☆いんげんの胡麻和え ☆ほうれん草ベーコンソテー ☆ひじき煮 ☆サラダバー ☆サラダバー ☆かりかけ ☆スープバー ☆ふりかけ ☆か豆 ☆シュース ☆納豆 ☆牛乳 ☆生玉子 ☆おじや ☆がナナ ☆おじや ☆御飯 ☆おにや ☆おじや ☆おじや ☆おはで ☆おはで ☆おはで ☆おはで ☆おはで ☆おはで ☆おはで ☆おはで	10E ☆豆腐炒り	(水曜)仓	' -	/ 		, A == \ A				
★いんげんの胡麻和え ★はラれん草ベーコンソテー ★ひじき煮 ★サラダパー ★サラダパー ★カリかけ ★スープパー ★ふりかけ ★お豆 ★シュース ★麹豆 ★生玉子 ★おじや ★御飯 ★お比や ★御飯 ★お比や ★御飯 ★おはで ★おじや ★おじや ★おじや ★おじや ★おじや ★おはで ★おはで ★おはで ★おはで ★おはで ★おはで ★おはで ★おはで	☆豆腐炒り	,	• •	(木曜)食	11日	, . , , .		,,		(日曜)
★サラダパー ★スープパー ★ふりかけ ★スープパー ★ふりかけ ★ネリース ★金パン ★牛乳 ★金パン ★牛乳 ★金パン ★牛乳 ★金パン ★ # # # # # # # # # # # # # # # # # #					☆ボイルウイ		☆ホッケの塩		☆目玉焼き	
☆ ふりかけ ☆ スープパー ☆ ふりかけ ☆ 対射豆 ☆ 本料豆 ☆ 全 果 ☆ 食パン ☆ 牛乳 ☆ 女生玉子 ☆ がけか ☆ かけが ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆	☆ブロッコリ				★ハッシュドァ			なめたけ和え	★チキンナゲ	
☆納豆 ☆ 年乳 ☆ 食パン ☆ 年乳 ☆ 女生玉子 ☆ かいで ☆ ☆ かいで ☆ かいで ☆ かいで ☆ かいで ☆ ☆ ☆ かいで ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆	☆サラダバ	-	ベー		☆サラダバー	_	☆サラダバー	_	☆サラダバー	
★ 斜豆 ☆ 少・ ☆ 中乳 ☆ 女 中乳 ☆ 女 中乳 ☆ 女 生玉子 ☆ かい ☆ 女 生玉子 ☆ かい ☆ 女 かい ☆ 女 かい ☆ 女 かい ☆ 女 かい ☆ かい ☆	☆ふりかけ	-	t		☆スープバー	_	☆ふりかけ		☆スープバー	-
## 女生玉子	☆納豆				☆ジュース		☆納豆		☆ジュース	
# 女生玉子	☆牛乳.				☆ロールパン	,	☆牛乳.		☆ロールパン	,
★おじや ★御飯 ★お味噌汁	☆生玉子				☆ジャム		☆生玉子		☆ジャム	
☆御飯 ☆お味噌汁 ※※量 1251 kcal	☆おじや				☆ヨーグルト		☆おじや		☆おじや	
★お味噌汁	☆御飯				☆おじや		☆御飯		A 83C F	
無量 1251 kcal 熟量 1298 kcal 熱量 1352 kcal 炭水化物 51.9 g 炭水化物 42.1 g 炭水化物 41.5 g 脂質 44.2 g 脂質 52.6 g 脂質 45.6 g 本野菜炒め	☆お味噌汁		21		X BUY		☆お味噌汁			
炭水化物 51.9 g 炭水化物 42.1 g 炭水化物 41.5 g	文の味噌刀	1	л				女の味噌汁			
炭水化物 51.9 g 炭水化物 42.1 g 炭水化物 41.5 g 脂質 44.2 g 脂質 52.6 g 脂質 45.6 g 大野菜炒め 大スパゲティサラダ 大サラダバー 大スープパー 大スープパー 大和飯 大部味噌汁 大フルーツ 大部味噌汁 大プルーツ 大部味噌汁 大プルーツ 大部味噌汁 大プルーツ 大部味噌汁 大プルーツ 大部味噌汁 大プルーツ 1462 kcal 熱量 1299 kcal 農業 1415 kcal 熱量 1462 kcal 熱量 1299 kcal 農水化物 35.1 g 炭水化物 48.3 g 炭水化物 メルセラリス 水田質 59.2 g 脂質 45.6 g 脂質 59.3 g 水工目そうめん 大混ぜご飯 大サラダバー 大サラダバー 大御飯 大かぼちやコロッケ 大小ルげんの梅オカカ和え 大いんげんの梅オカカ和え 大ルがけんの梅オカカ和え 大サラダバー 大いんげんの梅オカカ和え 大サラダバー 大部飯 大サラダバー 大部飯 大いた・サラダバー 大部飯 大いた・サラダバー 大部飯 大いた・サラダバー 大いんげんの梅オカカ和え 大は味噌汁 1213 kcal 農業 1240 kcal 熱量 1711 kcal 熱量 1213 kcal 農水化物 41.2 g 炭水化物 59.5 g 炭水化物 50.3 g 脂質 41.2 g 農量 4471 kcal 熱量 3864 kcal 農業 4471 kcal 熱量 3864 kcal 長水化物 19.9 g 炭水化物 133 g	熱量	kcal	1281	1 kcal	量療	1132 kcal	熱量	1062 kcal	熱量	1295 kcal
★野菜炒め ★スパゲティサラダ ★ 寺巻き ★ サラダバー ★スープパー ★御飯 ★お味噌汁 ★お味噌汁 ★お味噌汁 ★お味噌汁 ★お味噌汁 ※ 本田目そうめん ★ルヤシライス ★現ぜご飯 ★サラダバー ★オリラダバー ★オリラダバー ★カルゴーク ※ 本田目そうめん ★ルヤシライス ★現ぜご飯 ★サラダバー ★オリラダバー ★オリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカ	炭水化物	g		.5 g	炭水化物	33.7 g	炭水化物	48.1 g	炭水化物	48.3 g
★スパゲティサラダ	脂質	g	36.8	.8 g	脂質	55.1 g	脂質	35.4 g	脂質	51.5 g
★スパゲティサラダ ★サラダパー ★スープパー ★和飯 ★お味噌汁 ★お味噌汁 ★お味噌汁 ★お味噌汁 ★お味噌汁 ★カルヤック は は は は は は は は は は は は は は は は は は は	1.1.				1 400 20		1 16 10 10	L .	1 -10	
★サラダパー ★スープパー ★和飯 ★お味噌汁 ★お味噌汁 ★お味噌汁 ★お味噌汁 ★カルーツ ***********************************	☆カレー				☆タンメン		☆塩だれチュ		☆ポークソテ・	_
★スープパー ★御飯 ★お味噌汁 ★お味噌 1462	☆ヒレカツ				☆揚げ餃子		☆青梗菜の	お浸し	☆卵サラダ	
昼食 ★御飯	★サラダバ				★サラダバー	-	☆生野菜		☆生野菜	
★お味噌汁 ★	☆スープバ	-	ベー		☆御飯		☆御飯		☆御飯	
Sea	☆お味噌汁	-	汁		★フルーツ		☆お味噌汁		☆お味噌汁	
無量 1415 kcal 熱量 1462 kcal 熱量 1299 kcal 炭水化物 35.1 g 炭水化物 48.3 g 炭水化物 41.2 g 脂質 59.2 g 脂質 45.6 g 脂質 59.3 g	☆フルーツ	-	ソ				☆フルーツ		★フルーツ	
炭水化物 35.1 g 炭水化物 48.3 g 炭水化物 41.2 g 脂質 59.2 g 脂質 45.6 g 炭水化物 41.2 g ★五目そうめん ★ハヤシライス ★強肉の香味焼 カルぼちやコロッケ ★サラダバー ★マカロニサラダ ★いんげんの梅オカカ和え ★御飯 ★サラダバー ★御飯 ★ボザート ★御飯 カ御飯 ★お味噌汁 カお味噌汁 素量 1240 kcal 熱量 1711 kcal 熱量 1213 kcal 炭水化物 45.2 g 炭水化物 59.5 g 炭水化物 50.3 g 脂質 41.2 g 原動量 63.2 g 脂質 49.5 g 合 熱量 3864 kcal 株本 炭水化物 132.2 g 炭水化物 149.9 g 炭水化物 133 g										
炭水化物 35.1 g 炭水化物 48.3 g 炭水化物 41.2 g 脂質 59.2 g 脂質 45.6 g 炭水化物 41.2 g ★五目そうめん ★ハヤシライス ★強肉の香味焼 カルぼちやコロッケ ★サラダバー ★マカロニサラダ ★いんげんの梅オカカ和え ★御飯 ★サラダバー ★御飯 ★ボザート ★御飯 カ御飯 ★お味噌汁 カお味噌汁 素量 1240 kcal 熱量 1711 kcal 熱量 1213 kcal 炭水化物 45.2 g 炭水化物 59.5 g 炭水化物 50.3 g 脂質 41.2 g 原動量 63.2 g 脂質 49.5 g 合 熱量 3864 kcal 株本 炭水化物 132.2 g 炭水化物 149.9 g 炭水化物 133 g			4500	8 kcal		1562 kcal		1210 kcal		1406 kcal
脂質 59.2 g 脂質 45.6 g 脂質 59.3 g	熱量 炭水化物			.1 g	熱量 炭水化物	1562 Kcal 53.7 g	熱量 炭水化物	1210 Kcal 43.3 g	熱量 炭水化物	1406 Kcal 51.3 g
★五目そうめん ★ハヤシライス ★鶏肉の香味焼 ★混ぜご飯 ★かぼちゃコロッケ ★ふかし芋 ★サラダパー ★マカロニサラダ ★いんげんの梅オカカ和え ★御飯 ★サラダパー ★御飯 ★デザート ★御飯 ★お味噌汁 歳量 1240 kcal 熱量 1711 kcal 熱量 1213 kcal 炭水化物 45.2 g 炭水化物 59.5 g 炭水化物 50.3 g 脂質 41.2 g 脂質 63.2 g 脂質 49.5 g 合 熱量 3906 kcal 熱量 4471 kcal 熱量 3864 kcal 炭水化物 132.2 g 炭水化物 149.9 g 炭水化物 133 g	灰水10初 脂質			11 g 31 g	灰水10-70 脂質	58.1 g	版	46.9 g	版水10初 脂質	49.6 g
★混ぜご飯 ★かぼちゃコロッケ ★ふかし芋 ★サラダバー ★マカロニサラダ ★いんげんの梅オカカ和え ★御飯 ★サラダバー ★御飯 ★お味噌汁 ★お味噌汁 熱量 1240 kcal 熱量 が水化物 1711 kcal 熱量 が水化物 1213 kcal 炭水化物 45.2 g 炭水化物 59.5 g 炭水化物 50.3 g 脂質 41.2 g 脂質 63.2 g 炭水化物 50.3 g 品質 49.5 g 炭水化物 50.3 g 株本 ★金 49.5 g 炭水化物 133 g	WIL SK	5		. в	лея	00.1 g	WIL SK	10.0 g	WE SE	10.0 g
★混ぜご飯 ★かぼちゃコロッケ ★ふかし芋 ★サラダバー ★マカロニサラダ ★いんげんの梅オカカ和え ★御飯 ★サラダバー ★御飯 ★お味噌汁 ★お味噌汁 熱量 1240 kcal 熱量 が水化物 1711 kcal 熱量 が水化物 1213 kcal 炭水化物 45.2 g 炭水化物 59.5 g 炭水化物 50.3 g 脂質 41.2 g 脂質 63.2 g 炭水化物 50.3 g 品質 49.5 g 炭水化物 50.3 g 株本 ★金 49.5 g 炭水化物 133 g	☆とんてき		<u> </u>		☆デミグラス	ハンパーゲ	☆おろしとん	かつ	☆鶏肉のチリ	ソース
★サラダパー ★御飯 ★プザート ★マカロニサラダ ★サラダパー ★御飯 ★お味噌汁 ★サラダパー ★御飯 ★お味噌汁 ★のんげんの梅オカカ和え ★御飯 ★お味噌汁 ************************************	☆かぼちゃ		ゎサラダ		☆フライドポラ		☆キムチ冷如	Ø	☆カレーコロッ	ッケ
女御飯 女サラダバー 女御飯 女御飯 女デザート 女御飯 女御飯 女御飯 女お味噌汁 女お味噌汁 女お味噌汁 熟量	☆ナムル				☆ゆでブロッ		☆きんぴら	~	☆もやしの和	
ク 大御飯 大御飯 大部味噌汁 大お味噌汁 熱量 1240 kcal 熱量 1711 kcal 熱量 炭水化物 59.5 g 炭水化物 50.3 g 脂質 41.2 g 脂質 63.2 g 脂質 49.5 g 合 熱量 3906 kcal 熱量 4471 kcal 熱量 3864 kcal 炭水化物 132.2 g 炭水化物 149.9 g 炭水化物 133 g	☆サラダバ				☆サラダバー	· ·	☆サラダバー	_	☆サラダバー	
★お味噌汁 大お味噌汁 大水化物 大小化物 大水化物 大水化物 大水化物 大水化物 大水化物 大水化物 大水化物 大水化物 大小水の 大水化物 大水化 大水化物 大水化物 大水化 大水化物 大水化物 大水化物 大水化物 大水化物 大水化物 大水化 大水化物 大水化 大水化	☆御飯				☆御飯		☆御飯		☆御飯	
熱量 1240 kcal 熱量 1711 kcal 熱量 1213 kcal 炭水化物 45.2 g 炭水化物 59.5 g 炭水化物 50.3 g 脂質 41.2 g 脂質 63.2 g 脂質 49.5 g	☆お味噌汁		2L		☆お味噌汁		☆お味噌汁		☆お味噌汁	
熱量 1240 kcal 熱量 が水化物 1711 kcal 熱量 が水化物 1213 kcal 炭水化物 45.2 g 炭水化物 59.5 g 炭水化物 50.3 g 脂質 41.2 g 脂質 63.2 g 脂質 49.5 g 金 熱量 3906 kcal 熱量 4471 kcal 熱量 3864 kcal 炭水化物 132.2 g 炭水化物 149.9 g 炭水化物 133 g	大の水道川		/1		大の水道川		大の字直川		大の水道川	
炭水化物 45.2 g 炭水化物 59.5 g 炭水化物 50.3 g 脂質 41.2 g 脂質 63.2 g 脂質 49.5 g 合 熱量 3906 kcal 熱量 4471 kcal 熱量 3864 kcal 炭水化物 132.2 g 炭水化物 149.9 g 炭水化物 133 g										
脂質 41.2 g 脂質 63.2 g 脂質 49.5 g 合 熱量 3906 kcal 熱量 4471 kcal 熱量 3864 kcal 炭水化物 132.2 g 炭水化物 149.9 g 炭水化物 133 g	熱量			1 kcal	量点	1592 kcal	熱量	1415 kcal	量熱	1610 kcal
A 熱量 3906 kcal 熱量 4471 kcal 熱量 3864 kcal 炭水化物 132.2 g 炭水化物 149.9 g 炭水化物 133 g	炭水化物			.2 g	炭水化物	62.1 g	炭水化物	48.3 g	炭水化物	57.4 g
炭水化物 132.2 g 炭水化物 149.9 g 炭水化物 133 g	脂質	g	61.8	.o g	脂質	63.1 g	脂質	50.9 g	脂質	62.3 g
炭水化物 132.2 g 炭水化物 149.9 g 炭水化物 133 g	熱量	kool	4220	0 kcal	AL S	4286 kcal	AL P	3687 kcal	熱量	4311 kcal
	熱量 炭水化物				熱量 炭水化物	149.5 g	熱量 炭水化物	139.7 g	熱量 炭水化物	4311 Kcai 157 g
計 脂質 144.6 g 脂質 161.4 g 脂質 154.4 g	脂質			-	脂質	176.3 g	脂質	133.2 g	脂質	163.4 g
	мус						, m, c			

	7月14日	~7月20日						園献立表	_					
	14日	(月曜)負	15日	(火曜)食	16日	(水曜)食	17日	(木曜)食	18日	(金曜)食	19日	(土曜)食	20日	(日曜):
	☆鰆塩焼き		☆スクランブ	ルエッグ	☆ミートボー	ル	☆そぼろ炒め	5	☆チーズオ ♪	ムレツ	☆赤魚塩焼き	<u> </u>	☆マヨたまか	ソ
	☆オクラオカカ	和え	☆フライドポ ・	テト	☆ピリ辛こん	にゃく	☆小松菜胡」	麻和え	☆チキンナク	デット	☆いんげんの	D胡麻和え	☆さつま揚げ	焼き
	☆サラダバー		☆サラダバー	_	☆サラダバー	_	☆サラダバー	_	☆サラダバー	_	☆サラダバー	-	☆サラダバー	
	☆ふりかけ		☆スープバー	_	☆ふりかけ		☆ふりかけ		☆スープバー	_	☆ふりかけ		☆スープバー	
	☆納豆		☆ジュース		☆納豆		☆納豆		☆ジュース		☆納豆		☆ジュース	
	☆牛乳		☆食パン		☆牛乳		☆牛乳		☆ロールパン	,	☆牛乳		☆ロールパン	,
朝	☆牛玉子		☆ジャム		☆生玉子		☆生玉子		☆ジャム		☆生玉子		☆ジャム	
	☆おじや		☆バナナ		☆おじや		☆おじや		☆ヨーグルト		☆おじや		☆おじや	
莨	☆御飯		☆おじや		☆御飯		☆御飯		☆おじや		☆御飯		7 830 (
	☆お味噌汁		A 83C (☆お味噌汁		☆お味噌汁		A 83C (☆お味噌汁			
	大の水道川				及の外間川		大の水道川				大の水闸川			
	熱量	1201 kcal	熱量	1552 kcal	熱量	1035 kcal	熱量	1104 kcal	熱量	1365 kcal	熱量	1110 kcal	熱量	1293 kcal
	炭水化物	46.2 g	炭水化物	54 g	炭水化物	47 g	炭水化物	53.9 g	炭水化物	52.1 g	炭水化物	55.4 g	炭水化物	59.8 g
	脂質	37.5 g	脂質	44.4 g	脂質	50.1 g	脂質	47.1 g	脂質	43.8 g	脂質	34.8 g	脂質	43.2 g
	☆スタミナ炒め	,	☆中華丼		☆豚生姜焼	*	☆カレー		☆たぬきうど	· .	☆チキンソテ	_	☆豚の香草類	4-4
	☆ポテトサラダ		☆焼売		☆マカロニサ	_	☆牛肉コロッ	. /-	☆かき揚げ	70	☆トマトペンス		☆青梗菜のプ	
	☆サラダバー		☆サラダバー	_	☆サラダバー	* *	☆サラダバー	•	☆サラダバー	_	☆生野菜	P	☆生野菜	ДЛ
	☆スープバー		☆御飯		☆お味噌汁		☆スープバ-		☆御飯		☆御飯		☆御飯	
-	☆御飯		☆お味噌汁		☆フルーツ		☆お味噌汁		☆フルーツ		☆お味噌汁		☆お味噌汁	
重	メ岬版 ☆お味噌汁		☆フルーツ		メンルーフ		☆フルーツ		メンルーフ		☆フルーツ		☆フルーツ	
4	xの味噌/T ☆フルーツ		女フルージ				マフルーラ				女フルージ		マンルーツ	
戾	マノルーツ													
	熱量	1496 kcal	執量	1359 kcal	執量	1462 kcal	執量	1607 kcal	執量	1466 kcal	熱量	1461 kcal	執量	1475 kcal
	炭水化物	48.1 g	炭水化物	39.3 g	炭水化物	46.1 g	炭水化物	43.1 g	炭水化物	41 g	炭水化物	53.2 g	炭水化物	57.2 g
	脂質	40.8 g	脂質	44.6 g	脂質	46.3 g	脂質	62.9 g	脂質	25.7 g	脂質	59 g	脂質	56.1 g
	1 - 104	·	A 1777 () John John John	٠ ــــــــــــــــــــــــــــــــــــ	4 11 - +		105-4-1	John	14571	.9 48	A mil near Land		1 1211 2 5 5 5	1 • •
	★ミートスパゲ	ツナイ	☆照り焼きチ		☆八宝菜		☆豚スタミナ	***	★おろしハン	· · ·	☆味噌カツ		☆ガリバタチ	
	☆混ぜご飯		☆ごぼうと人参の甘辛 ☆小松菜お浸し				☆もやしとに		★ほうれん草のベーコンソテー ★ごぼうサラダ		☆ひじき煮	.,	☆ジャーマン	
	★サラダバー		, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,		★ナムル		☆スパゲッテ				★オクラのな		☆小松菜胡麻	
朝 食 昼 食	☆御飯		☆サラダバー	-	★サラダバー	-	☆サラダバー	_	★サラダバー	-	☆サラダバー	-	★サラダバー	•
	☆デザート		☆御飯		☆御飯		☆御飯		☆御飯		☆御飯		☆御飯	
			☆お味噌汁		☆お味噌汁		☆お味噌汁		☆お味噌汁		☆お味噌汁		☆お味噌汁	
尺														
	熱量	1652 kcal	熱量	1422 kcal	熱量	1455 kcal	熱量	1520 kcal	量熱	1358 kcal	熱量	1300 kcal	熱量	1429 kcal
	炭水化物	56.4 g	炭水化物	55.2 g	炭水化物	42.1 g	炭水化物	49.1 g	炭水化物	45.9 g	炭水化物	46.3 g	炭水化物	51.2 g
	脂質	49.5 g	脂質	53 g	脂質	48.6 g	脂質	48.4 g	脂質	43.2 g	脂質	49.7 g	脂質	53.7 g
合	熱量	4349 kcal	熱量	4333 kcal	熱量	3952 kcal	熱量	4231 kcal	熱量	4189 kcal	熱量	3871 kcal	熱量	4197 kcal
	炭水化物 脂質	150.7 g 127.8 g	炭水化物 脂質	148.5 g 142 g	炭水化物 脂質	135.2 g 145 g	炭水化物 脂質	146.1 g 158.4 g	炭水化物 脂質	139 g 112.7 g	炭水化物 脂質	154.9 g 143.5 g	炭水化物 脂質	168.2 g 153 g
				174 K	旧具	170 2	11日 日	100.T E	1 旧具	114.1 8	1 旧具	170.0 g	1 旧具	100 g

	21	8	(月曜)食	22	2日	(火曜)食	23日	(水曜)食	241	3 (木曜)食	25	日 (金曜)食	26	日 (土曜)食	27 E	(日曜)
	☆ホキ西♬		(***-/	☆ミートオ		(* * = /= 4	☆野菜炒め	(☆肉じゃが		☆ハムエッ	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	☆鯖味噌ぇ		☆プレーンス	
	☆切り干し		物	, , ,	草のコーン	シリテー	☆鶏ごぼう		☆オクラの		☆ハッシュ	· ·	☆きんぴら		☆バターコー	
	☆サラダノ		1,7-2	☆サラダル			☆サラダバー	_	☆サラダバ		☆サラダバ		☆サラダバ		☆サラダバ・	
	☆ふりかけ			☆スープ			☆ふりかけ		☆ふりかけ		☆スープバ		☆ふりかけ		☆スープバ-	
	☆納豆	,		☆ジュース			☆納豆		☆納豆		☆ジュース	-	☆納豆		☆ジュース	
	☆牛乳			☆食パン			☆牛乳		☆牛乳		☆ロール/		☆牛乳		☆ロールパ	٠,
月	从一孔 ☆生玉子			☆ジャム			☆生玉子		★生玉子		☆ジャム		☆生玉子		☆ジャム	
	× エエ丁 ★おじや			☆パナナ			メエエナ		× エエナ ★おじや		☆ヨーゲル	.L	☆おじや		☆おじや	
	☆御飯			×ハフラ ☆おじや			☆御飯		☆御飯		×コークル ☆おじや	' '	☆御飯		X DC Y	
		ı		なのして			,		, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	L	来るしや			L		
	☆お味噌シ	Т					☆お味噌汁		☆お味噌汁	<u> </u>			☆お味噌汁	T		
	熱量	1284	kcal	熱量	1211	kcal	熱量	1231 kcal	熱量	1254 kcal	熱量	1054 kcal	熱量	1015 kcal	熱量	1131 kcal
	炭水化物	51.3	g	炭水化物		g	炭水化物	47.3 g	炭水化物	46.2 g	炭水化物	36.37 g	炭水化物	55.3 g	炭水化物	40.1 g
	脂質	36.7	g	脂質	49.3	g	脂質	43.3 g	脂質	38.8 g	脂質	45.6 g	脂質	29.4 g	脂質	40.3 g
	소리원다			☆麻婆茄	7		☆豚丼		☆カレー		18KI -	ま油うどん	上頭のよ	-リックソース	☆豚みそ焼	±
	★回鍋肉	141416		, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	T			t o 4 2 1	,,,,,,		7	. ま泄つとん	, , , , , , , , , , , , ,		, the	_
	☆青梗菜		アムル	☆餃子			☆ほうれんす		☆野菜⊐□		☆焼売	•		ーラペンネ	☆豆のミック	ノスサフタ
	★サラダバ			★サラダル	'\ —		★サラダバー	_	★サラダバ		★サラダハ	\ —	☆生野菜		☆生野菜	
	☆スープバ	' —		☆御飯			☆お味噌汁		☆スープバ		☆御飯		☆御飯		☆御飯	
_	☆御飯			☆お味噌			★フルーツ		☆お味噌汁		★フルーツ		☆お味噌汁	•	☆お味噌汁	
. !	☆お味噌シ	•		☆フルー :	ツ				★フルーツ				★フルーツ	'	★フルーツ	
更	★フルーツ	9														
}	熱量	1401	kcal	熱量	1386	kcal	熱量	1458 kcal	熱量	1491 kcal	熱量	1362 kcal	熱量	1488 kcal	熱量	1520 kcal
	炭水化物	40.2	g	炭水化物		g	炭水化物	50.3 g	炭水化物	44.6 g	炭水化物	41.9 g	炭水化物	61.3 g	炭水化物	39.7 g
	脂質	45.3	g	脂質	47	g	脂質	53.4 g	脂質	57.3 g	脂質	51 g	脂質	59.1 g	脂質	40.9 g
	☆サラダう	L# Z.		☆ポーク≒	E.J		☆鶏幽庵焼き	+	☆冷やし中	華	-21,21,15	-グガーリック	☆ジャンポ	ンシュ	☆鶏の生姜	株本
	☆混ぜご食			/	ノベンフ	/			☆揚げ餃子	•	☆こふき芋		☆人参ので		/ · · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	た。 Eのバター蒸し
	☆冺せこ販 ☆サラダバー		☆ブロッコリーの和え		,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,		マンフルー	, , , , , , , , , , , , , , ,	物リ欧丁 オクラの塩昆布和え		☆マカロニサラダ		☆ごぼうサラダ		☆ スパゲティサラダ	
	☆御飯	'		メノロジー		~ 1 90	× ひしさ点 ★サラダバー	_	メオラブの		× マカロー		** ☆サラダバ		☆サラダバ・	
ק	☆岬駅 ☆デザート				\ -				,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	-	, , , , , ,	\		'		_
,	ダナサート	•		☆御飯	21		☆御飯 ☆お味噌汁		☆御飯	 	☆御飯		☆御飯		☆御飯	
ŧ				☆お味噌	π		文の味噌汁		☆お味噌汁	Γ	☆お味噌汁	Г	☆お味噌汁	Т	☆お味噌汁	
-																
	熱量	1240		熱量		kcal	熱量	1371 kcal	熱量	1582 kcal	熱量	1611 kcal	熱量	1331 kcal	熱量	1342 kcal
	炭水化物 脂質	43.2 34.1	-	炭水化物 脂質		_	炭水化物 脂質	51.7 g 52.7 g	炭水化物 脂質	42.6 g 60.7 g	炭水化物 脂質	49.6 g 55.3 g	炭水化物 脂質	37.1 g 39.2 g	炭水化物 脂質	53.7 g 46.5 g
	旧貝	34.1	g	脂臭	57	g	脂貝	52.7 g	脂臭	60.7 g	脂臭	55.3 g	脂臭	39.2 g	脂臭	40.5 g
	** -	3925	kaal	**	44	kcal	***	4060 kcal	** 5	4327 kcal	** **	4027 kcal	***	3834 kcal	***	3993 kcal
•	熱量 炭水化物	3925 134.7		熱量 炭水化物			熱量 炭水化物	4060 kcal 149.3 g	熱量 炭水化物	4327 kcal 133.4 g	熱量 炭水化物	4027 kcal 127.87 g	熱量 炭水化物	3834 kcal 153.7 g	熱量 炭水化物	3993 kcal 133.5 g
- 1		116.1		灰水 11 初 脂質			版水化物 脂質	149.4 g	版水化物	156.8 g	脂質	151.9 g	服外化物	127.7 g	版水化物 脂質	127.7 g
+	脂質					0	ion 20	. 0	311.25		13m 2 C					

	7月28日	~8月3日								鹿島等	由價勻	战立表								
	28日		星)食	29日		(火曜)食	30 E	i (/水曜)食			(木曜)食	8月1日	∃ (≰	定曜)食	2日	(土曜)食	3日		(日曜)1
	☆赤魚の煮つ	H	*	マベーコンエ	ッグ	, , , , , ,	☆豆腐ハン	バーゲ	,	☆厚揚げと	−大根の∂	みそ炒め	☆スクランブ	ルエッグ	. ,	☆鰯の生姜煮	, ,,,,	☆ミートオム	レツ	, .
	☆冷奴		ź	ほうれん賞	このバタ	一炒め	☆ちくわ磯音	収揚げ		☆山菜の		1	☆肉団子			☆ひじき煮		☆フライドポ		
	☆サラダバー			ナラダバー			☆サラダバー	1. 200 - 4		☆サラダノ			☆サラダバー	_		☆サラダバー		☆サラダバー		
	☆ふりかけ			マスープバー			☆ふりかけ			☆ふりかけ			☆スープバー			☆ふりかけ		☆スープバ-		
	☆納豆			アンハ			☆納豆			☆納豆	,		☆ジュース			☆納豆		☆ジュース		
	☆牛乳			食パン			☆牛乳			☆牛乳			☆ロールパン	,		☆牛乳		☆ロールパ	· ,	
朝	☆生玉子			ジャム			☆牛乳 ☆生玉子			☆生玉子			☆ジャム	_		☆生玉子		☆ジャム		
	^			とパナナ			· · — - ·						メンマム			×エエナ ★おじや		×ンヤム ☆おじや		
食	☆おじや			, , ,			☆おじや			☆おじや								来あしや		
	☆御飯		7	とおじや			☆御飯			☆御飯			☆おじや			☆御飯				
	☆お味噌汁						☆お味噌汁	'		☆お味噌汁	T					☆お味噌汁				
	熱量	1124 kcal		熱量	1277	kcal	熱量	1398	kcal	熱量	1087	7 kcal	熱量	1272 kc	al	熱量	1255 kcal	熱量	1416	kcal
	炭水化物	54.2 g		炭水化物	45.1	g	炭水化物	45.1	g	炭水化物	57.	1 g	炭水化物	50.1 g		炭水化物	48.6 g	炭水化物	51.9	g
	脂質	35.1 g		脂質	49.3	g	脂質	47.9	g	脂質	40.9	9 g	脂質	47.6 g		脂質	41 g	脂質	56.4	g
	☆豚塩炒め			親子丼			人物 しまノご	はのまな	Adm	☆カレー			☆ジャージャ	_##		☆鷄の生姜焼	±	☆豚高菜焼	<u>.</u>	
	★が塩がめ		· += :_±		☆豚ときくらげの炒め物 ☆中華サラダ		7193	☆コーンコロッケ		☆にら饅頭			☆バジルペンネ		☆筑前煮					
	☆サラダバー ☆サラダバー				☆サラダバー		☆サラダバー		XI-5関項 ☆サラダバー		☆生野菜		XX刑制 ☆生野菜							
	/				_		,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,						7	_		/ \		/		
	☆スープバー			御飯			☆お味噌汁	'		★スープ/			☆御飯			☆御飯		☆御飯		
昼	☆御飯			お味噌汁			★フルーツ			☆お味噌シ	•		★フルーツ			☆お味噌汁		☆お味噌汁		
	☆お味噌汁		7	マフルーツ						★フルーツ	<i>'</i>					★フルーツ		★フルーツ		
食	★フルーツ																			
	熱量	1328 kcal		熱量	1573	kcal	熱量	1388	kcal	熱量	1470	0 kcal	熱量	1529 kc	al	熱量	1510 kcal	熱量	1322	kcal
	炭水化物	37 g		炭水化物	56.7	g	炭水化物	52.9	g	炭水化物	43.	5 g	炭水化物	51.9 g		炭水化物	57.6 g	炭水化物	51.2	g
	脂質	43.9 g		脂質	58.6	g	脂質	46	g	脂質	54.	1 g	脂質	58.6 g		脂質	58.4 g	脂質	46.8	g
	☆焼きそば		د	青椒肉絲			☆ネギ塩チ	±١٠		☆醤油ラー	-4,		☆ハンバーク	ブレマトソー	-7	☆チキンカツ		☆鶏のバタ		Ė
	☆混ぜご飯			快売		☆大根の和え物				☆餃子			☆ジャーマンポテト			☆塩だれキャベツ		☆かぼちゃの煮物		
	☆サラダバー			中華春雨			☆もやしと豆		- <i>H</i>	☆もやしと		Cm == ilda	☆かぼちゃり			★わかめサラ	•	☆トマトと豆は	. 4 1110 140	
	☆御飯			マサラダバー			**サラダバ・) <i>"</i>	☆サラダノ		M1∕2-1993	★サラダバー			☆サラダバー	*	************************************		ル州え
g	☆デザート				_		, , , , ,			☆サラダノ	'			_				☆サラダハ・		
7	メナッート			御飯			☆御飯						☆御飯			☆御飯				
食			7	お味噌汁			☆お味噌汁	1		☆お味噌シ	Т		☆お味噌汁			☆お味噌汁		☆お味噌汁		
尺																				
	熱量	1544 kcal		熱量	1436	kcal	熱量	1257 I	kcal	熱量	1533	3 kcal	熱量	1622 kc	al	熱量	1361 kcal	熱量	1304	kcal
	炭水化物	56.8 g		炭水化物	45.1	_	炭水化物	44.9	_	炭水化物	54.7	-	炭水化物	62.1 g		炭水化物	50.9 g	炭水化物	49.2	-
	脂質	57.1 g		脂質	48.2	g	脂質	47.8	g	脂質	37.6	ô g	脂質	63.9 g		脂質	43.7 g	脂質	47.9	g
合	熱量	3996 kcal		熱量	4286		熱量	4043 I		熱量		0 kcal	熱量	4423 kc	al	熱量	4126 kcal	熱量		kcal
_	炭水化物	148 g		炭水化物	146.9		炭水化物	142.9	_	炭水化物	155.3	-	炭水化物	164.1 g		炭水化物	157.1 g	炭水化物	152.3	-
計	脂質	136.1 g		脂質	156.1	g	脂質	141.7	g	脂質	132.6	5 g	脂質	170.1 g		脂質	143.1 g	脂質	151.1	g