10月献立予定表

#							
### 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1		月	火				
# 20 の			1	2	3	4	
			-`ı+ /	ごはん		ごはん	
	献						
# 1	立						
# 2 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	名						
# 日本				イチゴゼリー		洋梨缶	
# 日本			■米飯170g 1	■米飯170g	1 ■米飯170g 1	■米飯170g 1	
■ 最近 (1982)				· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	- · · · · -		
(中央) (中央) (中央) (中央) (中央) (中央) (中央) (中央)				*** *			
# 25			■魚の南蛮漬け(80)	■酢鶏(60)	■筑前煮(60)	■タラの利休揚げ(80)	
・			. 冷) カレイ80g (骨抜き)	. 冷) 鶏もも	. 冷) 鶏もも	. 冷) タラ80g(骨抜き)	
## 2018			. n並塩	. 料理酒	. 冷) 竹輪	. 薄口醤油	
			. 片栗粉	. ごま油	. 冷) レンコンスライス		
大参性 大参性			. キャノーラ油	. 濃口醤油	. 人参(生)	. 白ごま(炒り)	
# 144-75							
# 1. 日産							
# 1 上 日報							
■ 日本					1 1 11 11 11 11 11 11 11 11 11 11 11 11		
# 出							
## 2				I			
・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	献				, , , , , , ,		
・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	立						
・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	材料					1 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2	
# 上白版 # 日報公 1 日本	ተተ			1			
# 2 日本							
■ 2							
■ 計が「2億の年和元 2 1 2 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1						· • ·	
(元)							
■ 上白館				''			
別日対数							
自血素(生)			. 上白糖	■☆春菊の湯葉和え	. 濃口醤油	. きゅうり(生)	
- ごま油			. 濃口醤油	. 冷) 春菊	. からし粉	. 冷) 錦糸たまご	
■ 2. 全物せんい				. 白菜(生)	. 食物せんい	. 上白糖	
本語							
# 1 144			. 食物せんい	***			
1447 - 500kcal 指白質 20.4年 182				·····		- 1	
本林							
1	栄		thit' FOOLeas 足白質 20 /a		a thit' COTheal 死ウ質 25.7a		
Tith	養				-		
# MR	іш	7	8	9		11	
# MR			A			ごはん	
② RM (20 ペンピンがの	献			1 -			
本族170g	立						
■米版170g : 結合来 水	名					インゲンのサニガ	
諸白米 水			1冷双		カリフラワーの梅風味		
諸白米 水			冷 奴 	日米の工佐町和え 	カリフラワーの梅風味 		
水 ■		■米飯170g 1				黄桃缶	
・ 原ももスライス ・ むき玉葱(生) ・ もやし(生) ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	1		■米飯170g _1		■米飯170g _1	黄桃缶 ■米飯170g1	
- むき玉葱(生) . もやし(生) . むき玉葱(生) . むき玉葱(生) . 力参(生) . カリル風調味料 . 大参(生) . カリル風調味料 . 大神/ラ油 . かき玉葱(生) . カリル風調味料 . 大神/野蛮の玉子とじ . 冷) しろなの煮浸し . かき玉葱(生) . 出し汁 . 上白糖 . カリル風調味料 . カリル風調味料 . 上白糖 . カリル風調味料 . カリカアラワー . 古木 で		:精白米	■米飯170g _1 :精白米		■米飯170g1 :精白米	黄桃缶 ■米飯170g1 :精白米	
- もやし(生) - ・冷・性質 - ・ネャーラ油 - ・キャーラ油 - ・ボーラ油 - ・ボーラ油 - ・ボーラル ・ ・ボール ・		:精白米 水	■米飯170g _1 :精白米 水	■●コッペパン70g	■米飯170g _1 :精白米 水	黄桃缶 ■米飯170g1 :精白米 水	
・		: 精白米 水 ■豚肉のもやし炒め(80) . 豚ももスライス	■米飯170g _1 :精白米 水 ■ミートホールの甘酢あん(5) .肉団子	■●コッペパン70g ■肉うどん . うどん(乾)	■米飯170g _1 :精白米 水 ■白身魚のタルタル焼き(80) .冷)メルルーサ80g(骨抜き)	黄桃缶 ■米飯170g1 :精白米 水 ■すき焼きコロッケ・ホタテフライ . すき焼きコロッケ(70g)	
・ キャノラ油		:精白米 水 ■豚肉のもやし炒め(80) . 豚ももスライス . むき玉葱(生)	■米飯170g _1 :精白米 水 ■ミートホ・ールの甘酢あん(5) .肉団子 .キャノーラ油	■●コッペパン70g ■肉うどん . うどん(乾) . 出し汁	■米飯170g1 : 精白米 水 ■白身魚のタルタル焼き(80) . 冷)メルルーサ80g(骨抜き) . n並塩	黄桃缶 ■米飯170g1 :精白米 水 ■すき焼きコロッケ・ホタテフライ . すき焼きコロッケ (70g) . 帆立風味フライ (20g)	
・		:精白米 水 ■豚肉のもやし炒め(80) . 豚ももスライス . むき玉葱(生) . もやし(生)	■米飯170g _1 :精白米 水 ■ミートボールの甘酢あん(5) .肉団子 .キャノーラ油 .むき玉葱(生)	■●コッペパン70g ■肉うどん . うどん(乾) . 出し汁 . 薄口醤油	■米飯170g1 :精白米 水 ■白身魚のタルタル焼き(80) .冷)メルルーサ80g(骨抜き) . n並塩 . タルタルソース 1kg	黄桃缶 ■米飯170g1 : 精白米 水 ■すき焼きコロッケ・ホタテフライ . すき焼きコロッケ (70g) . 帆立風味フライ (20g) . キャノーラ油	
- 濃口醤油		:精白米 水 ■豚肉のもやし炒め(80) .豚ももスライス .むき玉葱(生) .もやし(生) .冷)椎茸	■米飯170g _1 :精白米 水 ■ミートボールの甘酢あん(5) .肉団子 .キャノーラ油 .むき玉葱(生) .人参(生)	■●コッペパン70g ■肉うどん . うどん(乾) . 出し汁 . 薄口醤油 . みりん風調味料	■米飯170g1 : 精白米 水 ■白身魚のタルタル焼き(80) . 冷) メルルーサ80g(骨抜き) . n並塩 . タルタルソース 1kg . キャノーラ油	黄桃缶 ■米飯170g1 : 精白米 水 ■すき焼きコロッケ・ホタテフライ . すき焼きコロッケ (70g) . 帆立風味フライ (20g) . キャノーラ油 . キャハ゛ッ(生)	
本の		:精白米 水 ■豚肉のもやし炒め(80) . 豚ももスライス . むき玉葱(生) . もやし(生) . 冷) 椎茸 . キャノーラ油	■米飯170g _1 :精白米 水 ■ミートボールの甘酢あん(5) .肉団子 .キャノーラ油 .むき玉葱(生) .人参(生) .冷) 千切りピーマン	■●コッペパン70g ■肉うどん . うどん(乾) . 出し汁 . 薄口醤油 . みりん風調味料 . n並塩	■米飯170g1 :精白米 水 ■白身魚のタルタル焼き(80) .冷)メルルーサ80g(骨抜き) .n並塩 .タルタルソース 1kg .キャノーラ油 .冷)しろな	黄桃缶 ■米飯170g1 : 精白米 水 ■すき焼きコロッケ・ホタテフライ . すき焼きコロッケ (70g) . 帆立風味フライ (20g) . キャノーラ油 . キャハ・ツ(生) . 人参(生)	
■野菜の玉子とじ		:精白米 水 ■豚肉のもやし炒め(80) .豚ももスライス .むき玉葱(生) .もやし(生) .冷)椎茸 .キャノーラ油 .おろし生姜	■米飯170g1 : 精白米 水 ■ミートボールの甘酢あん(5) . 肉団子 . キャノーラ油 . むき玉葱(生) . 人参(生) . 冷) 千切りピーマン . 冷) 椎茸	■●コッペパン70g ■肉うどん . うどん(乾) . 出し汁 . 薄口醤油 . みりん風調味料 . n並塩 . ゼラチン	■米飯170g1 : 精白米 水 ■白身魚のタルタル焼き(80) . 冷) メルルーサ80g(骨抜き) . n並塩 . タルタルソース 1kg . キャノーラ油 . 冷) しろな . 人参(生)	黄桃缶 ■米飯170g1 : 精白米 水 ■すき焼きコロッケ・ホタテフライ . すき焼きコロッケ (70g) . 帆立風味フライ (20g) . キャノーラ油 . キャヘ゛ッ(生) . 人参 (生) . n並塩	
■野菜の玉子とじ ・ 凍結全卵 ・ むき玉葱(生) ・ 出し汁 ・ 上白糖 ・ 過します。 みりん風調味料 ・ 上白糖 ・ みりん風調味料 ・ みりん風調味料 ・ みりん風調味料 ・ みりん風調味料 ・ かがあるびあんかけ ・ 漁口醤油 ・ みりん風調味料 ・ かががあえ切り ・ 漁口醤油 ・ みりん風調味料 ・ かががあわが ・ 漁口番油 ・ みりん風調味料 ・ 本の神が変わが ・ 冷)刻み油揚げ ・ noカけわかめ 500g ・ 上白糖 ・ 濃口醤油 ・ みりん風調味料 ・ カリカー油揚げ ・ noカけわかめ 500g ・ 上白糖 ・ 濃口醤油 ・ カリカー油揚げ ・ noカけわかめ 500g ・ 上白糖 ・ 濃口醤油 ・ カリカー温味 ・ 海の神がなかけ ・ 海の神がない ・ 海の神がないがない ・ 海がないがない ・ 海がないがない ・ 海がないがない ・ 海がないがない ・ 海がないがないがない ・ 海がないがないがない ・ 海がないがないがない ・ 海がないがないがない ・ 海がないがないがないがないがないがないがないがないがないがないがないがないがないが		:精白米 水 ■豚肉のもやし炒め(80) .豚ももスライス .むき玉葱(生) .もやし(生) .冷)椎茸 .キャノーラ油 .おろし生姜 .濃口醤油	■米飯170g _1 : 精白米 水 ■ミートボールの甘酢あん(5) . 肉団子 . キャノーラ油 . むき玉葱(生) . 人参(生) . 冷) 千切りピーマン . 冷) 椎茸 .酢ぶたの味 500g(タマノイ)	■●コッペパン70g ■肉うどん . うどん(乾) . 出し汁 . 薄口醤油 . みりん風調味料 . n並塩 . セ゚ラチン . 豚ももスライス	■米飯170g1 : 精白米 水 ■白身魚のタルタル焼き(80) . 冷) メルルーサ80g(骨抜き) . n並塩 . タルタルソース 1kg . キャノーラ油 . 冷) しろな . 人参(生) . 上白糖	黄桃缶 ■米飯170g1 : 精白米 水 ■すき焼きコロッケ・ホタテフライ . すき焼きコロッケ (70g) . 帆立風味フライ (20g) . キャノーラ油 . キャヘ・ツ(生) . 人参(生) . n並塩 ■金平ごぼう	
献		:精白米 水 ■豚肉のもやし炒め(80) .豚ももスライス .むき玉葱(生) .もやし(生) .冷)椎茸 .キャノーラ油 .おろし生姜 .濃口醤油 .みりん風調味料	■米飯170g _1 :精白米 水 ■ミートボールの甘酢あん(5) .肉団子 .キャノーラ油 .むき玉葱(生) .人参(生) .冷)千切りピーマン .冷)椎茸 .酢ぶたの味 500g(タマノイ) 水	■●コッペパン70g ■肉うどん . うどん(乾) . 出し汁 . 薄口醤油 . みりん風調味料 . n並塩 . ゼラチン . 豚ももスライス . むき玉葱(生)	■米飯170g1 :精白米 水 ■白身魚のタルタル焼き(80) .冷)メルルーサ80g(骨抜き) . n並塩 . タルタルソース 1kg . キャノーラ油 . 冷)しろな . 人参(生) . 上白糖 . 薄口醤油	黄桃缶 ■米飯170g1 :精白米 水 ■すき焼きコロッケ・ホタテフライ .すき焼きコロッケ(70g) .帆立風味フライ(20g) .キャノーラ油 .キャベツ(生) .人参(生) .n並塩 ■金平ごぼう .冷) 千切りごぼう	
立 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・		:精白米 水 ■豚肉のもやし炒め(80) .豚ももスライス .むき玉葱(生) .もやし(生) .冷)椎茸 .キャノーラ油 .おろし生姜 .濃口醤油 .みりん風調味料 .料理酒	■米飯170g _1 : 精白米 水 ■ミートボールの甘酢あん(5) . 肉団子 . キャノーラ油 . むき玉葱(生) . 人参(生) . 冷) 千切りピーマン . 冷) 椎茸 .酢ぶたの味 500g(タマノイ) 水 ■しろなの煮浸し	■●コッペパン70g ■肉うどん . うどん(乾) . 出し汁 . 薄口醤油 . みりん風調味料 . n並塩 . ゼラチン . 豚ももスライス . むき玉葱(生) . 出し汁	■米飯170g _1 : 精白米 水 ■白身魚のタルタル焼き(80) . 冷) メルルーサ80g(骨抜き) . n並塩 . タルタルソース 1kg . キャノーラ油 . 冷) しろな . 人参(生) . 上白糖 . 薄口醤油 ■レンコンの炒り煮	黄桃缶 ■米飯170g1 :精白米 水 ■すき焼きコロッケ・ポタテフライ . すき焼きコロッケ (70g) . 帆立風味フライ(20g) . キャノーラ油 . キャハ・ツ(生) . 人参(生) . n並塩 ■金平ごぼう . 冷) 千切りごぼう . 人参(生)	
料 . 八 .	拾	:精白米水 ■豚肉のもやし炒め(80) .豚ももスライス .むき玉葱(生) .もやし(生) .冷)椎茸 .キャノーラ油 .おろし醤油 .みりん風調味料 .料理酒 ■野菜の玉子とじ	■米飯170g _1 : 精白米 水 ■ミートボールの甘酢あん(5) . 肉団子 . キャノーラ油 . むき玉葱(生) . 人参(生) . 冷) 千切りピーマン . 冷) 椎茸 .酢ぶたの味 500g(タマノイ) 水 ■しろなの煮浸し . 冷) しろな	■●コッペパン70g ■肉うどん . うどん(乾) . 出口醤油 . みりん風調味料 . n並塩 . ゼラチン . 豚ももスライス . むも玉効(生) . 出白糖	■米飯170g1 :精白米 水 ■白身魚のタルタル焼き(80) .冷)メルルーサ80g(骨抜き) .n並塩 .タルタルソース 1kg .キャノーラ油 .冷)しろな .人参(生) .上白糖 .薄口醤油 ■レンコンの炒り煮 .スライスレンコン(水煮)	黄桃缶 ■米飯170g1 :精白米 水 ■すき焼きコッケ・ホタテフライ .すき焼きコッケ(70g) .帆立風味フライ(20g) .キャノーラ油 .キャベツ(生) .人参(生) .n並塩 ■金平ごぼう .冷) 千切りごぼう .人参(生) .ごま油	
##	献立	:精白米水 ■豚肉のもやし炒め(80) .豚ももスライス .むも玉葱(生) .もやし性茸 .キャノーラ油 .おろし醤 あ出 .み理理 あまりん。 . 神理 のま子とじ . 凍結全卵	■米飯170g _1 :精白米 水 ■ミートボールの甘酢あん(5) .肉団子 .キャノーラ油 .むき玉葱(生) .人参(生) .冷) 千切りピーマン .冷) 椎茸 .酢ぶたの味 500g(タマノイ) 水 ■しろなの煮浸し .冷) しろな .さつま揚げ(スライス)	■●コッペパン70g ■肉うどん . うどん(乾) . 出 薄い は 満 は が うがり は は が うがり は は が うがり ままままままままままままままままままままままままままままままままま	■米飯170g1 :精白米 水 ■白身魚のタルタル焼き(80) .冷)メルルーサ80g(骨抜き) . n並塩 . タルタルソース 1kg . キャノーラ油 . 冷)しろな . 人参(生) . 上白糖 . 薄口醤油 ■レンコンの炒り煮 . スライスレンコン(水煮) . 鶏むねミンチ	黄桃缶 ■米飯170g _1 :精白米 水 ■すき焼きコロッケ・ネタテフライ . すき焼きコロッケ(70g) . 帆立風味フライ(20g) . キャノーラ油 . キャヘ・ッ(生) . 人参(生) . n並塩 ■金平ごぼう . 冷) 千切りごぼう . 人参(生) . ごま油 . 出し汁	
- 上白糖 - 濃口醤油 - みりん風調味料 - ☆小松菜と油アゲのお浸し - 冷)か水菜カット - 冷)が入油揚げ - noカットわかめ 500g - 上白糖 - 濃口醤油 - 漁口醤油 - たしやさん - 産産生 - 人参(生) - 酢 - 上白糖 - 連口醤油 - 大きに**(小) - 上白糖 - 漁口醤油 - ・ おりん風調味料 - ・ かりがフラワーの梅風味 - ・ 冷)がブラワーの梅風味 - ・ 冷)がブラワー・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	立材	:精白米水 ■豚肉のもやし炒め(80) .豚肉ももスライス .むき玉葱(生) .おやし(生) .冷)椎茸 .おパーラ油 .お口醤油 .お四間・おったのは、料理酒 ■野菜の玉子とじ .凍結全卵 .むき玉葱(生)	■米飯170g _1 :精白米 水 ■ミートボールの甘酢あん(5) .肉団子 . キャノーラ油 . むき玉葱(生) . 人参(生) . 冷) 千切りピーマン . 冷) 椎茸 .酢ぶたの味 500g(タマァノイ) 水 ■しろなの煮浸し . 冷) しろな . さつま揚げ(スライス) . 出し汁	■●コッペパン70g ■肉うどん(乾) . 出薄り塩 . かずけも玉河のは、かずりも玉河のである。 はずりもまでいますがある。 はずりもまでいますがある。 はずりもまでは、 はずりもまた。 はずりもまた。 はずりもまた。 はいまた。 はいまた。 はいまた。 はいまた。 はいまた。 はいまた。 はいまた。 はいまた。 はいまた。 はいまたが、 はいまが、 はいまたが、 はい	■米飯170g :精白米 水 ■白身魚のタルタル焼き(80) .冷)メルルーサ80g(骨抜き) .n並塩 .タルタルソース 1kg .キャノーラ油 .冷)しろな .人参(生) .上白糖 .薄ロ醤油 ■レンコンの炒り煮 .スライスレンコン(水煮) .鶏むねミンチ .ごま油	黄桃缶 ■米飯170g _1 :精白米 水 ■すき焼きコッケ・ホタテフライ :すき焼きコッケ(70g) :帆立風味フライ(20g) :キャノーラ油 :キャベツ(生) :八参(生) :の並塩 ■金平ごぼう :冷)千切りごぼう :人参(生) :ごま油 :出し汁 :上白糖	
. みりん風調味料 ■☆小松菜と油7½のお浸し . 冷)がかかめ 500g . 上白糖 . 濃口醤油 . 上白糖 . 湯りが風調味料 . 上白糖 . 湯りが風調味料 . 上白糖 . 湯口醤油 . 上白糖 . 湯口醤油 . 上日 . 二番油 . 上白糖 . 湯口醤油 . 上白糖 . 湯本田 . 一番田 . 二番田	献立材料	:精水 ■ 豚のもやし炒め(80) . 豚肉のもやし炒め(80) . 豚肉のもでは、 . おおでは、 . おおでは、 . おかけっちいでは、 . おかけっちいでは、 . おいかでは、 . おいかでは、 . おいかでは、 . おいかでは、 . おいかでは、 . おいかでは、 . おいのでは、 . おいのでは、 . おいのでは、 . はいのでは、 . はいのでは、	■米飯170g _1 :精白米 水 ■ミートボールの甘酢あん(5) .肉団子 .キャノーラ油 .むき玉葱(生) .冷)千丁 .冷) 椎茸 .酢ぶたの味 500g(タママノイ) 水 ■しろなの煮浸し .冷)しろな .さつま揚げ(スライス) .出し .濃口醤油	■●コッペパン70g ■肉うどん(乾) . 出薄りは はずがれる でいる でがられる ではいい ではいい ではいい ではいい ではいい ではいい ではいい ではい	■米飯170g :精白米 水 ■白身魚のタルタル焼き(80) .冷)メルルーサ80g(骨抜き) . n並塩 . タルタルソース 1kg . キャノーラ油 . 冷) しろな . 人参(生) . 上 ロ醤油 ■レンコンの炒り煮 . スライスレンコン(水煮) . 鶏むねミンチ . ごま油 . 出し汁	黄桃缶 ■米飯170g1 :精白米 水 ■すき焼きコロッケ・ネタテフライ . すき焼きコロッケ(70g) . 帆立風味フライ(20g) . キャノーラ油 . キャヘ・ッ(生) . の並塩 ■金平ご切りごぼう . かしまいはいる。 . 出し白糖 . 農口醤油 . 濃口醤油	
■☆小松菜と油アゲのお浸し .冷) 小松菜カット .冷) 刻み油揚げ . noカットわかめ 500g . 上白糖 . 濃口醤油 . 治 白菜の土佐酢和え . 濃口醤油 . 治 白菜(生) . 人参(生) . 酢 . 上白糖 . 薄口醤油 . 注白糖 . 薄口醤油 . ボレやさん	立材	:精 ・精 ・精 ・大 ・大 ・大 ・大 ・大 ・大 ・大 ・大 ・大 ・大	■米飯170g _1 : 精白米 水 ■ミートボールの甘酢あん(5) . 肉団子 . キャノーラ油 . むかき(生) . 冷) 千古 (生) . 冷) 椎茸 .酢ぶたの味 500g(タマァノイ) 水 ■し、冷しつま場げ(スライス) . 出口醤油 . みりん風調味料	■●コッペパン70g ■肉うどん(乾) . 出薄り塩 ががまましい はずり もまがままがある。 がいまれる では、 ない はい	■米飯170g :精白米 水 ■白身魚のタルタル焼き(80) .冷)メルルーサ80g(骨抜き) . n並塩 . タルタルソース 1kg . キャノーラ油 . 冷) し(生) . 上白糖 ■レンコンの炒り煮 . スライスレンコン(水煮) . 類むまンチ . ごま油 . 出し糖 . 上白糖	黄桃缶 ■米飯170g _1 :精白米 水 ■すき焼きコッケ・ネタテフライ . すき焼きコッケ (70g) . 帆立風味フライ(20g) . キャノーラ油 . キャハ・ツ(生) . の並塩 ■金平ご切りごぼう . 人がまい。 . 人でまい。 . 上白糖 . 濃りん風調味料	
 ・冷)小松菜カット ・冷)刻み油揚げ ・内のカットわかめ 500g ・上白糖 ・濃口醤油 ・洗甲粉 ・ 古梅肉 1 kg ・洗白糖 ・洗口醤油 ・ 上白糖 ・洗口醤油 ・ 上白糖 ・ 大寒粉 ・ 大寒粉 ・ 大中醤油 ・ 大参(生) ・ 上白糖 ・ 大参(生) ・ 上白糖 ・ 大きしやさん ・ だしやさん ・ ボルギー 614kcal 蛋白質 29.7g エネルギー 628kcal 蛋白質 22.9g エネルギー 577kcal 蛋白質 24.8g エネルギー 580kcal 蛋白質 26.8g エネルギー 717kcal 蛋白質 19.8g 	立材	:精水 ■ (80) . (80)	■米飯170g _1 :精白米 水 ■ミートボールの甘酢あん(5) .肉団子 .キャノーラ油 .む参(生) .冷)・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	■●コッペパン70g ■肉うどん(乾) . 出薄り塩 . かがも玉汁も玉汁も玉汁をも玉汁をも玉汁をも玉汁をある . 出上口口の青のでのがありますがある。 かぶのかがありがありがありがありがありがありがありがありがありり	■米飯170g :精白米 水 ■白身魚のタルタル焼き(80) .冷)メルルーサ80g(骨抜き) . n並塩 . タルタルソース 1kg . キャノーラ油 . 冷) 参(生) . 上白醤油 ■レンコンのかま . スライスレンコン(水煮) . スライスレンコン(水煮) . 鶏むお: . 出白糖 . 増口醤油 . 上白糖 . 薄口醤油	黄桃缶 ■米飯170g _1 :精白米 水 ■すき焼きコロッケ・ネタテフライ . すき焼きコロッケ(70g) . ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	
. 冷)刻み油揚げ . noカットわかめ 500g . 上白糖 . 濃口醤油 ※ Tネルギ- 614kcal 蛋白質 29.7g エネルギ- 628kcal 蛋白質 22.9g エネルギ- 577kcal 蛋白質 24.8g エネルギ- 580kcal 蛋白質 26.8g エネルギ- 717kcal 蛋白質 19.8g	立材	: 精水	■米飯170g _1 :精白米 水 ■ミートボールの甘酢あん(5) .肉けーラ油 .サノーラ油 .サンラ油 .サンラン .から(生り) .冷の味 500g(タマノイ) 水 ■ .酢ぶたの味 500g(タマノイ) 水 ■ .酢ぶたのようし .カンラン .カンラン .カンラン .カンラン .カンラン .カンラン .カンラン .カンラン .カンラン .カンラン .カンラン .カンラン .カンラン .カンラン .カンラン .カンラン .カンラン .カンシン .カン .カン .カン .カン .カン .カン .カン .カ	■●コッペパン70g ■肉うどん(乾) . 出薄り塩(丸) カーガーののでは、カーガーのでは、カーガーのでは、カーガーのでは、カーガーのでは、カーガーのでは、カーガーのでは、カーガーのでは、カーガーのでは、カーボーのでは、カーがでは、カーがでは、カーボーのでは、カーボーのでは、カーがでは、カーボーのでは、カーボーのでは、カーボーのでは、カーボーのでは、カーボーのでは、カーボーのでは、カーボーのでは、カーボーのでは、カーボーのでは、カーボーのでは、カーボーのでは、カーボーのでは、カーがでは、カーボーのでは、カーボーのでは、カーがでは、カーでは、カーがで	■米飯170g :精白米 水 ■白身魚のタルタル焼き(80) .冷)メルルーサ80g(骨抜き) . n並塩 . タルタルソース 1kg . キャノーラ油 . 冷)参(生) . 上声口醤炒り(水・1)・ションの火・ション・スライスレンコン(水・1)・スライスレンコン(水・2・ボー・・ボー・・ボー・・ボー・・ボー・・ボー・・ボー・・ボー・・ボー・・ボ	黄桃缶 ■米飯170g :精白米 水 ■すき焼きコッケ・ネタテフライ ・対ききはきコッケ(70g) ・キャノーライ(20g) ・キャノーライ(20g) ・キャノ・ツ(生) ・ ローローリー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー	
. noカットわかめ 500g . 上白糖 . 濃口醤油	立材	・精水 ■ 1. (80) ・ 1. (1) ・ 1. (1	■米飯170g _1 :精白米 水 ■ミートボールの甘酢あん(5) .肉けーラ油 .サノーラ油 .サンラ油 .サンラン .から(生り) .冷の味 500g(タマノイ) 水 ■ .酢ぶたの味 500g(タマノイ) 水 ■ .酢ぶたのようし .カンラン .カンラン .カンラン .カンラン .カンラン .カンラン .カンラン .カンラン .カンラン .カンラン .カンラン .カンラン .カンラン .カンラン .カンラン .カンラン .カンラン .カンシー	■●コッペパン70g ■肉うどし口り塩がある。からどし口り塩がある。かかのは、1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	■米飯170g :精白米 水 ■白身魚のタルタル焼き(80) .冷)メルルーサ80g(骨抜き) . n並塩 . タルタルソース 1kg . キャノーラ油 . 冷 台口醤炒・スライスレンコン(水・カリンコンののと) . 双ライスレンコン(水・カリンラリーのも油・カリフラワーの梅風味・冷)カリフラワー	黄桃缶 ■米飯170g :精白米 水 ■すき焼きコッケ・ネタテフライ ・対ききはきコッケ(70g) ・キャノーライ(20g) ・キャノーライ(20g) ・キャノ・ツ(生) ・ ローローリー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー	
 上白糖 濃口醤油 一 京(生) 人参(生) ・ 酢 ・ 上白糖 ・ 連口醤油 ・ 準口醤油 ・ 満口醤油 ・ ボしやさん 業 エネルギ- 614kcal 蛋白質 29.7g エネルギ- 628kcal 蛋白質 22.9g エネルギ- 577kcal 蛋白質 24.8g エネルギ- 580kcal 蛋白質 26.8g エネルギ- 717kcal 蛋白質 19.8g 	立材	・精水 ■ . (80) ・ (8	■米飯170g _1 :精白米 水 ■ミートボールの甘酢あん(5) .肉けーラ油 .サノーラ油 .サンラ油 .サンラン .から(生り) .冷の味 500g(タマノイ) 水 ■ .酢ぶたの味 500g(タマノイ) 水 ■ .酢ぶたのようし .カンラン .カンラン .カンラン .カンラン .カンラン .カンラン .カンラン .カンラン .カンラン .カンラン .カンラン .カンラン .カンラン .カンラン .カンラン .カンラン .カンラン .カンシー	■●	■米飯170g :精 水 ■白米 水 ●自のタルタル焼き(80) .冷 .冷 . かかりと . な . な . な . な . な . な . な . な	黄桃缶 ■米飯170g :精白 ・精白・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	
・濃口醤油 ・	立材	・精水 ・精水 ・精水 ・大きで ・大 ・大 ・大 ・大 ・大 ・大 ・大 ・大 ・大 ・大	■米飯170g _1 :精白米 水 ■ミートボールの甘酢あん(5) .肉けーラ油 .サノーラ油 .サンラ油 .サンラン .から(生り) .冷の味 500g(タマノイ) 水 ■ .酢ぶたの味 500g(タマノイ) 水 ■ .酢ぶたのようし .カンラン .カンラン .カンラン .カンラン .カンラン .カンラン .カンラン .カンラン .カンラン .カンラン .カンラン .カンラン .カンラン .カンラン .カンラン .カンラン .カンラン .カンシー	■●	■米飯170g :精水 ● のタルタル焼き (80) . 冷り ・ か ・ か ・ か ・ か ・ か ・ か ・ か ・ か ・ か ・	黄桃缶 ■米飯170g :精白米 水 ■すきコロッケ・ネタテフライ ・焼きコロッケ・スのg) ・キャノーラスイ(20g) ・キャノーラスイ(20g) ・キャノーラスイ(20g) ・キャノーラスイ(20g) ・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・	
. 人参(生) . 酢 . 上白糖 . 薄口醤油 . だしやさん *養 エネルギー 614kcal 蛋白質 29.7g エネルギー 628kcal 蛋白質 22.9g エネルギー 577kcal 蛋白質 24.8g エネルギー 580kcal 蛋白質 26.8g エネルギー 717kcal 蛋白質 19.8g	立材	・精水 ・精水 ・大 ・大 ・大 ・大 ・大 ・大 ・大 ・大 ・大 ・大	■米飯170g _1 :精白米 水 ■ミートボールの甘酢あん(5) .肉けーラ油 .サノーラ油 .サンラ油 .サンラン .から(生り) .冷の味 500g(タマノイ) 水 ■ .酢ぶたの味 500g(タマノイ) 水 ■ .酢ぶたのようし .カンラン .カンラン .カンラン .カンラン .カンラン .カンラン .カンラン .カンラン .カンラン .カンラン .カンラン .カンラン .カンラン .カンラン .カンラン .カンラン .カンラン .カンシー	■●	■米飯170g :精水 ● のタルタル焼き (80) . 冷り ・ か ・ か ・ か ・ か ・ か ・ か ・ か ・ か ・ か ・	黄桃缶 ■米飯170g :精白米 水 ■すきコロッケ・ネタテフライ ・焼きコロッケ・スのg) ・キャノーラスイ(20g) ・キャノーラスイ(20g) ・キャノーラスイ(20g) ・キャノーラスイ(20g) ・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・	
** エネルギー 614kcal 蛋白質 29.7g エネルギー 628kcal 蛋白質 22.9g エネルギー 577kcal 蛋白質 24.8g エネルギー 580kcal 蛋白質 26.8g エネルギー 717kcal 蛋白質 19.8g	立材	・精水豚豚むも冷れがあい。 ・精水豚豚があり、たった、たった、たった、たった、たった、たった、たった、たった、たった、たっ	■米飯170g _1 :精白米 水 ■ミートボールの甘酢あん(5) .肉けーラ油 .サノーラ油 .サンラ油 .サンラン .から(生り) .冷の味 500g(タマノイ) 水 ■ .酢ぶたの味 500g(タマノイ) 水 ■ .酢ぶたのようし .カンラン .カンラン .カンラン .カンラン .カンラン .カンラン .カンラン .カンラン .カンラン .カンラン .カンラン .カンラン .カンラン .カンラン .カンラン .カンラン .カンラン .カンシー	■●	■米飯170g :精水 ● のタルタル焼き (80) . 冷り ・ か ・ か ・ か ・ か ・ か ・ か ・ か ・ か ・ か ・	黄桃缶 ■米飯170g :精白米 水 ■すきコロッケ・ネタテフライ ・焼きコロッケ・スのg) ・キャノーラスイ(20g) ・キャノーラスイ(20g) ・キャノーラスイ(20g) ・キャノーラスイ(20g) ・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・	
・上白糖 ・薄口醤油 ・だしやさん ・だしやさん ・だしやさん ・ボルギー 614kcal 蛋白質 29.7g エネルギー 628kcal 蛋白質 22.9g エネルギー 577kcal 蛋白質 24.8g エネルギー 580kcal 蛋白質 26.8g エネルギー 717kcal 蛋白質 19.8g	立材	・精水豚豚むも冷れがあい。 ・精水豚豚があり、たった、たった、たった、たった、たった、たった、たった、たった、たった、たっ	■米飯170g _1 :精白米 水 ■ミートボールの甘酢あん(5) .肉けーラ油 .サノーラ油 .サンラ油 .サンラン .から(生り) .冷の味 500g(タマノイ) 水 ■ .酢ぶたの味 500g(タマノイ) 水 ■ .酢ぶたのようし .カンラン .カンラン .カンラン .カンラン .カンラン .カンラン .カンラン .カンラン .カンラン .カンラン .カンラン .カンラン .カンラン .カンラン .カンラン .カンラン .カンラン .カンシー	■	■米飯170g :精水 ● のタルタル焼き (80) . 冷り ・ か ・ か ・ か ・ か ・ か ・ か ・ か ・ か ・ か ・	黄桃缶 ■米飯170g :精白米 水 ■すきコロッケ・ネタテフライ ・焼きコロッケ・スのg) ・キャノーラスイ(20g) ・キャノーラスイ(20g) ・キャノーラスイ(20g) ・キャノーラスイ(20g) ・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・	
業養 エネルギー 614kcal 蛋白質 29.7g エネルギー 628kcal 蛋白質 22.9g エネルギー 577kcal 蛋白質 24.8g エネルギー 580kcal 蛋白質 26.8g エネルギー 717kcal 蛋白質 19.8g	立材	・精水豚豚むも冷れがあい。 ・精水豚豚があり、たった、たった、たった、たった、たった、たった、たった、たった、たった、たっ	■米飯170g _1 :精白米 水 ■ミートボールの甘酢あん(5) .肉けーラ油 .サノーラ油 .サンラ油 .サンラン .から(生り) .冷の味 500g(タマノイ) 水 ■ .酢ぶたの味 500g(タマノイ) 水 ■ .酢ぶたのようし .カンラン .カンラン .カンラン .カンラン .カンラン .カンラン .カンラン .カンラン .カンラン .カンラン .カンラン .カンラン .カンラン .カンラン .カンラン .カンラン .カンラン .カンシー	■●	■米飯170g :精水 ● のタルタル焼き (80) . 冷り ・ か ・ か ・ か ・ か ・ か ・ か ・ か ・ か ・ か ・	黄桃缶 ■米飯170g :精白米 水 ■すきコロッケ・ネタテフライ ・焼きコロッケ・スのg) ・キャノーラスイ(20g) ・キャノーラスイ(20g) ・キャノーラスイ(20g) ・キャノーラスイ(20g) ・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・	
ボ	立材	・精水豚豚むも冷れがあい。 ・精水豚豚があり、たった、たった、たった、たった、たった、たった、たった、たった、たった、たっ	■米飯170g _1 :精白米 水 ■ミートボールの甘酢あん(5) .肉けーラ油 .サノーラ油 .サンラ油 .サンラン .から(生り) .冷の味 500g(タマノイ) 水 ■ .酢ぶたの味 500g(タマノイ) 水 ■ .酢ぶたのようし .カンラン .カンラン .カンラン .カンラン .カンラン .カンラン .カンラン .カンラン .カンラン .カンラン .カンラン .カンラン .カンラン .カンラン .カンラン .カンラン .カンラン .カンシー	■●	■米飯170g :精水 ● のタルタル焼き (80) . 冷り ・ か ・ か ・ か ・ か ・ か ・ か ・ か ・ か ・ か ・	黄桃缶 ■米飯170g :精白米 水 ■すきコロッケ・ネタテフライ ・焼きコロッケ・スのg) ・キャノーラスイ(20g) ・キャノーラスイ(20g) ・キャノーラスイ(20g) ・キャノーラスイ(20g) ・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・	
栄 エネルキ・ 614kcal 蛋白質 29.7g エネルキ・ 628kcal 蛋白質 22.9g エネルキ・ 577kcal 蛋白質 24.8g エネルキ・ 580kcal 蛋白質 26.8g エネルキ・ 717kcal 蛋白質 19.8g	立材	・精水豚豚むも冷れがあい。 ・精水豚豚があり、たった、たった、たった、たった、たった、たった、たった、たった、たった、たっ	■米飯170g _1 :精白米 水 ■ミートボールの甘酢あん(5) .肉けーラ油 .サノーラ油 .サンラ油 .サンラン .から(生り) .冷の味 500g(タマノイ) 水 ■ .酢ぶたの味 500g(タマノイ) 水 ■ .酢ぶたのようし .カンラン .カンラン .カンラン .カンラン .カンラン .カンラン .カンラン .カンラン .カンラン .カンラン .カンラン .カンラン .カンラン .カンラン .カンラン .カンラン .カンラン .カンシー	■●	■米飯170g :精水 ● のタルタル焼き (80) . 冷り ・ か ・ か ・ か ・ か ・ か ・ か ・ か ・ か ・ か ・	黄桃缶 ■米飯170g :精白米 水 ■すきコロッケ・ネタテフライ ・焼きコロッケ・スのg) ・キャノーラスイ(20g) ・キャノーラスイ(20g) ・キャノーラスイ(20g) ・キャノーラスイ(20g) ・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・	
而 脂質 21.9g 食塩 2g 脂質 18.7g 食塩 3.8g 脂質 9.6g 食塩 5g 脂質 20.2g 食塩 2.5g 脂質 19.6g 食塩 1.9g	立材	・精水豚豚むも冷れがあい。 ・精水豚豚があり、たった、たった、たった、たった、たった、たった、たった、たった、たった、たっ	■米飯170g _1 : 精白米 水 ■ミートボールの甘酢あん(5) . 肉 けーラ油 . ヤノーラ油 . サルーラ油 . サルーラ油 . サルーラ油 . サルーラ油 . サルーラン . 冷)性 . かいか ・酢ぶたの味 500g(タマアノイ) 水 ■ し、冷)のしま . かいかのある . かいかのある . といったのはでは、スライス) . 出口のよりがは、スライス) . 出しいのよりがは、スライス) . 出口のよりがは、スライス) . 出口のよりがは、スライス) . 出口のよりがは、スライス) . 出口のよりがは、スライス) . 出口のよりがは、スライス) . 出口のよりがは、スライス) . 出口のよりがは、よりがしした。 . によりがは、スライス) . によりがは、このは、このは、このは、このは、このは、このは、このは、このは、このは、この	■ ● 肉う出薄み前が がからは出上濃み片☆白人酢上薄った。	■米飯170g :精水 ● のタルタル焼き (80) . 冷り ・ か ・ か ・ か ・ か ・ か ・ か ・ か ・ か ・ か ・	黄桃缶 ■米飯170g :精白米 水 ■すきコロッケ・ネタテフライ ・焼きコロッケ・スのg) ・キャノーラスイ(20g) ・キャノーラスイ(20g) ・キャノーラスイ(20g) ・キャノーラスイ(20g) ・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・	
	立材料	「精水 (80) (80) (80) (80) (80) (80) (80) (80)	■米飯170g :精白米 水 ミートが ールの甘酢あん(5) . 肉ヤノーラ玉 (生) . カーン (生) . からからでする。 (タマノイ) 水 ■ . のろりでは、スライス) . さ出濃みり、冷ごとは、みののののでは、は、カーンでは、は、カーンでは、は、カーンでは、は、カーンでは、は、カーンでは、は、カーンでは、は、カーンでは、は、カーンでは、は、カーンでは、は、カーンでは、は、カーンでは、は、カーンでは、は、カーンでは、カーン	■ ● 肉う出薄みでが下される。	■米飯170g :精白米 水 身 魚 の タ ル タ ル ル 焼き (80) .	黄桃缶 ■米飯170g :精白米 水 ■10分・木タテフライ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	

	14	15	16	17	18
献立名		ごはん ビーフカレー ビーンズサラダ ヨーグルト	ごはん 白身魚のみぞれかけ 昆布の炒め煮 ブロッコリーサラダ	ごはん かき揚げそば 大豆煮 小松菜の和え物 ブドウゼリー	ごはん 友禅豆腐 里芋のそぼろあんかけ ホウレン草の錦糸和え
献立材料		■米飯170g :精白米 水 ■ピ・フカレー . 牛ナーヘ・ルスライス . 冷)メークインタ・イスカット . む参(生) . キャノーラ油 水 . カレーフレーク(甘口) . カレーフレーク(中辛) . カレーフレーク(中辛) . から)ピ・ーンス・サラダ・ . 大参(むき枝) . 冷)む き枝 豆 . NO減塩フレンチド・レ (小袋) ジ・キャフ 10g ■ ヨーケ・ルト 鉄・Caヨーグルト 70g	■ ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** **	■ 110g : † *** *** *** *** *** *** *** *** ***	■ : 水友・一点・一点・一点・一点・一点 : ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・
栄養価	21	エネルギー 756kcal 蛋白質 24.3g 脂質 30.3g 食塩 2.9g 22	エネルギー 571kcal 蛋白質 22.2g 脂質 18.2g 食塩 2.3g 23	エネルギー 623kcal 蛋白質 23g 脂質 14.2g 食塩 4.3g 24	エネルキ・ 542kcal 蛋白質 28.2g 脂質 9.3g 食塩 2.3g 25
ユ 名	ごはん 白身魚の変り天ぷら ゴボウの甘辛炒め 白菜の柚子風味	ごはん ホワイトシチュー カリフラワーのコンソメ煮 チンゲン菜の味噌風味 ブドウゼリー	ごはん 揚げ団子の和風煮 ホウレン草の煮浸し 冷奴	ごはん ミックスフライ ポテトのトマト煮 ブロッコリーのお浸し	ごはん・のり佃煮 きつねうどん 炒り豆腐 インゲンの胡麻和え
献立材料	■ : 170g : : : : : : : : : : : : : : : : : : :	■米飯170g : 精 水 ■ ホワイトシチュー . 冷)メーカインタ・イスカット . 冷)・さ参(リン 水 ・ カリントメースの。・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	■ 170g	■米飯170g :精白米 水 ■ミックスフライ . メンチカツ60 . 白キャノーラ油 . キャヘ・ツ(生) . n 並 トのトインダ・イスカット . むテトルール ボール ボール ボール ボール ボール ボール ボール ボール ボール	■ 10g : M 110g : M 110g : M 110g : M 2 1 10g : M 2 1 10g : M 2 1 10g : M 3 10g
栄養価	エネルギー 534kcal 蛋白質 22.3g 脂質 10.5g 食塩 2.3g	エネルギ- 619kcal 蛋白質 19.2g 脂質 13.4g 食塩 1.9g	エネルギー 601kcal 蛋白質 22.8g 脂質 17g 食塩 3.6g	エネルギー 683kcal 蛋白質 24g 脂質 21g 食塩 2.1g	エネルキ - 511kcal 蛋白質 20.5g 脂質 9g 食塩 5g

	28	29	30	31	
献立名	ごはん・のり佃煮 焼きそば 厚揚げの煮物 小松菜の胡麻和え	ごはん 赤魚の煮付け エビとレンコンの炒め煮 もやしのナムル	ごはん 豚肉のおろしソース 高野豆腐の煮物 春雨のカニカマ和え リンゴゼリー	ごはん ハロウィンランチ ソーセージの玉子炒め ブロッコリーサラダ	
	■●米飯110g	■米飯170g _1	■米飯170g _1	■米飯170g _1	
		:精白米			
	水	水	水	水	
	 ■焼きそば	■赤魚の煮付け(80)	■袋)豚肉のおろしソース(100)	■ ハロウィンランチ (HK)	
	. 中華麺(150g)	. 冷) 赤魚80g (骨抜き)	. 豚ももスライス	. ハンハ゛ーク゛ 60g	
	. 豚ももスライス	. 出し汁	. むき玉葱(生)	・キャノーラ油	
	, 冷)紫仂短冊	. 上白糖	 n並塩	. ケチャップ	
	. キャベツ(生)	. 濃口醤油	 . 料理酒	. かぼちゃコロッケ(70g)	
	. むき玉葱(生)	みりん風調味料	. 冷) ブロッコリー	. キャノーラ油	
	. キャノーラ油	. 料理酒	. n並塩	. スパゲッティ(乾)	
	. 焼きそばソース	. 木綿豆腐	. 人参(生)	. コンソメコ゛ールト゛	
	. ウスターソース	. 人参(生)	. n並塩	. キャベツ(生)	
	. 青さのり	. 出し汁	. Dr和風おろし15ml (小袋)	. n並塩	
4±	. 紅しょうが(千切り)	. 上白糖	■高野豆腐の煮物	. 冷) 星形人参1. 25g	
一一	■厚揚げの煮物	. 濃口醤油	. ひとくちこうや	. n並塩	
献立材	. 厚揚げ	. みりん風調味料	. 冷) グリンピース	■ソーセージの玉子炒め	
料	. 出し汁	■エビとレンコンの炒め煮	. 出し汁	. 〇魚肉ソーセージ5mmスライス	
	. 上白糖	. スライスレンコン(水煮)	. 上白糖	. 冷) グリンピース	
	. 濃口醤油	. 4411 (小)	. 薄口醤油	. 凍結全卵	
	. みりん風調味料	. キャノーラ油	. みりん風調味料	. キャノーラ油	
	■☆小松菜の胡麻和え	. 出し汁	■☆春雨のカニカマ和え	n並塩	
	冷) 小松菜カット	. 上白糖	普通春雨(乾)	こしょう	
	. 冷) シメジ	. 濃口醤油	. かに風味フレークN500	■袋)☆ブロッコリーサラダ	
	. 白ごま(すり)	みりん風調味料	一・冷)小松菜カット	. 冷) ブロッコリー	
	上白糖	■☆もやしのナムル	上白糖	. 冷) コーン	
	濃口醤油	. もやし(生)	. 薄口醤油	. NO減塩フレンチト゛レ(小袋)ジャネフ 10g	
	■のり佃煮	. 冷)シメジ	. ごま油		
	. のり佃煮 5g×100	. シャンタン 	■リンコ゛セ゛リー		
		. 濃口醤油	. nt リー(りんご) 65g(タケヤ3P)		
		. ごま油			
栄		. 白ごま(炒り)	 エウルギ_ 710レヘペ 足内母 91 0~		
栄養価	エネルギー 628kca 蛋白質 30.8g 暗質 12.7g 合作 3.5g	I -		1	
価	脂質 18.7g 食塩 3.5g	脂質 9.4g 食塩 2.1g	脂質 21.4g 食塩 2.7g	脂質 22.1g 食塩 2.7g	

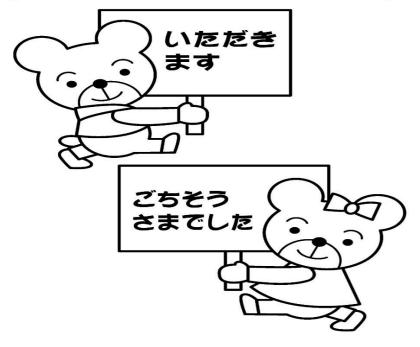


今月の目標

食事のマナーを守ろう!



食事の基本 あいさつをしよう





XXXXXX WOUSS I REPORT







⊗メールをしながら



☆ゲームをしながら



何かほかのことをしながら食べる「ながら食べ」は、食べこぼしを したり、姿勢が悪くなったりするので、やめましょう。