 572 kcal 炭水化物 90.5 g	Iネルギ- 496 kcal 炭水化物 86.1 g	Iネルド- 541 kcal 炭水化物 80.6 g		
	- 1	タンパ [°] ク 21.7 g かりか 716 mg			タンパ° ク 20.0 g かり 633 mg		1		
	脂質 17.6 g 食塩相当量 3.6 g 御飯	脂質 10.7 g 食塩相当量 2.4 g 徐介佑	脂質 17.3 g 食塩相当量 3.1 g	脂質 6.6 g 食塩相当量 3.1 g 御飯	脂質 15.8 g 食塩相当量 3.6 g 御飯	脂質 10.8 g 食塩相当量 2.5 g	脂質 15.7 g 食塩相当量 3.8 g 御飯		
		豚しゃぶ(香味玉葱ソース)	ブリのしぐれ煮	鶏肉のバターカレー風味	アジの唐揚げ黒酢あん	牛肉とほうれん草の炒め物	サバの味噌煮		
		大豆のクリーム煮	さつま芋とレーズンの煮物	海老焼売	卯の花	じゃが芋のうま煮	桜えびしんじょの炊き合せ		
夕		菜の花の胡麻よごし	小松菜のピーナッツ和え	春菊のナムル	オクラの胡麻和え	大根と蒸し鶏の和え物わかめとえびのサラダ	茄子のお浸し		
_		キャベツとツナのサラダ	鶏肉のみぞれ和え	キャベツのぬた	柚子大根	10.000	抹茶ババロア		
食		すまし汁 エネルギ- 575 kcal 炭水化物 74.0 g	中華スープ Iネルギ- 540 kcal 炭水化物 87.1 g	コンソメスープ Iネルギ- 583 kcal 炭水化物 80.4 g	みそ汁 Iネルギ- 524 kcal 炭水化物 86.8 g	みそ汁 Iネルギ- 576 kcal 炭水化物 83.9 g	すまし汁 Iネルギ- 583 kcal 炭水化物 78.7 g		
		לאור איני איני איני איני איני איני איני אינ				タンパ ク 20.7 g カリウム 545 mg			
		脂質 20.3 g 食塩相当量 3.2 g	脂質 13.3 g 食塩相当量 2.8 g	脂質 20.3 g 食塩相当量 3.4 g	脂質 11.7 g 食塩相当量 3.0 g	脂質 19.5 g 食塩相当量 3.7 g	脂質 22.2 g 食塩相当量 2.9 g		
成	<一日合計>	<一日合計>	<一日合計>	<一日合計>	<一日合計>	<一日合計>	<一日合計>		
分		I礼+*- 1500 kcal 炭水化物 233.3 g	Iネルド- 1438 kcal 炭水化物 227.3 g	I礼片" - 1424 kcal 炭水化物 231.7 g	I礼+*- 1498 kcal 炭水化物 219.5 g	Iネルド- 1424 kcal 炭水化物 241.2 g	Iネルド- 1457 kcal 炭水化物 227.6 g		
値		ダンパ° ク 64.0 g かりかる 1750 mg 脂質 39.1 g 食塩相当量 8.0 g	がパク 46.7 g がりん 1135 mg 脂質 41.7 g 食塩相当量 8.3 g	がパク 56.5 g がり 1053 mg 脂質 32.8 g 食塩相当量 8.8 g	がパク 58.6 g がりん 1723 mg 脂質 47.5 g 食塩相当量 8.2 g	がパク 43.0 g かりか 1206 mg 脂質 34.7 g 食塩相当量 8.6 g	がパク 52.6 g かりか 1319 mg 脂質 40.4 g 食塩相当量 9.0 g		
	20(日)	21(月)	22(火)	23(水)	24(木)	25(金)	26(土)		
	御飯	21(月) 御飯	22(火)	23(水) 御飯	24(木)	25(金) 御飯	26(土) 御飯		
	御飯がんもの含め煮(朝食)	21(月) 御飯 豚肉と大根のごま煮(朝食)	22(火) 御飯 カラフトマスの塩焼き(朝食)	23(水) 御飯 炒り鶏(朝食)	24(木) パン キャベツと焼豚のカレーソテー(朝食)	25(金) 御飯 豚肉と里芋の煮物(朝食)	26(土) 御飯 厚焼き玉子(朝食)		
朝	御飯 がんもの含め煮(朝食) 蓮根のカレー炒め	21(月) 御飯 豚肉と大根のごま煮(朝食) 揚げ茄子の煮物	22(火) 御飯 カラフトマスの塩焼き(朝食) 菜の花のくるみ和え	23(水) 御飯 炒り鶏(朝食) 筍とこんにゃくの炒り煮	24(木) パン キャベツと焼豚のカレーソテー(朝食) 菜の花の辛子和え	25(金) 御飯 豚肉と里芋の煮物(朝食) 蕗と油揚げの煮物	26(土) 御飯 厚焼き玉子(朝食) 大根のうま煮		
	御飯 がんもの含め煮(朝食) 蓮根のカレー炒め キャベツとカニカマのサラダ	21(月) 御飯 豚肉と大根のごま煮(朝食) 揚げ茄子の煮物 白菜のレモン酢和え	22(火) 御飯 カラフトマスの塩焼き(朝食) 菜の花のくるみ和え カリフラワーのマリネ	23(水) 御飯 炒り鶏(朝食) 筍とこんにゃくの炒り煮 ポテトサラダ	24(木) パン キャベツと焼豚のカレーソテー(朝食) 菜の花の辛子和え コーンとツナのサラダ	25(金) 御飯 豚肉と里芋の煮物(朝食) 蕗と油揚げの煮物 胡瓜のピリ辛漬け	26(土) 御飯 厚焼き玉子(朝食) 大根のうま煮 菜の花の白和え		
朝食	御飯 がんもの含め煮(朝食) 蓮根のカレー炒め キャベツとカニカマのサラダ みそ汁	21(月) 御飯 豚肉と大根のごま煮(朝食) 揚げ茄子の煮物	22(火) 御飯 カラフトマスの塩焼き(朝食) 菜の花のくるみ和え	23(水) 御飯 炒り鶏(朝食) 筍とこんにゃくの炒り煮	24(木) パン キャベツと焼豚のカレーソテー(朝食) 菜の花の辛子和え	25(金) 御飯 豚肉と里芋の煮物(朝食) 蕗と油揚げの煮物 胡瓜のピリ辛漬け みそ汁	26(土) 御飯 厚焼き玉子(朝食) 大根のうま煮		
	御飯 がんもの含め煮(朝食) 蓮根のカレー炒め キャベツとカニカマのサラダ みそ汁	21(月) 御飯 豚肉と大根のごま煮(朝食) 揚げ茄子の煮物 白菜のレモン酢和え みそ汁 エネルギ- 356 kcal 炭水化物 68.9 g タンパク 9.3 g カリウム 359 mg	22(火) 御飯 カラフトマスの塩焼き(朝食) 菜の花のくるみ和え カリフラワーのマリネ すまし汁	23(水) 御飯 炒り鶏(朝食) 筍とこんにゃくの炒り煮 ポテトサラダ みそ汁 エネルギ- 389 kcal 炭水化物 71.0 g	24(木) パン キャベツと焼豚のカレーソテー(朝食) 菜の花の辛子和え コーンとツナのサラダ 牛乳 Iネルギ- 391 kcal 炭水化物 45.2 g	25(金) 御飯 豚肉と里芋の煮物(朝食) 蕗と油揚げの煮物 胡瓜のピリ辛漬け みそ汁	26(土) 御飯 厚焼き玉子(朝食) 大根のうま煮 菜の花の白和え みそ汁 ^{Iネルキ*-} 412 kcal 炭水化物 71.9 g		
	御飯 がんもの含め煮(朝食) 蓮根のカレー炒め キャベツとカニカマのサラダ みそ汁 エネルギ- 383 kcal 炭水化物 71.2 g タンパゥ 9.8 g カリウム 273 mg 脂質 7.0 g 食塩相当量 2.5 g	21(月) 御飯 豚肉と大根のごま煮(朝食) 揚げ茄子の煮物 白菜のレモン酢和え みそ汁	22(火) 御飯 カラフトマスの塩焼き(朝食) 菜の花のくるみ和え カリフラワーのマリネ すまし汁 Iネルギ- 363 kcal 炭水化物 65.7 g タンパゥ 16.8 g カリウム 377 mg 脂質 4.7 g 食塩相当量 2.4 g	23(水) 御飯 炒り鶏(朝食) 筍とこんにゃくの炒り煮 ポテトサラダ みそ汁 Iネルギ- 389 kcal 炭水化物 71.0 g タンパゥ 10.8 g カリウム 319 mg 脂質 6.9 g 食塩相当量 2.2 g	24(木) パン キャベツと焼豚のカレーソテー(朝食) 菜の花の辛子和え コーンとツナのサラダ 牛乳 Iネルギ- 391 kcal 炭水化物 45.2 g タンパウ 17.6 g カリウム 582 mg 脂質 17.9 g 食塩相当量 1.8 g	25(金) 御飯 豚肉と里芋の煮物(朝食) 蕗と油揚げの煮物 胡瓜のピリ辛漬け みそ汁 Iネルギ- 345 kcal 炭水化物 68.5 g 5ンパク 10.1 g カリウム 345 mg 脂質 3.9 g 食塩相当量 1.8 g	26(土) 御飯 厚焼き玉子(朝食) 大根のうま煮 菜の花の白和え みそ汁 Iネルギ- 412 kcal 炭水化物 71.9 g タンパク 13.1 g カリウム 182 mg 脂質 8.4 g 食塩相当量 2.1 g		
	御飯 がんもの含め煮(朝食) 蓮根のカレー炒め キャベツとカニカマのサラダ みそ汁 エネルギ- 383 kcal 炭水化物 71.2 g タンパク 9.8 g カリウム 273 mg 脂質 7.0 g 食塩相当量 2.5 g 御飯	21(月) 御飯 豚肉と大根のごま煮(朝食) 揚げ茄子の煮物 白菜のレモン酢和え みそ汁 Iネルギ- 356 kcal 炭水化物 68.9 g タンパク 9.3 g カリウム 359 mg 脂質 5.1 g 食塩相当量 2.0 g 御飯	22(火) 御飯 カラフトマスの塩焼き(朝食) 菜の花のくるみ和え カリフラワーのマリネ すまし汁 エネルギ- 363 kcal 炭水化物 65.7 g タンパク 16.8 g カリウム 377 mg 脂質 4.7 g 食塩相当量 2.4 g ハヤシライス	23(水) 御飯 炒り鶏(朝食) 筍とこんにゃくの炒り煮 ポテトサラダ みそ汁 Iネルギ- 389 kcal 炭水化物 71.0 g タンパウ 10.8 g カリウム 319 mg 脂質 6.9 g 食塩相当量 2.2 g 御飯	24(木) パン キャベツと焼豚のカレーソテー(朝食) 菜の花の辛子和え コーンとツナのサラダ 牛乳 Iネルギ- 391 kcal 炭水化物 45.2 g タンパク 17.6 g カリウム 582 mg 脂質 17.9 g 食塩相当量 1.8 g きつねうどん(関西風)	25(金) 御飯 豚肉と里芋の煮物(朝食) 蕗と油揚げの煮物 胡瓜のピリ辛漬け みそ汁 エネルギ- 345 kcal 炭水化物 68.5 g タンパク 10.1 g カリウム 345 mg 脂質 3.9 g 食塩相当量 1.8 g	26(土) 御飯 厚焼き玉子(朝食) 大根のうま煮 菜の花の白和え みそ汁 Iネルギ- 412 kcal 炭水化物 71.9 g タンパク 13.1 g カリウム 182 mg 脂質 8.4 g 食塩相当量 2.1 g 御飯		
	御飯がんもの含め煮(朝食) 蓮根のカレー炒め キャベツとカニカマのサラダ みそ汁 IAH**- 383 kcal 炭水化物 71.2 g タンパク 9.8 g カリウム 273 mg 脂質 7.0 g 食塩相当量 2.5 g 御飯 アカウオの幽庵焼き	21(月) 御飯 豚肉と大根のごま煮(朝食) 揚げ茄子の煮物 白菜のレモン酢和え みそ汁 Iネルギ- 356 kcal 炭水化物 68.9 g タンパク 9.3 g カリウム 359 mg 脂質 5.1 g 食塩相当量 2.0 g 御飯 えびカツ	22(火) 御飯 カラフトマスの塩焼き(朝食) 菜の花のくるみ和え カリフラワーのマリネ すまし汁 Iネルギ- 363 kcal 炭水化物 65.7 g タンパク 16.8 g カリウム 377 mg 脂質 4.7 g 食塩相当量 2.4 g ハヤシライス いんげんのドレッシング和え	23(水) 御飯 炒り鶏(朝食) 筍とこんにゃくの炒り煮 ポテトサラダ みそ汁 IĂIド- 389 kcal 炭水化物 71.0 g タンパク 10.8 g カリウム 319 mg 脂質 6.9 g 食塩相当量 2.2 g 御飯 アジの梅煮	24(木) パン キャベツと焼豚のカレーソテー(朝食) 菜の花の辛子和え コーンとツナのサラダ 牛乳 Iネルギ- 391 kcal 炭水化物 45.2 g タンパク 17.6 g カリウム 582 mg 脂質 17.9 g 食塩相当量 1.8 g きつねうどん(関西風) 山芋の鶏そぼろあんかけ	25(金) 御飯 豚肉と里芋の煮物(朝食) 蕗と油揚げの煮物 胡瓜のピリ辛漬け みそ汁 エネルギ- 345 kcal 炭水化物 68.5 g タンパク 10.1 g カリウム 345 mg 脂質 3.9 g 食塩相当量 1.8 g さつま芋ご飯 サワラの塩焼き	26(土) 御飯 厚焼き玉子(朝食) 大根のうま煮 菜の花の白和え みそ汁 Iネルギ- 412 kcal 炭水化物 71.9 g タンパウ 13.1 g カリウム 182 mg 脂質 8.4 g 食塩相当量 2.1 g 御飯 バーベキューチキン		
	御飯がんもの含め煮(朝食) 蓮根のカレー炒め キャベツとカニカマのサラダ みそ汁 Iネルギ- 383 kcal 炭水化物 71.2 g タッパゥ 9.8 g カリウム 273 mg 脂質 7.0 g 食塩相当量 2.5 g 御飯 アカウオの幽庵焼き じゃが芋のそぼろ煮	21(月) 御飯 豚肉と大根のごま煮(朝食) 揚げ茄子の煮物 白菜のレモン酢和え みそ汁 Iネルギ- 356 kcal 炭水化物 68.9 g タンパク 9.3 g カリウム 359 mg 脂質 5.1 g 食塩相当量 2.0 g 御飯	22(火) 御飯 カラフトマスの塩焼き(朝食) 菜の花のくるみ和え カリフラワーのマリネ すまし汁 エネルギ- 363 kcal 炭水化物 65.7 g タンパク 16.8 g カリウム 377 mg 脂質 4.7 g 食塩相当量 2.4 g ハヤシライス	23(水) 御飯 炒り鶏(朝食) 筍とこんにゃくの炒り煮 ポテトサラダ みそ汁 Iネルギ- 389 kcal 炭水化物 71.0 g タンパウ 10.8 g カリウム 319 mg 脂質 6.9 g 食塩相当量 2.2 g 御飯	24(木) パン キャベツと焼豚のカレーソテー(朝食) 菜の花の辛子和え コーンとツナのサラダ 牛乳 Iネルギ- 391 kcal 炭水化物 45.2 g タンパク 17.6 g カリウム 582 mg 脂質 17.9 g 食塩相当量 1.8 g きつねうどん(関西風)	25(金) 御飯 豚肉と里芋の煮物(朝食) 蕗と油揚げの煮物 胡瓜のピリ辛漬け みそ汁 Iネルギ- 345 kcal 炭水化物 68.5 g ゲンパック 10.1 g かりな 345 mg 脂質 3.9 g 食塩相当量 1.8 g さつま芋ご飯 サワラの塩焼き 大豆のコンソメ煮	26(土) 御飯 厚焼き玉子(朝食) 大根のうま煮 菜の花の白和え みそ汁 Iネルギ- 412 kcal 炭水化物 71.9 g タンパク 13.1 g カリウム 182 mg 脂質 8.4 g 食塩相当量 2.1 g 御飯		
食 昼	御飯がんもの含め煮(朝食) 蓮根のカレー炒め キャベツとカニカマのサラダ みそ汁 I ネルギ- 383 kcal 炭水化物 71.2 g g y)パク 9.8 g カリウム 273 mg 脂質 7.0 g 食塩相当量 2.5 g 御飯 アカウオの幽庵焼き じゃが芋のそぼろ煮 ほうれん草の三色和えうぐいす豆	21(月) 御飯 豚肉と大根のごま煮(朝食) 揚げ茄子の煮物 白菜のレモン酢和え みそ汁 エネルギ- 356 kcal 炭水化物 68.9 g タンパク 9.3 g カリウム 359 mg 脂質 5.1 g 食塩相当量 2.0 g 御飯 えびカツ さつま芋の煮しめ わかめの中華ドレ和え ブロッコリーサラダ	22(火) 御飯 カラフトマスの塩焼き(朝食) 菜の花のくるみ和え カリフラワーのマリネ すまし汁 Iネルギ- 363 kcal 炭水化物 65.7 g タンパク 16.8 g カリウム 377 mg 脂質 4.7 g 食塩相当量 2.4 g ハヤシライス いんげんのドレッシング和え	23(水) 御飯 炒り鶏(朝食) 筍とこんにゃくの炒り煮 ポテトサラダ みそ汁 Iネルギ- 389 kcal 炭水化物 71.0 g タンパゥ 10.8 g カリウム 319 mg 脂質 6.9 g 食塩相当量 2.2 g 御飯 アジの梅煮 大豆とジャコの煮物 白菜と揚げの煮浸し 彩りシーザー風サラダ	24(木) パン キャベツと焼豚のカレーソテー(朝食) 菜の花の辛子和え コーンとツナのサラダ 牛乳 IĂルギ- 391 kcal 炭水化物 45.2 g ゲバッ 17.6 g かりか 582 mg 脂質 17.9 g 食塩相当量 1.8 g きつねうどん(関西風) 山芋の鶏そぼろあんかけ 大根とハムの中華ドレサラダ	25(金) 御飯 豚肉と里芋の煮物(朝食) 蕗と油揚げの煮物 胡瓜のピリ辛漬け みそ汁 エネルギ- 345 kcal 炭水化物 68.5 g タンパク 10.1 g カリウム 345 mg 脂質 3.9 g 食塩相当量 1.8 g さつま芋ご飯 サワラの塩焼き 大豆のコンソメ煮 小松菜の胡麻和え 完熟白桃&ソース	26(土) 御飯 厚焼き玉子(朝食) 大根のうま煮 菜の花の白和え みそ汁 Iネルギ- 412 kcal 炭水化物 71.9 g ワンパゥ 13.1 g カリウム 182 mg 脂質 8.4 g 食塩相当量 2.1 g 御飯 バーベキューチキン 春雨とハムのソテー 青菜と鮭の焼浸し 白花豆		
食	御飯がんもの含め煮(朝食) 蓮根のカレー炒め キャベツとカニカマのサラダ みそ汁 *** 383 kcal 炭水化物 71.2 g タンパック 9.8 g カリウム 273 mg 脂質 7.0 g 食塩相当量 2.5 g 御飯 アカウオの幽庵焼きじゃが芋のそぼろ煮 ほうれん草の三色和えうぐいす豆 みそ汁	21(月) 御飯 豚肉と大根のごま煮(朝食) 揚げ茄子の煮物 白菜のレモン酢和えみそ汁 エネルギ- 356 kcal 炭水化物 68.9 g タンパク 9.3 g カリウム 359 mg 脂質 5.1 g 食塩相当量 2.0 g 御飯 えびカツ さつま芋の煮しめ わかめの中華ドレ和え ブロッコリーサラダ すまし汁	22(火) 御飯 カラフトマスの塩焼き(朝食) 菜の花のくるみ和え カリフラワーのマリネ すまし汁 エネルギ- 363 kcal 炭水化物 65.7 g タンパウ 16.8 g カリウム 377 mg 脂質 4.7 g 食塩相当量 2.4 g ハヤシライス いんげんのドレッシング和え 南瓜と枝豆のサラダ	23(水) 御飯 炒り鶏(朝食) 筍とこんにゃくの炒り煮 ポテトサラダ みそ汁 IÑば 389 kcal 炭水化物 71.0 g タンパウ 10.8 g カリウム 319 mg 脂質 6.9 g 食塩相当量 2.2 g 御飯 アジの梅煮 大豆とジャコの煮物 白菜と揚げの煮浸し 彩りシーザー風サラダ みそ汁	24(木) パン キャベツと焼豚のカレーソテー(朝食) 菜の花の辛子和え コーンとツナのサラダ 牛乳 エネルギ- 391 kcal 炭水化物 45.2 g タンパウ 17.6 g カリウム 582 mg 脂質 17.9 g 食塩相当量 1.8 g きつねうどん(関西風) 山芋の鶏そぼろあんかけ 大根とハムの中華ドレサラダ 黒豆	25(金) 御飯 豚肉と里芋の煮物(朝食) 蕗と油揚げの煮物 胡瓜のピリ辛漬け みそ汁 Iネルギ- 345 kcal 炭水化物 68.5 g タンパク 10.1 g カリウム 345 mg 脂質 3.9 g 食塩相当量 1.8 g さつま芋ご飯 サワラの塩焼き 大豆のコンソメ煮 小松菜の胡麻和え 完熟白桃&ソース すまし汁	26(土) 御飯 厚焼き玉子(朝食) 大根のうま煮 菜の花の白和え みそ汁 IÑI- 412 kcal 炭水化物 71.9 g タンパウ 13.1 g カリウム 182 mg 脂質 8.4 g 食塩相当量 2.1 g 御飯 バーベキューチキン 春雨とハムのソテー 青菜と鮭の焼浸し 白花豆 コンソメスープ		
食 昼	御飯がんもの含め煮(朝食) 蓮根のカレー炒め キャベツとカニカマのサラダ みそ汁 「ネルギ- 383 kcal 炭水化物 71.2 g 97パ゚ク 9.8 g カリウム 273 mg 脂質 7.0 g 食塩相当量 2.5 g 御飯 アカウオの幽庵焼き じゃが芋のそぼろ煮 ほうれん草の三色和えうぐいす豆 みそ汁	21(月) 御飯 豚肉と大根のごま煮(朝食) 揚げ茄子の煮物 白菜のレモン酢和え みそ汁 エネルギ- 356 kcal 炭水化物 68.9 g ワンパク 9.3 g カリウム 359 mg 脂質 5.1 g 食塩相当量 2.0 g 御飯 えびカツ さつま芋の煮しめ わかめの中華ドレ和え ブロッコリーサラダ すまし汁 エネルギ- 524 kcal 炭水化物 91.6 g	22(火) 御飯 カラフトマスの塩焼き(朝食) 菜の花のくるみ和え カリフラワーのマリネ すまし汁 エネルギ- 363 kcal 炭水化物 65.7 g タンパク 16.8 g カリウム 377 mg 脂質 4.7 g 食塩相当量 2.4 g ハヤシライス いんげんのドレッシング和え 南瓜と枝豆のサラダ エネルギ- 494 kcal 炭水化物 81.4 g	23(水) 御飯 炒り鶏(朝食) 筍とこんにゃくの炒り煮 ポテトサラダ みそ汁 Iネルギ- 389 kcal 炭水化物 71.0 g タンパウ 10.8 g カリウム 319 mg 脂質 6.9 g 食塩相当量 2.2 g 御飯 アジの梅煮 大豆とジャコの煮物 白菜と揚げの煮浸し 彩りシーザー風サラダ みそ汁 Iネルギ- 470 kcal 炭水化物 73.4 g	24(木) パン キャベツと焼豚のカレーソテー(朝食) 菜の花の辛子和え コーンとツナのサラダ 牛乳 Iネルギ- 391 kcal 炭水化物 45.2 g タンパウ 17.6 g カリウム 582 mg 脂質 17.9 g 食塩相当量 1.8 g きつねうどん(関西風) 山芋の鶏そぼろあんかけ 大根とハムの中華ドレサラダ 黒豆	25(金) 御飯 豚肉と里芋の煮物(朝食) 蕗と油揚げの煮物 胡瓜のピリ辛漬け みそ汁 エネルギ- 345 kcal 炭水化物 68.5 g タンパク 10.1 g カリウム 345 mg 脂質 3.9 g 食塩相当量 1.8 g さつま芋ご飯 サワラの塩焼き 大豆のコンソメ煮 小松菜の胡麻和え 完熟白桃&ソース すまし汁 エネルギ- 502 kcal 炭水化物 78.5 g	26(土) 御飯 厚焼き玉子(朝食) 大根のうま煮 菜の花の白和え みそ汁 エネレギ- 412 kcal 炭水化物 71.9 g タンパウ 13.1 g カリウム 182 mg 脂質 8.4 g 食塩相当量 2.1 g 御飯 バーベキューチキン 春雨とハムのソテー 青菜と鮭の焼浸し 白花豆 コンソメスープ エネレギ- 540 kcal 炭水化物 84.3 g		
食 昼	御飯 がんもの含め煮(朝食) 蓮根のカレー炒め キャベツとカニカマのサラダ みそ汁 エネルギ- 383 kcal 炭水化物 71.2 g タシパゥ 9.8 g カリウム 273 mg 脂質 7.0 g 食塩相当量 2.5 g 御飯 アカウオの幽庵焼き じゃが芋のそぼろ煮 ほうれん草の三色和え うぐいす豆 みそ汁 エネルギ- 487 kcal 炭水化物 90.9 g タシパゥ 21.8 g カリウム 543 mg	### Parameter	世界のでは、17.1 g かり 457 mg	23(水) 御飯 炒り鶏(朝食) 筍とこんにゃくの炒り煮 ポテトサラダ みそ汁 IĂH-*- 389 kcal 炭水化物 71.0 g タンパク 10.8 g カリウム 319 mg 脂質 6.9 g 食塩相当量 2.2 g 御飯 アジの梅煮 大豆とジャコの煮物 白菜と揚げの煮浸し 彩りシーザー風サラダ みそ汁 IĂH-*- 470 kcal 炭水化物 73.4 g	24(木) パン キャベツと焼豚のカレーソテー(朝食) 菜の花の辛子和え コーンとツナのサラダ 牛乳 Iネルギ- 391 kcal 炭水化物 45.2 g タンパク 17.6 g カリウム 582 mg 脂質 17.9 g 食塩相当量 1.8 g きつねうどん(関西風) 山芋の鶏そぼろあんかけ 大根とハムの中華ドレサラダ 黒豆 Iネルギ- 466 kcal 炭水化物 81.3 g タンパク 17.3 g カリウム 496 mg	25(金) 御飯 豚肉と里芋の煮物(朝食) 蕗と油揚げの煮物 胡瓜のピリ辛漬け みそ汁 エネルギ- 345 kcal 炭水化物 68.5 g タンパク 10.1 g カリウム 345 mg 脂質 3.9 g 食塩相当量 1.8 g さつま芋ご飯 サワラの塩焼き 大豆のコンソメ煮 小松菜の胡麻和え 完熟白桃&ソース すまし汁 エネルギ- 502 kcal 炭水化物 78.5 g	26(土) 御飯 厚焼き玉子(朝食) 大根のうま煮 菜の花の白和え みそ汁 エネルギ- 412 kcal 炭水化物 71.9 g タンパウ 13.1 g カリウム 182 mg 脂質 8.4 g 食塩相当量 2.1 g 御飯 バーベキューチキン 春雨とハムのソテー 青菜と鮭の焼浸し 白花豆 コンソメスープ エネルギ- 540 kcal 炭水化物 84.3 g		
食 昼	御飯 がんもの含め煮(朝食) 蓮根のカレー炒め キャベツとカニカマのサラダ みそ汁 Iネルギ- 383 kcal 炭水化物 71.2 g gyパゥ 9.8 g カリウム 273 mg 脂質 7.0 g 食塩相当量 2.5 g 御飯 アカウオの幽庵焼き じゃが芋のそぼろ煮 ほうれん草の三色和え うぐいす豆 みそ汁 Iネルギ- 487 kcal 炭水化物 90.9 g gyパゥ 21.8 g カリウム 543 mg 脂質 4.7 g 食塩相当量 2.3 g	### 12.0 g 食塩相当量 2.9 g #### 12.0 g 食塩相当量 2.9 g #### 12.0 g 食塩相当量 2.9 g #### 12.0 g 食塩相当量 2.9 g ###################################	22(火) 御飯 カラフトマスの塩焼き(朝食) 菜の花のくるみ和え カリフラワーのマリネ すまし汁 Iネルギ- 363 kcal 炭水化物 65.7 g タンパク 16.8 g カリウム 377 mg 脂質 4.7 g 食塩相当量 2.4 g ハヤシライス いんげんのドレッシング和え 南瓜と枝豆のサラダ Iネルギ- 494 kcal 炭水化物 81.4 g タンパク 17.1 g カリウム 457 mg 脂質 12.7 g 食塩相当量 2.7 g	23(水) 御飯 炒り鶏(朝食) 筍とこんにゃくの炒り煮 ポテトサラダ みそ汁 Iネルギ- 389 kcal 炭水化物 71.0 g タンパゥ 10.8 g カリウム 319 mg 脂質 6.9 g 食塩相当量 2.2 g 御飯 アジの梅煮 大豆とジヤコの煮物 白菜と揚げの煮浸し 彩りシーザー風サラダ みそ汁 Iネルギ- 470 kcal 炭水化物 73.4 g タンパゥ 25.0 g カリウム 576 mg 脂質 10.1 g 食塩相当量 3.1 g	24(木) パン キャベツと焼豚のカレーソテー(朝食) 菜の花の辛子和え コーンとツナのサラダ 牛乳 Iネルギ- 391 kcal 炭水化物 45.2 g タンパク 17.6 g カリウム 582 mg 脂質 17.9 g 食塩相当量 1.8 g きつねうどん(関西風) 山芋の鶏そぼろあんかけ 大根とハムの中華ドレサラダ 黒豆 Iネルギ- 466 kcal 炭水化物 81.3 g タンパク 17.3 g カリウム 496 mg 脂質 8.4 g 食塩相当量 3.3 g 御飯	25(金) 御飯 豚肉と里芋の煮物(朝食) 蕗と油揚げの煮物 胡瓜のピリ辛漬け みそ汁 Iネルギ- 345 kcal 炭水化物 68.5 g タンパク 10.1 g カリウム 345 mg 脂質 3.9 g 食塩相当量 1.8 g さつま芋ご飯 サワラの塩焼き 大豆のコンソメ煮 小松菜の胡麻和え 完熟白桃&ソース すまし汁 Iネルギ- 502 kcal 炭水化物 78.5 g タンパク 24.5 g カリウム 620 mg 脂質 11.9 g 食塩相当量 3.6 g	世界では、		
食 昼	御飯 がんもの含め煮(朝食) 蓮根のカレー炒め キャベツとカニカマのサラダ みそ汁 エネルギ- 383 kcal 炭水化物 71.2 g gyパゥ 9.8 g カリウム 273 mg 脂質 7.0 g 食塩相当量 2.5 g 御飯 アカウオの幽庵焼き じゃが芋のそぼろ煮 ほうれん草の三色和え うぐいす豆 みそ汁 エネルギ- 487 kcal 炭水化物 90.9 g gyパゥ 21.8 g カリウム 543 mg 脂質 4.7 g 食塩相当量 2.3 g 御飯 牛しぐれ煮	### 21(月) ### 21(月) ### 21(月) ### 356 kcal 炭水化物 68.9 g ### 5.1 g 食塩相当量 2.0 g ### 2.0 g ### 2.0 g ### 333 mg ### 524 kcal 炭水化物 91.6 g ### 2.9 g ### 2.9 g #### 524 kcal 炭水化物 91.6 g ### 2.9 g #### 524 kcal 炭水化物 91.6 g ### 2.9 g #### 524 kcal 炭水化物 91.6 g #### 333 mg #### 12.0 g 食塩相当量 2.9 g ##### 333 mg ###################################	22(火) 御飯 カラフトマスの塩焼き(朝食) 菜の花のくるみ和え カリフラワーのマリネ すまし汁 Iネルギ- 363 kcal 炭水化物 65.7 g タンパゥ 16.8 g カリウム 377 mg 脂質 4.7 g 食塩相当量 2.4 g ハヤシライス いんげんのドレッシング和え 南瓜と枝豆のサラダ Iネルギ- 494 kcal 炭水化物 81.4 g タンパゥ 17.1 g カリウム 457 mg 脂質 12.7 g 食塩相当量 2.7 g 御飯 和風ハンバーグ	23(水) 御飯 炒り鶏(朝食) 筍とこんにゃくの炒り煮 ポテトサラダ みそ汁 Iネルギ- 389 kcal 炭水化物 71.0 g タンパウ 10.8 g カリウム 319 mg 脂質 6.9 g 食塩相当量 2.2 g 御飯 アジの梅煮 大豆とジャコの煮物 白菜と揚げの煮浸し 彩りシーザー風サラダ みそ汁 Iネルギ- 470 kcal 炭水化物 73.4 g タンパウ 25.0 g カリウム 576 mg 脂質 10.1 g 食塩相当量 3.1 g 御飯 厚揚げとひき肉の担々風炒め	24(木) パン キャベツと焼豚のカレーソテー(朝食) 菜の花の辛子和え コーンとツナのサラダ 牛乳 Iネルギ- 391 kcal 炭水化物 45.2 g タンパゥ 17.6 g カリウム 582 mg 脂質 17.9 g 食塩相当量 1.8 g きつねうどん(関西風) 山芋の鶏そぼろあんかけ 大根とハムの中華ドレサラダ 黒豆 Iネルギ- 466 kcal 炭水化物 81.3 g タンパゥ 17.3 g カリウム 496 mg 脂質 8.4 g 食塩相当量 3.3 g 御飯 サバの照焼き	25(金) 御飯 豚肉と里芋の煮物(朝食) 蕗と油揚げの煮物 胡瓜のピリ辛漬け みそ汁 エネルギ- 345 kcal 炭水化物 68.5 g タンパク 10.1 g カリウム 345 mg 脂質 3.9 g 食塩相当量 1.8 g さつま芋ご飯 サワラの塩焼き 大豆のコンソメ煮 小松菜の胡麻和え 完熟白桃&ソース すまし汁 エネルギ- 502 kcal 炭水化物 78.5 g タンパク 24.5 g カリウム 620 mg 脂質 11.9 g 食塩相当量 3.6 g 御飯 鶏の唐揚げ甘酢ソース	世界では、		
食 昼食	御飯 がんもの含め煮(朝食) 蓮根のカレー炒め キャベツとカニカマのサラダ みそ汁 エネルギ- 383 kcal 炭水化物 71.2 g タンパゥ 9.8 g カリウム 273 mg 脂質 7.0 g 食塩相当量 2.5 g 御飯 アカウオの幽庵焼きじゃが芋のそぼろ煮 ほうれん草の三色和え うぐいす豆 みそ汁 エネルギ- 487 kcal 炭水化物 90.9 g タンパゥ 21.8 g カリウム 543 mg 脂質 4.7 g 食塩相当量 2.3 g 御飯 牛しぐれ煮 変わりだし巻玉子	### 121(月) ### 21(月) ### 21(月) ### 356 kcal 炭水化物 68.9 g ### 5.1 g 食塩相当量 2.0 g ### 2.0 g ### 2.0 g ### 359 mg ### 2.0 g ### 350 kcal 炭水化物 68.9 g ### 359 mg ### 2.0 g ### 359 mg ### 2.0 g ### 359 mg ### 2.0 g ### 359 mg ### 359 mg ### 350 kcal 炭水化物 91.6 g ### 333 mg ### 12.0 g 食塩相当量 2.9 g #### 12.0 g 食塩相当量 2.9 g #### 333 mg #### 12.0 g 食塩相当量 2.9 g #### 333 mg #### 12.0 g 食塩相当量 2.9 g ###################################	22(火) 御飯 カラフトマスの塩焼き(朝食) 菜の花のくるみ和え カリフラワーのマリネ すまし汁 Iネルギ- 363 kcal 炭水化物 65.7 g タンパゥ 16.8 g カリウム 377 mg 脂質 4.7 g 食塩相当量 2.4 g ハヤシライス いんげんのドレッシング和え 南瓜と枝豆のサラダ Iネルギ- 494 kcal 炭水化物 81.4 g タンパゥ 17.1 g カリウム 457 mg 脂質 12.7 g 食塩相当量 2.7 g 御飯 和風ハンバーグ ハムと玉ねぎの玉子とじ	23(水) 御飯 炒り鶏(朝食) 筍とこんにゃくの炒り煮 ポテトサラダ みそ汁 Iネルギ- 389 kcal 炭水化物 71.0 g タンパウ 10.8 g カリウム 319 mg 脂質 6.9 g 食塩相当量 2.2 g 御飯 アジの梅煮 大豆とジャコの煮物 白菜と揚げの煮浸し 彩りシーザー風サラダ みそ汁 Iネルギ- 470 kcal 炭水化物 73.4 g タンパウ 25.0 g カリウム 576 mg 脂質 10.1 g 食塩相当量 3.1 g 御飯 厚揚げとひき肉の担々風炒め 南瓜コロッケ	24(木) パン キャベツと焼豚のカレーソテー(朝食) 菜の花の辛子和え コーンとツナのサラダ 牛乳 Iネルギ- 391 kcal 炭水化物 45.2 g タンパク 17.6 g カリウム 582 mg 脂質 17.9 g 食塩相当量 1.8 g きつねうどん(関西風) 山芋の鶏そぼろあんかけ 大根とハムの中華ドレサラダ 黒豆 Iネルギ- 466 kcal 炭水化物 81.3 g タンパク 17.3 g カリウム 496 mg 脂質 8.4 g 食塩相当量 3.3 g 御飯 サバの照焼き 姫こうやの炊き合せ	25(金) 御飯 豚肉と里芋の煮物(朝食) 蕗と油揚げの煮物 胡瓜のピリ辛漬け みそ汁 エネルギ- 345 kcal 炭水化物 68.5 g タンパク 10.1 g カリウム 345 mg 脂質 3.9 g 食塩相当量 1.8 g さつま芋ご飯 サワラの塩焼き 大豆のコンソメ煮 小松菜の胡麻和え 完熟白桃&ソース すまし汁 エネルギ- 502 kcal 炭水化物 78.5 g タンパク 24.5 g カリウム 620 mg 脂質 11.9 g 食塩相当量 3.6 g 御飯 鶏の唐揚げ甘酢ソース マカロニトマトソテー	世界では、		
食 昼	御飯 がんもの含め煮(朝食) 蓮根のカレー炒め キャベツとカニカマのサラダ みそ汁 エネルギ- 383 kcal 炭水化物 71.2 g タンパク 9.8 g カリウム 273 mg 脂質 7.0 g 食塩相当量 2.5 g 御飯 アカウオの幽庵焼きじゃが芋のそぼろ煮 ほうれん草の三色和え うぐいす豆 みそ汁 エネルギ- 487 kcal 炭水化物 90.9 g タンパク 21.8 g カリウム 543 mg 脂質 4.7 g 食塩相当量 2.3 g 御飯 牛しぐれ煮 変わりだし巻玉子 いんげんと竹輪の和え物	### - 524 kcal 炭水化物 91.6 g がりがり 14.3 g がりがり 12.0 g 食塩相当量 2.9 g かりかり 2.9 g かりかり 3.3 mg 間質 12.0 g 食塩相当量 2.9 g かりかりがり 14.3 g がりかり 3.3 mg 間質 12.0 g 食塩相当量 2.9 g かりかりがり 14.3 g がりかり 3.3 mg 間質 12.0 g 食塩相当量 2.9 g かりかりがり 14.3 g がりかり 3.3 mg 間質 12.0 g 食塩相当量 2.9 g かりがり 14.3 g がりかり 3.3 mg 間質 12.0 g 食塩相当量 2.9 g かりがり 14.3 g がりかり 3.3 mg 間質 12.0 g 食塩相当量 2.9 g かりがり 14.3 g がりかり 14.3 g がりかりがり 14.3 g がりかり 14.3 g がり 14.3 g がりかり 14.3 g がり 14.	世界の 22(火) できる 22(火) できる 22(火) できる 22(火) できる 22(火) できる 23(火) できる	23(水) 御飯 炒り鶏(朝食) 筍とこんにゃくの炒り煮 ポテトサラダ みそ汁 Iネルギ- 389 kcal 炭水化物 71.0 g タンパク 10.8 g カリウム 319 mg 脂質 6.9 g 食塩相当量 2.2 g 御飯 アジの梅煮 大豆とジャコの煮物 白菜と揚げの煮浸し 彩りシーザー風サラダ みそ汁 Iネルギ- 470 kcal 炭水化物 73.4 g タンパク 25.0 g カリウム 576 mg 脂質 10.1 g 食塩相当量 3.1 g 御飯 厚揚げとひき肉の担々風炒め 南瓜コロッケ 青菜と貝柱の塩炒め	24(木) パン キャベツと焼豚のカレーソテー(朝食) 菜の花の辛子和え コーンとツナのサラダ 牛乳 Iネルギ- 391 kcal 炭水化物 45.2 g タンパク 17.6 g カリウム 582 mg 脂質 17.9 g 食塩相当量 1.8 g きつねうどん(関西風) 山芋の鶏そぼろあんかけ 大根とハムの中華ドレサラダ 黒豆 Iネルギ- 466 kcal 炭水化物 81.3 g タンパク 17.3 g カリウム 496 mg 脂質 8.4 g 食塩相当量 3.3 g 御飯 サバの照焼き 姫こうやの炊き合せ 白菜と竹輪の和え物	25(金) 御飯 豚肉と里芋の煮物(朝食) 蕗と油揚げの煮物 胡瓜のピリ辛漬け みそ汁 Iネルギ- 345 kcal 炭水化物 68.5 g タンパク 10.1 g カリウム 345 mg 脂質 3.9 g 食塩相当量 1.8 g さつま芋ご飯 サワラの塩焼き 大豆のコンソメ煮 小松菜の胡麻和え 完熟白桃&ソース すまし汁 Iネルギ- 502 kcal 炭水化物 78.5 g タンパク 24.5 g カリウム 620 mg 脂質 11.9 g 食塩相当量 3.6 g 御飯 鶏の唐揚げ甘酢ソース マカロニトマトソテー いんげんのピーナッツ和え	世界では、		
全食 夕	御飯 がんもの含め煮(朝食) 蓮根のカレー炒め キャベツとカニカマのサラダ みそ汁 エネルギ- 383 kcal 炭水化物 71.2 g タンパク 9.8 g カリウム 273 mg 脂質 7.0 g 食塩相当量 2.5 g 御飯 アカウオの幽庵焼き じゃが芋のそぼろ煮 ほうれん草の三色和え うぐいす豆 みそ汁 エネルギ- 487 kcal 炭水化物 90.9 g タンパク 21.8 g カリウム 543 mg 脂質 4.7 g 食塩相当量 2.3 g 御飯 牛しぐれ煮 変わりだし巻玉子 いんげんと竹輪の和え物 さつま芋のサラダ	### 121(月) ### 21(月) ### 21(月) ### 356 kcal 炭水化物 68.9 g ### 5.1 g 食塩相当量 2.0 g ### 2.0 g ### 2.0 g ### 359 mg ### 2.0 g ### 350 kcal 炭水化物 68.9 g ### 359 mg ### 2.0 g ### 359 mg ### 2.0 g ### 359 mg ### 2.0 g ### 359 mg ### 359 mg ### 350 kcal 炭水化物 91.6 g ### 333 mg ### 12.0 g 食塩相当量 2.9 g #### 12.0 g 食塩相当量 2.9 g #### 333 mg #### 12.0 g 食塩相当量 2.9 g #### 333 mg #### 12.0 g 食塩相当量 2.9 g ###################################	世界の 22(火) できる 22(火) できる 22(火) できる 22(火) できる 22(火) できる 23(火) できる	23(水) 御飯 炒り鶏(朝食) 筍とこんにゃくの炒り煮 ポテトサラダ みそ汁 Iネルギ- 389 kcal 炭水化物 71.0 g タンパウ 10.8 g カリウム 319 mg 脂質 6.9 g 食塩相当量 2.2 g 御飯 アジの梅煮 大豆とジャコの煮物 白菜と揚げの煮浸し 彩りシーザー風サラダ みそ汁 Iネルギ- 470 kcal 炭水化物 73.4 g タンパウ 25.0 g カリウム 576 mg 脂質 10.1 g 食塩相当量 3.1 g 御飯 厚揚げとひき肉の担々風炒め 南瓜コロッケ	24(木) パン キャベツと焼豚のカレーソテー(朝食) 菜の花の辛子和え コーンとツナのサラダ 牛乳 Iネルギ- 391 kcal 炭水化物 45.2 g タンパク 17.6 g カリウム 582 mg 脂質 17.9 g 食塩相当量 1.8 g きつねうどん(関西風) 山芋の鶏そぼろあんかけ 大根とハムの中華ドレサラダ 黒豆 Iネルギ- 466 kcal 炭水化物 81.3 g タンパク 17.3 g カリウム 496 mg 脂質 8.4 g 食塩相当量 3.3 g 御飯 サバの照焼き 姫こうやの炊き合せ 白菜と竹輪の和え物 りんごシロップ漬け	25(金) 御飯 豚肉と里芋の煮物(朝食) 蕗と油揚げの煮物 胡瓜のピリ辛漬け みそ汁 エネルギ- 345 kcal 炭水化物 68.5 g タンパク 10.1 g カリウム 345 mg 脂質 3.9 g 食塩相当量 1.8 g さつま芋ご飯 サワラの塩焼き 大豆のコンソメ煮 小松菜の胡麻和え 完熟白桃&ソース すまし汁 エネルギ- 502 kcal 炭水化物 78.5 g タンパク 24.5 g カリウム 620 mg 脂質 11.9 g 食塩相当量 3.6 g 御飯 鶏の唐揚げ甘酢ソース マカロニトマトソテー	26(土) 御飯 厚焼き玉子(朝食) 大根のうま煮 菜の花の白和え みそ汁 Iネルギ- 412 kcal 炭水化物 71.9 g ワワパゥ 13.1 g カリウム 182 mg 脂質 8.4 g 食塩相当量 2.1 g 御飯 バーベキューチキン 春雨とハムのソテー 青菜と鮭の焼浸し 白花豆 コンソメスープ Iネルギ- 540 kcal 炭水化物 84.3 g ワワパゥ 20.8 g カリウム 571 mg 脂質 13.0 g 食塩相当量 3.4 g 御飯 肉団子の中華風煮 ごま南瓜煮 ほうれん草のわさび和え 紅白なます		
全食 夕	御飯 がんもの含め煮(朝食) 蓮根のカレー炒め キャベツとカニカマのサラダ みそ汁 エネルギ- 383 kcal 炭水化物 71.2 g タンパク 9.8 g カリウム 273 mg 脂質 7.0 g 食塩相当量 2.5 g 御飯 アカウオの幽庵焼き じゃが芋のそぼろ煮 ほうれん草の三色和え うぐいす豆 みそ汁 エネルギ- 487 kcal 炭水化物 90.9 g タンパク 21.8 g カリウム 543 mg 脂質 4.7 g 食塩相当量 2.3 g 御飯 牛しぐれ煮 変わりだし巻玉子 いんげんと竹輪の和え物 さつま芋のサラダ 中華スープ	### 121(月) ### 21(月) ### 356 kcal 炭水化物 68.9 g ### 5.1 g 食塩相当量 2.0 g ### 5.1 g 食塩相当量 2.0 g ### 2.0 g ### 359 mg ### 5.1 g 食塩相当量 2.0 g ### 359 mg ### 359 mg ### 5.1 g 食塩相当量 2.0 g ### 359 mg ### 333 mg ### 333 mg ### 333 mg ### 333 mg ### 32.0 g 食塩相当量 2.9 g #### 333 mg ### 32.0 g 食塩相当量 2.9 g #### 3524 kcal 炭水化物 91.6 g #### 333 mg #### 32.0 g 食塩相当量 2.9 g #### 3524 kcal 炭水化物 91.6 g #### 333 mg #### 3524 kcal 炭水化物 91.6 g #### 333 mg #### 3524 kcal 炭水化物 91.6 g #### 333 mg ##### 333 mg #### 333	世界の 22(火) できる 22(火) できません できまり できましい できましい できませい できませい できません できます いん できま いっぱい いっぱい いっぱい いっぱい いっぱい いっぱい いっぱい いっぱ	23(水) 御飯 炒り鶏(朝食) 筍とこんにゃくの炒り煮 ポテトサラダ みそ汁 Iネルギ- 389 kcal 炭水化物 71.0 g タンパク 10.8 g カリウム 319 mg 脂質 6.9 g 食塩相当量 2.2 g 御飯 アジの梅煮 大豆とジャコの煮物 白菜と揚げの煮浸し 彩りシーザー風サラダ みそ汁 Iネルギ- 470 kcal 炭水化物 73.4 g タンパク 25.0 g カリウム 576 mg 脂質 10.1 g 食塩相当量 3.1 g 御飯 厚揚げとひき肉の担々風炒め 南瓜コロッケ 青菜と貝柱の塩炒め なめこおろし和え	24(木) パン キャベツと焼豚のカレーソテー(朝食) 菜の花の辛子和え コーンとツナのサラダ 牛乳 Iネルギ- 391 kcal 炭水化物 45.2 g タンパゥ 17.6 g カリウム 582 mg 脂質 17.9 g 食塩相当量 1.8 g きつねうどん(関西風) 山芋の鶏そぼろあんかけ 大根とハムの中華ドレサラダ 黒豆 Iネルギ- 466 kcal 炭水化物 81.3 g タンパゥ 17.3 g カリウム 496 mg 脂質 8.4 g 食塩相当量 3.3 g 御飯 サバの照焼き 姫こうやの炊き合せ 白菜と竹輪の和え物 りんごシロップ漬け みそ汁 Iネルギ- 544 kcal 炭水化物 76.4 g	25(金) 御飯 豚肉と里芋の煮物(朝食) 蕗と油揚げの煮物 胡瓜のピリ辛漬け みそ汁 Iネルギ- 345 kcal 炭水化物 68.5 g fンパク 10.1 g カリウム 345 mg 脂質 3.9 g 食塩相当量 1.8 g さつま芋ご飯 サワラの塩焼き 大豆のコンソメ煮 小松菜の胡麻和え 完熟白桃&ソース すまし汁 Iネルギ- 502 kcal 炭水化物 78.5 g fyn゚ク 24.5 g カリウム 620 mg 脂質 11.9 g 食塩相当量 3.6 g 御飯 鶏の唐揚げ甘酢ソース マカロニトマトソテー いんげんのピーナッツ和え 三色ピーマンとジャコの当座煮 コンソメスープ Iネルギ- 707 kcal 炭水化物 100.0 g	世界では、		
食 昼 食 夕	御飯 がんもの含め煮(朝食) 蓮根のカレー炒め キャベツとカニカマのサラダ みそ汁 エネルギ- 383 kcal 炭水化物 71.2 g gyパゥ 9.8 g カリウム 273 mg 脂質 7.0 g 食塩相当量 2.5 g 御飯 アカウオの幽庵焼き じゃが芋のそぼろ煮 ほうれん草の三色和え うぐいす豆 みそ汁 エネルギ- 487 kcal 炭水化物 90.9 g gyパゥ 21.8 g カリウム 543 mg 脂質 4.7 g 食塩相当量 2.3 g 御飯 牛しぐれ煮 変わりだし巻玉子 いんげんと竹輪の和え物 さつま芋のサラダ 中華スープ エネルギ- 600 kcal 炭水化物 85.4 g gyパゥ 18.6 g カリウム 528 mg	### 1543 Real Byth the part of the p	世界のでは、	23(水) 御飯 炒り鶏(朝食) 筍とこんにゃくの炒り煮 ポテトサラダ みそ汁 Iネルギ- 389 kcal 炭水化物 71.0 g タンパゥ 10.8 g カリウム 319 mg 脂質 6.9 g 食塩相当量 2.2 g 御飯 アジの梅煮 大豆とジヤコの煮物 白菜と揚げの煮浸し 彩りシーザー風サラダ みそ汁 Iネルギ- 470 kcal 炭水化物 73.4 g タンパゥ 25.0 g カリウム 576 mg 脂質 10.1 g 食塩相当量 3.1 g 御飯 厚揚げとひき肉の担々風炒め 南瓜コロッケ 青菜と貝柱の塩炒め なめこおろし和え みそ汁 Iネルギ- 548 kcal 炭水化物 83.2 g タンパゥ 18.2 g カリウム 495 mg	24(木) パン キャベツと焼豚のカレーソテー(朝食) 菜の花の辛子和え コーンとツナのサラダ 牛乳 Iネルギ- 391 kcal 炭水化物 45.2 g タンパク 17.6 g カリウム 582 mg 脂質 17.9 g 食塩相当量 1.8 g きつねうどん(関西風) 山芋の鶏そぼろあんかけ 大根とハムの中華ドレサラダ 黒豆 Iネルギ- 466 kcal 炭水化物 81.3 g タンパク 17.3 g カリウム 496 mg 脂質 8.4 g 食塩相当量 3.3 g 御飯 サバの照焼き 姫こうやの炊き合せ 白菜と竹輪の和え物 りんごシロップ漬け みそ汁 Iネルギ- 544 kcal 炭水化物 76.4 g タンパク 20.2 g カリウム 480 mg	25(金) 御飯 豚肉と里芋の煮物(朝食) 蕗と油揚げの煮物 胡瓜のピリ辛漬け みそ汁 Iネルギ- 345 kcal 炭水化物 68.5 g ケンパク 10.1 g カリウム 345 mg 脂質 3.9 g 食塩相当量 1.8 g さつま芋ご飯 サワラの塩焼き 大豆のコンソメ煮 小松菜の胡麻和え 完熟白桃&ソース すまし汁 Iネルギ- 502 kcal 炭水化物 78.5 g タンパク 24.5 g カリウム 620 mg 脂質 11.9 g 食塩相当量 3.6 g 御飯 鶏の唐揚げ甘酢ソース マカロニトマトソテー いんげんのピーナッツ和え 三色ピーマンとジャコの当座煮 コンソメスープ Iネルギ- 707 kcal 炭水化物 100.0 g タンパク 24.0 g カリウム 503 mg	世界では、中国のでは、		
食 昼食 夕食	御飯 がんもの含め煮(朝食) 蓮根のカレー炒め キャベツとカニカマのサラダ みそ汁 エネルギ- 383 kcal 炭水化物 71.2 g タンパク 9.8 g カリウム 273 mg 脂質 7.0 g 食塩相当量 2.5 g 御飯 アカウオの幽庵焼きじゃが芋のそぼろ煮 ほうれん草の三色和えうぐいす豆 みそ汁 エネルギ- 487 kcal 炭水化物 90.9 g タンパク 21.8 g カリウム 543 mg 脂質 4.7 g 食塩相当量 2.3 g 御飯 牛しぐれ煮 変わりだし巻玉子 いんげんと竹輪の和え物 さつま芋のサラダ 中華スープ エネルギ- 600 kcal 炭水化物 85.4 g タンパク 18.6 g カリウム 528 mg 脂質 22.0 g 食塩相当量 3.7 g	### 10 10 10 10 10 10 10 1	世界である。 22(火) おおり は は は は は は は は は は は は は は は は は は	世界の (中国の できない) (中国の	24(木) パン	25(金) 御飯 豚肉と里芋の煮物(朝食) 蕗と油揚げの煮物 胡瓜のピリ辛漬け みそ汁 Iネルギ- 345 kcal 炭水化物 68.5 g ケッパック 10.1 g 加ウム 345 mg 脂質 3.9 g 食塩相当量 1.8 g さつま芋ご飯 サワラの塩焼き 大豆のコンソメ煮 小松菜の胡麻和え 完熟白桃&ソース すまし汁 Iネルギ- 502 kcal 炭水化物 78.5 g タッパック 24.5 g 加ウム 620 mg 脂質 11.9 g 食塩相当量 3.6 g 御飯 鶏の唐揚げ甘酢ソース マカロニトマトソテー いんげんのピーナッツ和え 三色ピーマンとジャコの当座煮 コンソメスープ Iネルギ- 707 kcal 炭水化物 100.0 g タッパック 24.0 g 加ウム 503 mg 脂質 24.2 g 食塩相当量 3.8 g	伊藤さ玉子(朝食) 大根のうま煮 菜の花の白和え みそ汁 「はは・ 412 kcal 炭水化物 71.9 g 別別 182 mg 脂質 8.4 g 食塩相当量 2.1 g 御飯 バーベキューチキン 春雨とハムのソテー 青菜と鮭の焼浸し 白花豆 コンソメスープ 「はは・ 540 kcal 炭水化物 84.3 g 別別 13.0 g 食塩相当量 3.4 g 御飯 肉団子の中華風煮 ごま南瓜煮 ほうれん草のわさび和え 紅白なますすまし汁 「はは・ 493 kcal 炭水化物 88.8 g 別別 750 mg 脂質 10.1 g 食塩相当量 2.9 g		
食 昼食 夕食	御飯 がんもの含め煮(朝食) 蓮根のカレー炒め キャベツとカニカマのサラダ みそ汁 エネルギ- 383 kcal 炭水化物 71.2 g タンパク 9.8 g カリウム 273 mg 脂質 7.0 g 食塩相当量 2.5 g 御飯 アカウオの幽庵焼きじゃが芋のそぼろ煮 ほうれん草の三色和えうぐいす豆 みそ汁 エネルギ- 487 kcal 炭水化物 90.9 g タンパク 21.8 g カリウム 543 mg 脂質 4.7 g 食塩相当量 2.3 g 御飯 牛しぐれ煮 変わりだし巻玉子 いんげんと竹輪の和え物 さつま芋のサラダ 中華スープ エネルギ- 600 kcal 炭水化物 85.4 g タンパク 18.6 g カリウム 528 mg 脂質 22.0 g 食塩相当量 3.7 g <-田合計>	### 1	世界のでは、	世界の (中国の できない) (中国の	24(木) パン	25(金) 御飯 豚肉と里芋の煮物(朝食) 蕗と油揚げの煮物 胡瓜のピリ辛漬け みそ汁 エネルギ- 345 kcal 炭水化物 68.5 g ケッパック 10.1 g 加ウム 345 mg 脂質 3.9 g 食塩相当量 1.8 g さつま芋ご飯 サワラの塩焼き 大豆のコンソメ煮 小松菜の胡麻和え 完熟白桃&ソース すまし汁 エネルギ- 502 kcal 炭水化物 78.5 g ケッパック 24.5 g 加ウム 620 mg 脂質 11.9 g 食塩相当量 3.6 g 御飯 鶏の唐揚げ甘酢ソース マカロニトマトソテー いんげんのピーナッツ和え 三色ピーマンとジャコの当座煮 コンソメスープ エネルギ- 707 kcal 炭水化物 100.0 g ケッパック 24.0 g 加ウム 503 mg 脂質 24.2 g 食塩相当量 3.8 g <一日合計>	世界では、		
食 昼 食 月 夕 食 成分	御飯 がんもの含め煮(朝食) 蓮根のカレー炒め キャベツとカニカマのサラダ みそ汁 エネルギ- 383 kcal 炭水化物 71.2 g タンパク 9.8 g カリウム 273 mg 脂質 7.0 g 食塩相当量 2.5 g 御飯 アカウオの幽庵焼きじゃが芋のそぼろ煮 ほうれん草の三色和えうぐいす豆 みそ汁 エネルギ- 487 kcal 炭水化物 90.9 g タンパク 21.8 g カリウム 543 mg 脂質 4.7 g 食塩相当量 2.3 g 御飯 牛しぐれ煮 変わりだし巻玉子 いんげんと竹輪の和え物 さつま芋のサラダ 中華スープ エネルギ- 600 kcal 炭水化物 85.4 g タンパク 18.6 g カリウム 528 mg 脂質 22.0 g 食塩相当量 3.7 g <-田合計>	Table Ta	世界である。	世界の (中国の できない) (中国の	24(木) パン	TAILLE	伊藤さ玉子(朝食) 大根のうま煮菜の花の白和えみを汁 「はばー 412 kcal 炭水化物 71.9 g がパッ 13.1 g がりか 182 mg 脂質 8.4 g 食塩相当量 2.1 g 御飯 バーベキューチキン 春雨とハムのソテー青菜と鮭の焼浸し白花豆コンソメスープ 「はばー 540 kcal 炭水化物 84.3 g がパッ 20.8 g がか 571 mg 脂質 13.0 g 食塩相当量 3.4 g 御飯 内団子の中華風煮ごま南瓜煮 にうれん草のわさび和え紅白なますすまし汁 「はばー 493 kcal 炭水化物 88.8 g がパッ 15.5 g がか 750 mg 脂質 10.1 g 食塩相当量 2.9 g <ー日合計> 「はばー 1445 kcal 炭水化物 245.0 g		
食 昼食 夕食	御飯 がんもの含め煮(朝食) 蓮根のカレー炒め キャベツとカニカマのサラダ みそ汁 エネルギ- 383 kcal 炭水化物 71.2 g タンパク 9.8 g カリウム 273 mg 脂質 7.0 g 食塩相当量 2.5 g 御飯 アカウオの幽庵焼き じゃが芋のそぼろ煮 ほうれん草の三色和え うぐいす豆 みそ汁 エネルギ- 487 kcal 炭水化物 90.9 g タンパク 21.8 g カリウム 543 mg 脂質 4.7 g 食塩相当量 2.3 g 御飯 牛しぐれ煮 変わりだし巻玉子 いんげんと竹輪の和え物 さつま芋のサラダ 中華スープ エネルギ- 600 kcal 炭水化物 85.4 g タンパク 18.6 g カリウム 528 mg 脂質 22.0 g 食塩相当量 3.7 g <-田合計> エネルギ- 1470 kcal 炭水化物 247.5 g gyパク 50.2 g カリウム 1344 mg	TAME	世界である。	世界の (中国の できない) (中国の	7 17 17 17 17 17 17 17	TAILLE	伊藤さ玉子(朝食) 大根のうま煮 菜の花の白和えみそ汁 「はばー 412 kcal 炭水化物 71.9 g がパッ 13.1 g がりム 182 mg 脂質 8.4 g 食塩相当量 2.1 g 御飯 バーベキューチキン 春雨とハムのソテー 青菜と鮭の焼浸し白花豆 コンソメスープ 「はばー 540 kcal 炭水化物 84.3 g がパッ 20.8 g がりム 571 mg 脂質 13.0 g 食塩相当量 3.4 g 御飯 内団子の中華風煮 ごま南瓜煮 ほうれん草のわさび和え紅白なます すまし汁 「はばー 493 kcal 炭水化物 88.8 g がパッ 15.5 g がりん 750 mg 脂質 10.1 g 食塩相当量 2.9 g <ー日合計> 「はばー 1445 kcal 炭水化物 245.0 g		

	27(日) 28(月)								29)(火)			3	0(水)		31(木)					
朝舍	月	しなる計			チーズオムレツ(朝食) 揚げ茄子と人参の煮物 白菜の柚子香和え			御飯 ボイルドウインナー 小松菜とじゃこの和え物 三色ピーマンのマリネ みそ汁			大根の 春菊の ごぼう	御飯 大根の鶏そぼろあんかけ(朝食) 春菊のお浸し ごぼうサラダ すまし汁				パン キャベツとハムの玉子炒め(朝食) 小松菜の柚子和え ビーンズサラダ 牛乳					
Б	2	エネルキ゛-	359 kca	al 炭水化物	71.3 g	エネルキ"-	376 kca	l 炭水化物	66.7 g	エネルキ"-	440 kca	l 炭水化物	72.1 g	エネルキ"-	357 kc	al 炭水化物	69.5 g	エネルキ゛-	396 kcal	炭水化物	43.0 g
		タンハ°ク	9.1 g	カリウム	214 mg	タンパ [°] ク	10.6 g	カリウム	233 mg	タンパ [°] ク	11.2 g	カリウム	197 mg	タンパ [°] ク	9.9 g	カリウム	398 mg	タンパ [°] ク	18.9 g	カリウム	621 mg
		脂質	4.2 g	食塩相当量	2.2 g	脂質	7.3 g	食塩相当量	2.1 g	脂質	12.1 g	食塩相当量	2.7 g	脂質	5.5 g	食塩相当量	1.8 g		18.6 g	食塩相当量	
	<u>r</u>	五目炒り茄子ので	そぼろ煮 ノの甘酢和							さつまる	ーの蒲焼き 芋の彩り煮 の炊き合せ リの中華和	<u>*</u> <u>+</u>		海老焼 茄子と	オクラの * ットゼリー	子和え		かぼちゃ ふっくら 春菊のお 四色なま	高野の合かか和え	せ煮	
		Iネルキ" -	458 kca	al 炭水化物	70.5 g	エネルキ゛-	622 kca	l 炭水化物	89.3 g	エネルキ"-	466 kca	l 炭水化物	82.1 g	エネルキ"-	537 kc	al 炭水化物	95.4 g	エネルキ゛-	572 kcal	炭水化物	90.2 g
		タンハ°ク	22.1 g	カリウム	489 mg	タンハ゜ク	22.9 g	カリウム	509 mg	タンパ [°] ク	21.5 g	カリウム	715 mg	タンパ [°] ク	16.0 g	カリウム	448 mg	タンパ°ク	17.5 g	カリウム	734 mg
		脂質	10.6 g	食塩相当量	3.0 g	脂質	20.3 g	食塩相当量	3.0 g	脂質	7.1 g	食塩相当量	3.8 g	脂質	10.8 g	食塩相当量	3.7 g	脂質	17.3 g	食塩相当量	2.9 g
タ 食	フ食	ブロッコ 大根サラ コンソメ	ノーセーシ]リーとハ ラダ 〈スープ	バのトマト ↑ ・ムのソテ−	(E)	キャベ! 金平ご! ほうれん すまし	ん草の白和 十	炒め物 ロえ		スパゲラ あさりの ブロッコ コンソン	ノーハンバ ティナポリ・ ひしぐれ煮 コリーとコ・ くスープ	タン t ーンのサ ⁻		じゃが 人参と うずら みそ汁	<u>ਰ</u>	- ごま酢和 <i>え</i>		御飯 豚の梅生 里芋とツ 冬瓜ザサ みそ汁	ナの煮物 二風味あ ラダ	んかけ	
		エネルキ゛-		al 炭水化物	90.4 g	エネルキ゛-	428 kca	l 炭水化物	73.1 g	エネルキ"-	549 kca	l 炭水化物	80.0 g	エネルキ"-		al 炭水化物	109.5 g	エネルキ゛-	509 kcal	炭水化物	80.5 g
		タンパ [°] ク	20.2 g	カリウム		タンパ [°] ク	20.7 g	カリウム	458 mg	1	24.7 g	カリウム	165 mg	1	19.5 g	カリウム	493 mg	1	20.0 g	カリウム	607 mg
		脂質	21.7 g	食塩相当量	3.2 g	脂質	7.0 g	食塩相当量	2.5 g	脂質	15.2 g	食塩相当量	3.3 g	脂質	25.3 g	食塩相当量	2.5 g	脂質	12.7 g	食塩相当量	3.6 g
月	V L	<一日合計>				<一日合計>				<一日合計>				<一日合計				<一日合計>			
5	4	Iネルキ゛-		al 炭水化物	232.2 g	エネルキ゛-	1426 kca		229.1 g	エネルキ゛-	1455 kca		234.2 g	エネルキ゛-		al 炭水化物	274.4 g	エネルキ゛-	1477 kcal		213.7 g
位	5	タンハ°ク	51.4 g	カリウム	_	タンハ° ク	54.2 g	カリウム	1200 mg		57.4 g	カリウム	1077 mg	1	45.4 g	カリウム	_		56.4 g	カリウム	1962 mg
		脂質	36.5 g	食塩相当量		脂質	34.6 g す。あらか	食塩相当量		脂質	34.4 g	食塩相当量		脂質	41.6 g	食塩相当量が、小骨が		脂質	48.6 g	食塩相当量	



※仕入れの都合により献立を変更する場合がございます。あらかじめご承知ください。

※魚は骨抜き商品を使用しておりますが、小骨が混入している場合がございます。ご注意ください。