## 献立表

## 令和07年8月1日~令和07年8月31日 療養弁当

|   | 1日(金)  | 2日(土)   | 3日(日)   | 4日(月)  | 5日(火)  | 6日(水)  | 7日(木)  | 8日(金)   |
|---|--|---|---|--|--|--|--|---|
| <b>昼食</b>   | ご飯   | ご飯  | ご飯  | ご飯   | ご飯   | ご飯   | ご飯   | ご飯  |
|   | ししゃもフライ  |   | 豆腐と野菜のコチジャン炒め   | ほっけの塩焼き  | 鶏肉とキャヘッの塩レモン炒め   |  | 豚肉の塩ダレ炒め   | 煮物盛り合わせ   |
|   |  | キャヘッのわさび風味  |   |  | チンケン菜のトレッシング和え   | // / · · ·   | 大根サラダ  | 隠元の梅おかか和え   |
|   | 豚肉ともやしのオイスターソース炒め  |   | じゃが芋のニンニク風煮   | ,  | 大根と人参のきんぴら風煮   | エギとザーサイの挽肉炒め   | ぜんまいの炒め煮   | イカのカレーマヨ炒め  |
|   |  |   |   | 7 - 11 1 1111  | 7 11 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2   |  |  |   |
|   | 青菜のお浸し   |   | フルーツホ゜ンチ  | うずら豆   | 玉葱のゆかり和え   | 青菜のお浸し   | みつまめ   | 果物  |
| D 1)  | エピシューマイ  | 隠元の味噌和え   | 厚焼き玉子   | ふきの酢みそあえ   |  | 果物   | 人参と竹輪のソテー  | とろろ   |
|   | 607 / 23.5 / 19.8 / 83.4 / 2.1   | 622 / 21.2 / 13.5 / 108.0 / 1.8   | 610 / 18.1 / 20.4 / 92.0 / 2.6  | 576 / 25.2 / 12.8 / 82.7 / 2.0   | 596 / 17.8 / 17.4 / 95.0 / 1.9   | 587 / 16.3 / 18.1 / 91.2 / 2.0   | 593 / 17.2 / 18.3 / 90.1 / 2.1   | 565 / 19.3 / 10.3 / 101.8 / 1.5   |
| 夕食  |  | ご飯  | ご飯  | ご飯   | ッナとしめじの炊き込みご飯  | ご飯   | ご飯   | ご飯  |
|   | 1.41   |   | 豚肉のバター醤油焼き  |  |  | にらとあさりの炒め物   | 海鮮大シューマイ   | めばるの生姜風味あんかけ(新)   |
|   | オクラと胡瓜のサラダ   | フ゛ロッコリーとコーンのサラタ゛  | 彩りピーマンのサラダ  | ひじきの和え物  | カリフラワーのマリネ   | ハ <sup>°</sup> スタサラタ <sup>゛</sup>  | ほうれん草としめじのお浸し  | 花野菜のサラダ   |
|   | 京風がんもの煮付け  | こんにゃくの炒め物   | 煮ごめ・広島(新)   | 三角野菜豆腐揚げの煮付け   | 厚揚げと海老のとろみ煮  | かぼちゃとベーコンの洋風煮物   | マーボー茄子   | 炒り鶏   |
|   | 抹茶ゼリー  | 胡瓜の浅漬け  | ほうれん草のお浸し   | 南瓜サラタ゛   | みつまめ   | 山芋の和え物   | 芽株佃煮   | 胡瓜の浅漬け  |
|   | 野菜のゴマ和え  | 果物  | 白菜の中華和え   | ほうれん草のナムル  | もずく酢   | 肉団子  | おから  | エヒ゛シューマイ  |
| 成分  | 558 / 23.0 / 12.9 / 88.7 / 1.8   | 540 / 28.5 / 13.8 / 75.4 / 1.8  | 596 / 18.7 / 20.2 / 88.5 / 1.4  | 561 / 16.4 / 14.9 / 92.3 / 1.9   | 598 / 20.5 / 19.4 / 82.2 / 1.7   | 602 / 15.4 / 18.5 / 96.9 / 2.1   | 587 / 18.2 / 16.8 / 90.7 / 2.6   | 621 / 27.8 / 16.3 / 87.8 / 2.5  |
|   | 1165 / 46.5 / 32.7 / 172.1 / 3.9   | 1162 / 49.7 / 27.3 / 183.4 / 3.6  | 1206 / 36.8 / 40.6 / 180.5 / 4.0  | 1137 / 41.6 / 27.7 / 175.0 / 3.9   | 1194 / 38.3 / 36.8 / 177.2 / 3.6   | 1189 / 31.7 / 36.6 / 188.1 / 4.1   | 1180 / 35.4 / 35.1 / 180.8 / 4.7   | 1186 / 47.1 / 26.6 / 189.6 / 4.0  |
| 14/4 /5   |  | / - )   |   | (1)  | / 1 )  | / 1 >  | ( ^ )  | ( 1 )   |
|   | 9日(土)  | 10日(日)  | 11日(月)  | 12日(火)   | 13日(水)   | 14日(木)   | 15日(金)   | 16日(土)  |
| 昼食  | ご飯   | ご飯  | ご飯  | ご飯   | ご飯   | 人参と枝豆の炊き込みご飯   | ご飯   | ご飯  |
| •   | 南瓜コロッケ   | さばの塩焼き  | イカフライ   | 千草焼き   | 豚肉のカレーチーズ焼き  | あじの塩焼き   | ヒレカツ   | 五目野菜炒め  |
|   |  |   | 白菜とほうれん草のゆずドレ和え   | ブ゛ロッコリーサラタ゛  | れんこんサラダ  | 十五品目サラダ  | 青菜のピーナツ和え  | ハ。スタサラタ゛  |
|   | ピーマンとかまぼこの金平(新)  |   | さつま揚げと野菜の煮物   |  | 白菜と大根のコンソメ炒め   | 金時豆と鶏肉の甘辛煮   |  | おからとひじきの炒め煮   |
|   | 梅びしお   |   | キャヘーツのサラター  | 芽株佃煮   |  | 隠元の生姜醤油和え  |  | うずら豆  |
|   | 杏仁豆腐   | 一口立<br> ふっくら枝豆蒸し  | きのこ和風ペンネ  | 抹茶でリー  | エビシューマイ  | カリフラワーのソテー   | ふっくら枝豆蒸し   | 花五目卵巻き  |
| <b>战公</b>   | 百一豆/腐<br>581 / 12.2 / 10.2 / 110.9 / 1.8   | <u> </u>  | 591 / 21.3 / 14.5 / 95.4 / 2.4  | 7 7 18.0 / 17.3 / 84.3 / 2.4   | 584 / 20.5 / 19.9 / 83.7 / 2.0   | 575 / 29.9 / 16.8 / 77.7 / 1.7   | <u> </u>   | 1ビエロ別を含<br>621 / 17.9 / 17.8 / 90.8 / 2.3   |
| 夕食  |  | ご飯  | ご飯  | ご飯   | ご飯   | ご飯   | ご飯   | ご飯  |
| プト  | じゃが芋の洋風炒め  | _ 販<br> 肉団子の酢豚風   | 」 以<br>鶏肉のトマトバジル炒め(新)   |  |  | え物盛り合わせ  |  | 白身魚と野菜の甘酢炒め   |
|   | クリーンサラタ  |   | おからのマヨネース、和え  |  | チンケン菜のなめ茸和え  | もやしのカラフル和え   | 白菜サラタ゛   | 玉葱ときのこのサラダ  |
|   |  |   |   |  |  |  |  |   |
|   | 車麩の煮付け   | ふんわり五目豆腐揚げの煮付け  | 里芋の白煮   | 金平牛蒡   | キャヘッと人参の煮浸し  | 茄子の味噌炒め  | あさりと大根の煮付け   |   |
|   | 小松菜のわさび和え  |   | 胡瓜の浅漬け  | オクラのおかか和え  |  | 三色豆  | 梅びしお   | 胡瓜の香り和え   |
| Is  | 花五目卵巻き   | 海鮮野菜炒め  | 青菜のお浸し  | うずら豆   | 果物   | 人参と竹輪の炒め煮  | おはぎ  | 肉団子   |
|   | 604 / 22.6 / 16.1 / 90.7 / 1.8   | 567 / 18.5 / 15.7 / 89.0 / 2.1  | 589 / 21.3 / 18.5 / 88.3 / 2.0  | 589 / 20.8 / 17.0 / 78.7 / 1.6   | 561 / 15.0 / 16.9 / 88.1 / 1.7   | 624 / 19.4 / 14.2 / 106.9 / 2.0  | 567 / 17.5 / 15.7 / 91.8 / 2.3   | 570 / 25.5 / 14.5 / 86.1 / 2.0  |
| 成 分   | 1185 / 34.8 / 26.3 / 201.6 / 3.6   | 1127 / 43.3 / 21.0 / 195.7 / 3.8  | 1180 / 42.6 / 33.0 / 183.7 / 4.4  | 1180 / 38.8 / 34.3 / 163.0 / 4.0   | 1145 / 35.5 / 36.8 / 171.8 / 3.7   | 1199 / 49.3 / 31.0 / 184.6 / 3.7   | 1146 / 38.9 / 30.2 / 206.7 / 4.6   | 1191 / 43.4 / 32.3 / 176.9 / 4.3  |
|   | 17日(日)   | 18日(月)  | 19日(火)  | 20日(水)   | 21日(木)   | 22日(金)   | 23日(土)   | 24日(日)  |
|   |  | ,   |   | 20 1 (/)(/   |  | 22 H (3E)  | 20 1 (1)   | 211111  |
| <b></b>   |  |   |   |  |  |  |  |   |
| 昼食  | ご飯   | ご飯  | ご飯  | ご飯   | ご飯   | ご飯   | ご飯   | ご飯  |
| 昼食  | ご飯<br>夏野菜の揚げあんかけ   | ご飯<br>赤魚の山椒みそ焼き   | ご飯<br>三色ハムマヨロールカツ   | ご飯<br>厚揚げのオイスターソース炒め   | ご飯<br>豚肉と玉葱の焼肉風  | ご飯 白身魚のちゃんちゃん焼き  | ご飯<br>煮物盛り合わせ  | ご飯<br>チース <sup>・</sup> オムレツ   |
| 昼食  | ご飯<br>夏野菜の揚げあんかけ<br>隠元とネギのオーロラソース  | ご飯<br>赤魚の山椒みそ焼き<br>カリフラワーヒミックス野菜のサラダ  | ご飯<br>三色ハムマヨロールカツ<br>玉葱と枝豆のサラダ  | ご飯<br>厚揚げのオイスターソース炒め<br>彩りピーマンのサラタ゛  | ご飯<br>豚肉と玉葱の焼肉風<br>チョレキ゛サラタ゛   | ご飯<br>白身魚のちゃんちゃん焼き<br>チンケン菜のサラタ  | ご飯<br>煮物盛り合わせ<br>グリーンサラダ   | ご飯<br>チース・オムレツ<br>もやしとわかめのサラタ゜  |
| 昼食  | ご飯<br>夏野菜の揚げあんかけ<br>隠元とネギのオーロラソース<br>里芋煮   | ご飯<br>赤魚の山椒みそ焼き<br>カリフラワーとミックス野菜のサラダ<br>五目巾着の含め煮  | ご飯<br>三色ハムマヨロールカツ<br>玉葱と枝豆のサラダ<br>鶏ごぼういなりの煮付け   | ご飯<br>厚揚げのオイスターソース炒め<br>彩りピーマンのサラタ゛<br>大根と人参のおかか煮  | ご飯<br>豚肉と玉葱の焼肉風<br>チョレキ゛サラタ゛<br>切り昆布とがんもの煮物・岩手   | ご飯<br>白身魚のちゃんちゃん焼き<br>チンケン菜のサラタ <sup>*</sup><br>肉じやが   | ご飯<br>煮物盛り合わせ<br>グリーンサラダ<br>ソーセージの野菜炒め   | ご飯<br>チース・オムレツ<br>もやしとわかめのサラダ<br>かにしんじょうの白だし煮   |
| 昼食  | ご飯<br>夏野菜の揚げあんかけ<br>隠元とネギのオーロラソース<br>里芋煮<br>白菜サラダ  | ご飯<br>赤魚の山椒みそ焼き<br>カリフラワーとミックス野菜のサラダ<br>五目巾着の含め煮<br>マスカットセリー  | ご飯<br>三色ハムマヨロールカツ<br>玉葱と枝豆のサラダ<br>鶏ごぼういなりの煮付け<br>もやしのシンプル和え   | ご飯<br>厚揚げのオイスターソース炒め<br>彩りピーマンのサラダ<br>大根と人参のおかか煮<br>大白花芸豆  | ご飯<br>豚肉と玉葱の焼肉風<br>チョレキ・サラダ<br>切り昆布とがんもの煮物・岩手<br>青菜のお浸し  | ご飯<br>自身魚のちゃんちゃん焼き<br>チンケン菜のサラタ<br>肉じやが<br>うずら豆  | ご飯<br>煮物盛り合わせ<br>がリーンサラダ<br>ソーセージの野菜炒め<br>さつま芋の甘煮  | ご飯<br>チース・オムレツ<br>もやしとわかめのサラダ<br>かにしんじょうの白だし煮<br>杏仁豆腐   |
|   | ご飯<br>夏野菜の揚げあんかけ<br>隠元とネギのオーロラソース<br>里芋煮<br>白菜サラダ<br>オクラの梅ト・レ和え  | ご飯<br>赤魚の山椒みそ焼き<br>カリフラワーとミックス野菜のサラダ<br>五目巾着の含め煮<br>マスカットセリー<br>菜の花のゆば和え  | ご飯<br>三色ハムマヨロールカツ<br>玉葱と枝豆のサラダ<br>鶏ごぼういなりの煮付け<br>もやしのシンプル和え<br>果物   | ご飯<br>厚揚げのオイスターソース炒め<br>彩りピーマンのサラタ<br>大根と人参のおかか煮<br>大白花芸豆<br>白滝の炒り煮  | ご飯<br>豚肉と玉葱の焼肉風<br>チョレギザラダ<br>切り昆布とがんもの煮物・岩手<br>青菜のお浸し<br>隠元の和風マヨ和え  | ご飯<br><sup>白身魚のちゃんちゃん焼き</sup><br>チンケン菜のサラタ <sup>*</sup><br>肉じゃが<br>うずら豆<br>庄内麩の煮付け   | ご飯<br>煮物盛り合わせ<br>がリーンサラダ<br>ソーセージの野菜炒め<br>さつま芋の甘煮<br>エビジューマイ   | ご飯<br>チーズオムレツ<br>もやしとわかめのサラダ<br>かにしんじょうの白だし煮<br>杏仁豆腐<br>青菜の辛し和え   |
| 成分  | ご飯<br>夏野菜の揚げあんかけ<br>隠元とネギのオーロラソース<br>里芋煮<br>白菜サラダ<br>オクラの梅トレ和え<br>586/18.9/15.2/94.5/1.4   | ご飯<br>赤魚の山椒みそ焼き<br>カリフラワーとミックス野菜のサラダ<br>五目巾着の含め煮<br>マスカットセリー<br>菜の花のゆば和え<br>565/24.4/13.9/111.3/1.9   | ご飯<br>三色ハムマヨロールカツ<br>玉葱と枝豆のサラダ<br>鶏ごぼういなりの煮付け<br>もやしのシンプル和え<br>果物   | ご飯<br>厚揚げのオイスターソース炒め<br>彩りピーマンのサラダ<br>大根と人参のおかか煮<br>大白花芸豆<br>白滝の炒り煮<br>605/19.8/16.0/97.1/1.9  | ご飯<br>豚肉と玉葱の焼肉風<br>チョレギザラダ<br>切り昆布とがんもの煮物・岩手<br>青菜のお浸し<br>隠元の和風マヨ和え<br>621/22.9/25.0/79.6/1.6  | ご飯<br>自身魚のちゃんちゃん焼き<br>チンケン菜のサラタ<br>肉じゃが<br>うずら豆<br>庄内麩の煮付け<br>580/27.0/9.5/89.5/2.3  | ご飯<br>煮物盛り合わせ<br>グリーンサラダ<br>ソーセージの野菜炒め<br>さつま芋の甘煮<br>エビジューマイ<br>604/18.8/11.5/106.9/2.3  | ご飯<br>チーズオムレツ<br>もやしとわかめのサラダ<br>かにしんじょうの白だし煮<br>杏仁豆腐<br>青菜の辛し和え<br>589/17.7/19.3/84.5/2.1   |
|   | ご飯<br>夏野菜の揚げあんかけ<br>隠元とネギのオーロラソース<br>里芋煮<br>白菜サラダ<br>オクラの梅ドレ和え<br>586 / 18.9 / 15.2 / 94.5 / 1.4<br>ご飯   | ご飯<br>赤魚の山椒みそ焼き<br>カリフラワーとミックス野菜のサラダ<br>五目巾着の含め煮<br>マスカットセリー<br>菜の花のゆば和え<br>565/24.4/13.9/111.3/1.9<br>ご飯   | ご飯<br>三色ハムマヨロールカツ<br>玉葱と枝豆のサラダ<br>鶏ごぼういなりの煮付け<br>もやしのシンプル和え<br>果物<br>611/13.4/18.1/94.3/2.0<br>ご飯   | ご飯<br>厚揚げのオイスターソース炒め<br>彩りピーマンのサラダ<br>大根と人参のおかか煮<br>大白花芸豆<br>白滝の炒り煮<br>605/19.8/16.0/97.1/1.9<br>生姜ご飯  | ご飯<br>豚肉と玉葱の焼肉風<br>チョレギサラダ<br>切り昆布とがんもの煮物・岩手<br>青菜のお浸し<br>隠元の和風マヨ和え<br>621/22.9/25.0/79.6/1.6<br>ご飯  | ご飯<br>白身魚のちゃんちゃん焼き<br>チンケン菜のサラタ <sup>*</sup><br>肉じやが<br>うずら豆<br>庄内麩の煮付け<br>580/27.0/9.5/89.5/2.3<br>ご飯   | ご飯<br>煮物盛り合わせ<br>がリーンサラダ<br>ソーセーシの野菜炒め<br>さつま芋の甘煮<br>エビシューマイ<br>604/18.8/11.5/106.9/2.3<br>ご飯  | ご飯<br>チース オムレツ<br>もやしとわかめのサラダ<br>かにしんじょうの白だし煮<br>杏仁豆腐<br>青菜の辛し和え<br>589/17.7/19.3/84.5/2.1<br>ご飯  |
| 成分  | ご飯<br>夏野菜の揚げあんかけ<br>隠元とネギのオーロラソース<br>里芋煮<br>白菜サラダ<br>オクラの梅トレ和え<br>586 / 18.9 / 15.2 / 94.5 / 1.4<br>ご飯<br>飲茶風シューマイ   | ご飯<br>赤魚の山椒みそ焼き<br>カリフラワーとミックス野菜のサラタ゚<br>五目巾着の含め煮<br>マスカットセリー<br>菜の花のゆば和え<br>565/24.4/13.9/111.3/1.9<br>ご飯<br>エビ玉あんかけ   | ご飯<br>三色ハムマヨロールカツ<br>玉葱と枝豆のサラダ<br>鶏ごぼういなりの煮付け<br>もやしのシンプル和え<br>果物<br>611/13.4/18.1/94.3/2.0<br>ご飯<br>豚肉のコチジャン炒め   | ご飯<br>厚揚げのオイスターソース炒め<br>彩りピーマンのサラダ<br>大根と人参のおかか煮<br>大白花芸豆<br>白滝の炒り煮<br>605 / 19.8 / 16.0 / 97.1 / 1.9<br>生姜ご飯<br>さわらの磯煮  | ご飯<br>豚肉と玉葱の焼肉風<br>チョレギザラダ<br>切り昆布とがんもの煮物・岩手<br>青菜のお浸し<br>隠元の和風マヨ和え<br>621/22.9/25.0/79.6/1.6<br>ご飯<br>野菜コロッケ  | ご飯<br>自身魚のちゃんちゃん焼き<br>チンケン菜のサラタ <sup>*</sup><br>肉じやが<br>うずら豆<br>庄内麩の煮付け<br>580/27.0/9.5/89.5/2.3<br>ご飯<br>海鮮大焼売  | ご飯<br>煮物盛り合わせ<br>グリーンサラダ<br>ソーセーシでの野菜炒め<br>さつま芋の甘煮<br>エビシューマイ<br>604/18.8/11.5/106.9/2.3<br>ご飯<br>豚しゃぶ甘酢葱ゴマだれ  | ご飯<br>チーズオムレツ<br>もやしとわかめのサラダ<br>かにしんじょうの白だし煮<br>杏仁豆腐<br>青菜の辛し和え<br>589/17.7/19.3/84.5/2.1<br>ご飯<br>餃子あんかけ   |
| 成分  | ご飯<br>夏野菜の揚げあんかけ<br>隠元とネギのオーロラソース<br>里芋煮<br>白菜サラダ<br>オクラの梅トレ和え<br>586/18.9/15.2/94.5/1.4<br>ご飯<br>飲茶風シューマイ<br>ブロッコリーとコーンのサラダ   | ご飯<br>赤魚の山椒みそ焼き<br>カリフラワーとミックス野菜のサラグ<br>五目巾着の含め煮<br>マスカットセリー<br>菜の花のゆば和え<br>565/24.4/13.9/111.3/1.9<br>ご飯<br>エヒ、玉あんかけ<br>もやしのピリ辛サラダ   | ご飯<br>三色ハムマヨロールカツ<br>玉葱と枝豆のサラダ<br>鶏ごぼういなりの煮付け<br>もやしのシンプル和え<br>果物<br>611/13.4/18.1/94.3/2.0<br>ご飯<br>豚肉のコチジャン炒め<br>ほうれん草と桜えびのお浸し  | ご飯<br>厚揚げのオイスターソース炒め<br>彩りピーマンのサラダ<br>大根と人参のおかか煮<br>大白花芸豆<br>白滝の炒り煮<br>605/19.8/16.0/97.1/1.9<br>生姜ご飯<br>さわらの磯煮<br>コーンサラダ  | ご飯<br>豚肉と玉葱の焼肉風<br>チョレギザラダ<br>切り昆布とがんもの煮物・岩手<br>青菜のお浸し<br>隠元の和風マヨ和え<br>621/22.9/25.0/79.6/1.6<br>ご飯<br>野菜コロッケ<br>くらげの中華サラダ   | ご飯<br>自身魚のちゃんちゃん焼き<br>チンケン菜のサラタ <sup>*</sup><br>肉じやが<br>うずら豆<br>庄内麩の煮付け<br>580/27.0/9.5/89.5/2.3<br>ご飯<br>海鮮大焼売<br>春雨のフレンチサラタ <sup>*</sup>   | ご飯<br>煮物盛り合わせ<br>がリーンサラダ<br>ソーセーシの野菜炒め<br>さつま芋の甘煮<br>エビシューマイ<br>604/18.8/11.5/106.9/2.3<br>ご飯<br>豚しゃぶ甘酢葱ゴマだれ<br>カリフラワーのサラダ   | ご飯<br>チーズオムレツ<br>もやしとわかめのサラダ<br>かにしんじょうの白だし煮<br>杏仁豆腐<br>青菜の辛し和え<br>589/17.7/19.3/84.5/2.1<br>ご飯<br>餃子あんかけ<br>隠元のゴマ和え  |
| 成分  | ご飯<br>夏野菜の揚げあんかけ<br>隠元とネギのオーロラソース<br>里芋煮<br>白菜サラダ<br>オクラの梅トレ和え<br>586 / 18.9 / 15.2 / 94.5 / 1.4<br>ご飯<br>飲茶風シューマイ<br>ブロッコリーとコーンのサラダ<br>根菜と豚肉の甘辛煮  | ご飯<br>赤魚の山椒みそ焼き<br>カリフラワーとミックス野菜のサラダ<br>五目巾着の含め煮<br>マスカットセリー<br>菜の花のゆば和え<br>565/24.4/13.9/111.3/1.9<br>ご飯<br>エヒ、玉あんかけ<br>もやしのヒ。リ辛サラダ<br>お魚豆腐揚げの煮付け  | ご飯<br>三色ハムマヨロールカツ<br>玉葱と枝豆のサラダ<br>鶏ごぼういなりの煮付け<br>もやしのシンプル和え<br>果物<br>611/13.4/18.1/94.3/2.0<br>ご飯<br>豚肉のコチジャン炒め<br>ほうれん草と桜えびのお浸し<br>南瓜の煮付け  | ご飯<br>厚揚げのオイスターソース炒め<br>彩りピーマンのサラダ<br>大根と人参のおかか煮<br>大白花芸豆<br>白滝の炒り煮<br>605/19.8/16.0/97.1/1.9<br>生姜ご飯<br>さわらの磯煮<br>コーンサラダ<br>じゃが芋のバター煮   | ご飯<br>豚肉と玉葱の焼肉風<br>チョレギサラダ<br>切り昆布とがんもの煮物・岩手<br>青菜のお浸し<br>隠元の和風マヨ和え<br>621/22.9/25.0/79.6/1.6<br>ご飯<br>野菜コロッケ<br>くらげの中華サラダ<br>肉団子の黒酢煮  | ご飯<br>自身魚のちゃんちゃん焼き<br>チンケン菜のサラタ <sup>*</sup><br>肉じやが<br>うずら豆<br>庄内麩の煮付け<br>580/27.0/9.5/89.5/2.3<br>ご飯<br>海鮮大焼売<br>春雨のフレンチサラタ <sup>*</sup><br>茄子とツナのおろし煮   | ご飯<br>煮物盛り合わせ<br>がリーンサラダ<br>ソーセージの野菜炒め<br>さつま芋の甘煮<br>エビジューマイ<br>604/18.8/11.5/106.9/2.3<br>ご飯<br>豚しゃぶ甘酢葱ゴマだれ<br>カリフラワーのサラダ<br>牛蒡巻きの煮付け   | ご飯<br>チーズオムレツ<br>もやしとわかめのサラダ<br>かにしんじょうの白だし煮<br>杏仁豆腐<br>青菜の辛し和え<br>589/17.7/19.3/84.5/2.1<br>ご飯<br>餃子あんかけ<br>隠元のゴマ和え<br>ツナじやが煮  |
| 成分  | ご飯<br>夏野菜の揚げあんかけ<br>隠元とネギのオーロラソース<br>里芋煮<br>白菜サラダ<br>オクラの梅トレ和え<br>586 / 18.9 / 15.2 / 94.5 / 1.4<br>ご飯<br>飲茶風シューマイ<br>ブロッコリーとコーンのサラダ<br>根菜と豚肉の甘辛煮<br>キャヘツのわさび風味  | ご飯 赤魚の山椒みそ焼き カリフラワーとミックス野菜のサラダ 五目巾着の含め煮マスカットセリー菜の花のゆば和え 565/24.4/13.9/111.3/1.9 ご飯 エビ 玉あんかけ もやしのピリ辛サラダ お魚豆腐揚げの煮付け チンケン菜の和え物   | ご飯<br>三色ハムマヨロールカツ<br>玉葱と枝豆のサラダ<br>鶏ごぼういなりの煮付け<br>もやしのシンプル和え<br>果物<br>611/13.4/18.1/94.3/2.0<br>ご飯<br>豚肉のコチジャン炒め<br>ほうれん草と桜えびのお浸し<br>南瓜の煮付け<br>ハ°スタサラタ   | ご飯<br>厚揚げのオイスターソース炒め<br>彩りピーマンのサラタ<br>大根と人参のおかか煮<br>大白花芸豆<br>白滝の炒り煮<br>605 / 19.8 / 16.0 / 97.1 / 1.9<br>生姜ご飯<br>さわらの磯煮<br>コーンサラタ<br>じゃが芋のバター煮<br>みつまめ   | ご飯<br>豚肉と玉葱の焼肉風<br>チョレギザラダ<br>切り昆布とがんもの煮物・岩手<br>青菜のお浸し<br>隠元の和風マヨ和え<br>621/22.9/25.0/79.6/1.6<br>ご飯<br>野菜コロッケ<br>くらげの中華サラダ<br>肉団子の黒酢煮<br>白菜の浅漬け  | ご飯<br>自身魚のちゃんちゃん焼き<br>チンケン菜のサラタ <sup>*</sup><br>肉じやが<br>うずら豆<br>庄内麩の煮付け<br>580/27.0/9.5/89.5/2.3<br>ご飯<br>海鮮大焼売<br>春雨のフレンチサラタ <sup>*</sup><br>茄子とツナのおろし煮<br>三色和え   | ご飯<br>煮物盛り合わせ<br>グリーンサラダ<br>ソーセージの野菜炒め<br>さつま芋の甘煮<br>エビジューマイ<br>604/18.8/11.5/106.9/2.3<br>ご飯<br>豚しゃぶ甘酢葱ゴマだれ<br>カリフラワーのサラダ<br>牛蒡巻きの煮付け<br>オクラのとろろ和え  | ご飯<br>チーズオムレツ<br>もやしとわかめのサラダ<br>かにしんじょうの白だし煮<br>杏仁豆腐<br>青菜の辛し和え<br>589 / 17.7 / 19.3 / 84.5 / 2.1<br>ご飯<br>餃子あんかけ<br>隠元のゴマ和え<br>ツナじやが煮<br>卯の花サラダ  |
| 成分 夕食   | ご飯<br>夏野菜の揚げあんかけ<br>隠元とネギのオーロラソース<br>里芋煮<br>白菜サラダ<br>オクラの梅トレ和え<br>586/18.9/15.2/94.5/1.4<br>ご飯<br>飲茶風シューマイ<br>ブロッコリーとコーンのサラダ<br>根菜と豚肉の甘辛煮<br>キャヘッのわさび風味<br>果物  | ご飯 赤魚の山椒みそ焼き カリフラワーとミックス野菜のサラダ 五目巾着の含め煮マスカットセリー菜の花のゆば和え 565/24.4/13.9/111.3/1.9 ご飯 エビ 玉あんかけ もやしのピリ辛サラダ お魚豆腐揚げの煮付け チンケン菜の和え物   | ご飯<br>三色ハムマヨロールカツ<br>玉葱と枝豆のサラダ<br>鶏ごぼういなりの煮付け<br>もやしのシンプル和え<br>果物<br>611/13.4/18.1/94.3/2.0<br>ご飯<br>豚肉のコチジャン炒め<br>ほうれん草と桜えびのお浸し<br>南瓜の煮付け  | ご飯<br>厚揚げのオイスターソース炒め<br>彩りピーマンのサラタ<br>大根と人参のおかか煮<br>大白花芸豆<br>白滝の炒り煮<br>605 / 19.8 / 16.0 / 97.1 / 1.9<br>生姜ご飯<br>さわらの磯煮<br>コーンサラタ<br>じゃが芋のバター煮<br>みつまめ   | ご飯<br>豚肉と玉葱の焼肉風<br>チョレギザラダ<br>切り昆布とがんもの煮物・岩手<br>青菜のお浸し<br>隠元の和風マヨ和え<br>621/22.9/25.0/79.6/1.6<br>ご飯<br>野菜コロッケ<br>くらげの中華サラダ<br>肉団子の黒酢煮<br>白菜の浅漬け  | ご飯<br>自身魚のちゃんちゃん焼き<br>チンケン菜のサラタ <sup>*</sup><br>肉じやが<br>うずら豆<br>庄内麩の煮付け<br>580/27.0/9.5/89.5/2.3<br>ご飯<br>海鮮大焼売<br>春雨のフレンチサラタ <sup>*</sup><br>茄子とツナのおろし煮   | ご飯<br>煮物盛り合わせ<br>グリーンサラダ<br>ソーセージの野菜炒め<br>さつま芋の甘煮<br>エビジューマイ<br>604/18.8/11.5/106.9/2.3<br>ご飯<br>豚しゃぶ甘酢葱ゴマだれ<br>カリフラワーのサラダ<br>牛蒡巻きの煮付け<br>オクラのとろろ和え  | ご飯<br>チーズオムレツ<br>もやしとわかめのサラダ<br>かにしんじょうの白だし煮<br>杏仁豆腐<br>青菜の辛し和え<br>589/17.7/19.3/84.5/2.1<br>ご飯<br>餃子あんかけ<br>隠元のゴマ和え<br>ツナじやが煮  |
| 成分食   | ご飯<br>夏野菜の揚げあんかけ<br>隠元とネギのオーロラソース<br>里芋煮<br>白菜サラダ<br>オクラの梅トレ和え<br>586 / 18.9 / 15.2 / 94.5 / 1.4<br>ご飯<br>飲茶風シューマイ<br>ブロッコリーとコーンのサラダ<br>根菜と豚肉の甘辛煮<br>キャヘツのわさび風味<br>果物  | ご飯 赤魚の山椒みそ焼き カリフラワーとミックス野菜のサラダ 五目巾着の含め煮マスカットセリー菜の花のゆば和え 565/24.4/13.9/111.3/1.9 ご飯 エビ 玉あんかけ もやしのピリ辛サラダ お魚豆腐揚げの煮付け チンケン菜の和え物   | ご飯<br>三色ハムマヨロールカツ<br>玉葱と枝豆のサラダ<br>鶏ごぼういなりの煮付け<br>もやしのシンプル和え<br>果物<br>611/13.4/18.1/94.3/2.0<br>ご飯<br>豚肉のコチジャン炒め<br>ほうれん草と桜えびのお浸し<br>南瓜の煮付け<br>ハ°スタサラタ   | ご飯<br>厚揚げのオイスターソース炒め<br>彩りピーマンのサラダ<br>大根と人参のおかか煮<br>大白花芸豆<br>白滝の炒り煮<br>605 / 19.8 / 16.0 / 97.1 / 1.9<br>生姜ご飯<br>さわらの磯煮<br>コーンサラダ<br>じやが芋のバター煮<br>みつまめ<br>和風ペペロンチーノ(ペンネ)<br>582 / 22.5 / 13.4 / 95.9 / 2.2   | ご飯<br>豚肉と玉葱の焼肉風<br>チョレギザラダ<br>切り昆布とがんもの煮物・岩手<br>青菜のお浸し<br>隠元の和風マヨ和え<br>621/22.9/25.0/79.6/1.6<br>ご飯<br>野菜コロッケ<br>くらげの中華サラダ<br>肉団子の黒酢煮<br>白菜の浅漬け<br>果物  | ご飯<br>自身魚のちゃんちゃん焼き<br>チンケン菜のサラタ<br>肉じやが<br>うずら豆<br>庄内麩の煮付け<br>580/27.0/9.5/89.5/2.3<br>ご飯<br>海鮮大焼売<br>春雨のフレンチサラダ<br>茄子とツナのおろし煮<br>三色和え<br>はんぺんの煮付け<br>589/19.2/12.6/100.3/2.3  | ご飯<br>煮物盛り合わせ<br>グリーンサラダ<br>ソーセージの野菜炒め<br>さつま芋の甘煮<br>エビジューマイ<br>604/18.8/11.5/106.9/2.3<br>ご飯<br>豚しゃぶ甘酢葱ゴマだれ<br>カリフラワーのサラダ<br>牛蒡巻きの煮付け<br>オクラのとろろ和え  | ご飯<br>チーズオムレツ<br>もやしとわかめのサラダ<br>かにしんじょうの白だし煮<br>杏仁豆腐<br>青菜の辛し和え<br>589 / 17.7 / 19.3 / 84.5 / 2.1<br>ご飯<br>餃子あんかけ<br>隠元のゴマ和え<br>ツナじやが煮<br>卯の花サラダ  |
| 成分 夕食   | ご飯<br>夏野菜の揚げあんかけ<br>隠元とネギのオーロラソース<br>里芋煮<br>白菜サラダ<br>オクラの梅トレ和え<br>586 / 18.9 / 15.2 / 94.5 / 1.4<br>ご飯<br>飲茶風シューマイ<br>ブロッコリーとコーンのサラダ<br>根菜と豚肉の甘辛煮<br>キャヘツのわさび風味<br>果物  | ご飯 赤魚の山椒みそ焼き カリフラワーとミックス野菜のサラダ 五目巾着の含め煮マスカットセリー菜の花のゆば和え 565/24.4/13.9/111.3/1.9 ご飯 エビ 玉あんかけ もやしのピリ辛サラダ お魚豆腐揚げの煮付け チンケン菜の和え物   | ご飯<br>三色ハムマヨロールカツ<br>玉葱と枝豆のサラダ<br>鶏ごぼういなりの煮付け<br>もやしのシンプル和え<br>果物<br>611/13.4/18.1/94.3/2.0<br>ご飯<br>豚肉のコチジャン炒め<br>ほうれん草と桜えびのお浸し<br>南瓜の煮付け<br>パスタサラダ<br>枝豆とひじきの白和え  | ご飯<br>厚揚げのオイスターソース炒め<br>彩りピーマンのサラタ<br>大根と人参のおかか煮<br>大白花芸豆<br>白滝の炒り煮<br>605/19.8/16.0/97.1/1.9<br>生姜ご飯<br>さわらの磯煮<br>コーンサラタ゛<br>じゃが芋のバター煮<br>みつまめ<br>和風ペペロンチーノ(ペンネ)  | ご飯<br>豚肉と玉葱の焼肉風<br>チョレギザラダ<br>切り昆布とがんもの煮物・岩手<br>青菜のお浸し<br>隠元の和風マヨ和え<br>621/22.9/25.0/79.6/1.6<br>ご飯<br>野菜コロッケ<br>くらげの中華サラダ<br>肉団子の黒酢煮<br>白菜の浅漬け<br>果物  | ご飯<br>自身魚のちゃんちゃん焼き<br>チンケン菜のサラタ <sup>*</sup><br>肉じやが<br>うずら豆<br>庄内麩の煮付け<br>580/27.0/9.5/89.5/2.3<br>ご飯<br>海鮮大焼売<br>春雨のフレンチサラタ <sup>*</sup><br>茄子とツナのおろし煮<br>三色和え   | ご飯 煮物盛り合わせ グリーンサラダ ソーセージの野菜炒め さつま芋の甘煮 エピジューマイ 604/18.8/11.5/106.9/2.3 ご飯 豚しゃぶ甘酢葱ゴマだれ カリフラワーのサラダ 牛蒡巻きの煮付け オクラのとろろ和え ほうれん草のお浸し   | ご飯<br>チーズオムレツ<br>もやしとわかめのサラダ<br>かにしんじょうの白だし煮<br>杏仁豆腐<br>青菜の辛し和え<br>589/17.7/19.3/84.5/2.1<br>ご飯<br>餃子あんかけ<br>隠元のゴマ和え<br>ツナじやが煮<br>卯の花サラダ<br>果物  |
| 成分食   | ご飯<br>夏野菜の揚げあんかけ<br>隠元とネギのオーロラソース<br>里芋煮<br>白菜サラダ<br>オクラの梅トレ和え<br>586 / 18.9 / 15.2 / 94.5 / 1.4<br>ご飯<br>飲茶風シューマイ<br>ブロッコリーとコーンのサラダ<br>根菜と豚肉の甘辛煮<br>キャヘツのわさび風味<br>果物  | ご飯 赤魚の山椒みそ焼き カリフラワーとミックス野菜のサラダ 五目巾着の含め煮マスカットセリー菜の花のゆば和え 565/24.4/13.9/111.3/1.9 ご飯 エビ 玉あんかけ もやしのピリ辛サラダ お魚豆腐揚げの煮付けチンケン菜の和え物ピーマンと竹輪のソテー 578/20.6/18.1/82.8/2.0  | ご飯<br>三色ハムマヨロールカツ<br>玉葱と枝豆のサラダ<br>鶏ごぼういなりの煮付け<br>もやしのシンプル和え<br>果物<br>611/13.4/18.1/94.3/2.0<br>ご飯<br>豚肉のコチジャン炒め<br>ほうれん草と桜えびのお浸し<br>南瓜の煮付け<br>パ。スタサラダ<br>枝豆とひじきの白和え<br>573/20.1/18.0/85.9/1.7   | ご飯<br>厚揚げのオイスターソース炒め<br>彩りピーマンのサラダ<br>大根と人参のおかか煮<br>大白花芸豆<br>白滝の炒り煮<br>605 / 19.8 / 16.0 / 97.1 / 1.9<br>生姜ご飯<br>さわらの磯煮<br>コーンサラダ<br>じやが芋のバター煮<br>みつまめ<br>和風ペペロンチーノ(ペンネ)<br>582 / 22.5 / 13.4 / 95.9 / 2.2   | ご飯<br>豚肉と玉葱の焼肉風<br>チョレギザラダ<br>切り昆布とがんもの煮物・岩手<br>青菜のお浸し<br>隠元の和風マヨ和え<br>621/22.9/25.0/79.6/1.6<br>ご飯<br>野菜コロッケ<br>くらげの中華サラダ<br>肉団子の黒酢煮<br>白菜の浅漬け<br>果物  | ご飯<br>自身魚のちゃんちゃん焼き<br>チンケン菜のサラタ<br>肉じやが<br>うずら豆<br>庄内麩の煮付け<br>580/27.0/9.5/89.5/2.3<br>ご飯<br>海鮮大焼売<br>春雨のフレンチサラダ<br>茄子とツナのおろし煮<br>三色和え<br>はんぺんの煮付け<br>589/19.2/12.6/100.3/2.3  | ご飯<br>煮物盛り合わせ<br>グリーンサラダ<br>ソーセージの野菜炒め<br>さつま芋の甘煮<br>エビジューマイ<br>604/18.8/11.5/106.9/2.3<br>ご飯<br>豚しゃぶ甘酢葱ゴマだれ<br>カリフラワーのサラダ<br>牛蒡巻きの煮付け<br>オクラのとろろ和え<br>ほうれん草のお浸し<br>573/21.1/16.2/82.4/2.3   | ご飯<br>チーズオムレツ<br>もやしとわかめのサラダ<br>かにしんじょうの白だし煮<br>杏仁豆腐<br>青菜の辛し和え<br>589/17.7/19.3/84.5/2.1<br>ご飯<br>餃子あんかけ<br>隠元のゴマ和え<br>ツナじやが煮<br>卯の花サラダ<br>果物  |
| 成夕成成  | ご飯<br>夏野菜の揚げあんかけ<br>隠元とネギのオーロラソース<br>里芋煮<br>白菜サラダ<br>オクラの梅トレ和え<br>586 / 18.9 / 15.2 / 94.5 / 1.4<br>ご飯<br>飲茶風シューマイ<br>ブロッコリーとコーンのサラダ<br>根菜と豚肉の甘辛煮<br>キャヘツのわさび風味<br>果物<br>573 / 17.5 / 11.9 / 98.6 / 2.1<br>1159 / 36.4 / 27.1 / 193.1 / 3.5  | ご飯 赤魚の山椒みそ焼き カリフラワーとミックス野菜のサラグ 五目巾着の含め煮マスカットセリー 菜の花のゆば和え 565/24.4/13.9/111.3/1.9 ご飯 エヒ・玉あんかけもやしのピリ辛サラダお魚豆腐揚げの煮付けチンケン菜の和え物ピーマンと竹輪のソテー 578/20.6/18.1/82.8/2.0 1143/45.0/32.0/194.1/3.9 26日(火)   | ご飯<br>三色ハムマヨロールカツ<br>玉葱と枝豆のサラダ<br>鶏ごぼういなりの煮付け<br>もやしのシンプル和え<br>果物<br>611/13.4/18.1/94.3/2.0<br>ご飯<br>豚肉のコチジャン炒め<br>ほうれん草と桜えびのお浸し<br>南瓜の煮付け<br>パスタサラダ<br>枝豆とひじきの白和え<br>573/20.1/18.0/85.9/1.7<br>1184/33.5/36.1/180.2/3.7  | ご飯 厚揚げのオイスターソース炒め 彩りピーマンのサラダ 大根と人参のおかか煮 大白花芸豆白滝の炒り煮 605 / 19.8 / 16.0 / 97.1 / 1.9 生姜ご飯 さわらの磯煮 コーンサラダ じゃが芋のバター煮 みつまめ 和風ペペロンチーノ(ペンネ) 582 / 22.5 / 13.4 / 95.9 / 2.2 1187 / 42.3 / 29.4 / 193.0 / 4.1 28日(木)   | ご飯<br>豚肉と玉葱の焼肉風<br>チョレギザラダ<br>切り昆布とがんもの煮物・岩手<br>青菜のお浸し<br>隠元の和風マヨ和え<br>621/22.9/25.0/79.6/1.6<br>ご飯<br>野菜コロッケ<br>くらげの中華サラダ<br>肉団子の黒酢煮<br>白菜の浅漬け<br>果物<br>557/15.5/12.1/96.8/2.0<br>1178/38.4/37.1/176.4/3.6  | ご飯<br>自身魚のちゃんちゃん焼き<br>チンケン菜のサラタ<br>肉じやが<br>うずら豆<br>庄内麩の煮付け<br>580/27.0/9.5/89.5/2.3<br>ご飯<br>海鮮大焼売<br>春雨のフレンチサラダ<br>茄子とツナのおろし煮<br>三色和え<br>はんぺんの煮付け<br>589/19.2/12.6/100.3/2.3<br>1169/46.2/22.1/189.8/4.6  | ご飯<br>煮物盛り合わせ<br>グリーンサラダ<br>ソーセージの野菜炒め<br>さつま芋の甘煮<br>エピジューマイ<br>604/18.8/11.5/106.9/2.3<br>ご飯<br>豚しゃぶ甘酢葱ゴマだれ<br>カリフラワーのサラダ<br>牛蒡巻きの煮付け<br>オクラのとろろ和え<br>ほうれん草のお浸し<br>573/21.1/16.2/82.4/2.3<br>1177/39.9/27.7/189.3/4.6   | ご飯<br>チーズオムレツ<br>もやしとわかめのサラダ<br>かにしんじょうの白だし煮<br>杏仁豆腐<br>青菜の辛し和え<br>589/17.7/19.3/84.5/2.1<br>ご飯<br>餃子あんかけ<br>隠元のゴマ和え<br>ツナじやが煮<br>卯の花サラダ<br>果物  |
| 成分食   | ご飯<br>夏野菜の揚げあんかけ<br>隠元とネギのオーロラソース<br>里芋煮<br>白菜サラダ<br>オクラの梅トレ和え<br>586 / 18.9 / 15.2 / 94.5 / 1.4<br>ご飯<br>飲茶風シューマイ<br>ブロッコリーとコーンのサラダ<br>根菜と豚肉の甘辛煮<br>キャヘツのわさび風味<br>果物<br>573 / 17.5 / 11.9 / 98.6 / 2.1<br>1159 / 36.4 / 27.1 / 193.1 / 3.5<br>25日(月)<br>ご飯  | ご飯 赤魚の山椒みそ焼き カリフラワーとミックス野菜のサラダ 五目巾着の含め煮マスカットセリー菜の花のゆば和え 565/24.4/13.9/111.3/1.9 ご飯 エビ 玉あんかけもやしのピリ辛サラダお魚豆腐揚げの煮付けチンゲン菜の和え物ピーマンと竹輪のソテー 578/20.6/18.1/82.8/2.0 1143/45.0/32.0/194.1/3.9 26日(火)ご飯  | ご飯<br>三色ハムマヨロールカツ<br>玉葱と枝豆のサラダ<br>鶏ごぼういなりの煮付け<br>もやしのシンプル和え<br>果物<br>611/13.4/18.1/94.3/2.0<br>ご飯<br>豚肉のコチジャン炒め<br>ほうれん草と桜えびのお浸し<br>南瓜の煮付け<br>パ。スタサラダ<br>枝豆とひじきの白和え<br>573/20.1/18.0/85.9/1.7<br>1184/33.5/36.1/180.2/3.7<br>27日(水)<br>ご飯   | ご飯<br>厚揚げのオイスターソース炒め<br>彩りピーマンのサラタ<br>大根と人参のおかか煮<br>大白花芸豆<br>白滝の炒り煮<br>605 / 19.8 / 16.0 / 97.1 / 1.9<br>生姜ご飯<br>さわらの磯煮<br>コーンサラダ<br>じやが芋のバター煮<br>みつまめ<br>和風ペペロンチーノ(ペンネ)<br>582 / 22.5 / 13.4 / 95.9 / 2.2<br>1187 / 42.3 / 29.4 / 193.0 / 4.1<br>28日(木)<br>ご飯   | ご飯<br>豚肉と玉葱の焼肉風<br>チョレギサラダ<br>切り昆布とがんもの煮物・岩手<br>青菜のお浸し<br>隠元の和風マヨ和え<br>621/22.9/25.0/79.6/1.6<br>ご飯<br>野菜コロッケ<br>くらげの中華サラダ<br>肉団子の黒酢煮<br>白菜の浅漬け<br>果物<br>557/15.5/12.1/96.8/2.0<br>1178/38.4/37.1/176.4/3.6<br>29日(金)<br>ご飯  | ご飯<br>自身魚のちゃんちゃん焼き<br>チンケン菜のサラタ <sup>*</sup><br>肉じやが<br>うずら豆<br>庄内麩の煮付け<br>580/27.0/9.5/89.5/2.3<br>ご飯<br>海鮮大焼売<br>春雨のフレンチサラタ <sup>*</sup><br>茄子とツナのおろし煮<br>三色和え<br>はんぺんの煮付け<br>589/19.2/12.6/100.3/2.3<br>1169/46.2/22.1/189.8/4.6<br>30日(土)<br>ご飯  | ご飯煮物盛り合わせ がリーンサラダ ソーセージの野菜炒め さつま芋の甘煮 エビジューマイ 604/18.8/11.5/106.9/2.3 ご飯 豚しゃぶ甘酢葱ゴマだれ カリフラワーのサラダ 牛蒡巻きの煮付け オクラのとろろ和え ほうれん草のお浸し 573/21.1/16.2/82.4/2.3 1177/39.9/27.7/189.3/4.6 31日(日) 高菜ご飯  | ご飯<br>チーズオムレツ<br>もやしとわかめのサラダ<br>かにしんじょうの白だし煮<br>杏仁豆腐<br>青菜の辛し和え<br>589/17.7/19.3/84.5/2.1<br>ご飯<br>餃子あんかけ<br>隠元のゴマ和え<br>ツナじやが煮<br>卯の花サラダ<br>果物  |
| 成夕成成  | ご飯<br>夏野菜の揚げあんかけ<br>隠元とネギのオーロラソース<br>里芋煮<br>白菜サラダ<br>オクラの梅トレ和え<br>586 / 18.9 / 15.2 / 94.5 / 1.4<br>ご飯<br>飲茶風シューマイ<br>ブロッコリーとコーンのサラダ<br>根菜と豚肉の甘辛煮<br>キャヘッのわさび風味<br>果物<br>573 / 17.5 / 11.9 / 98.6 / 2.1<br>1159 / 36.4 / 27.1 / 193.1 / 3.5<br>25日(月)<br>ご飯<br>和風ハンバーク   | ご飯 赤魚の山椒みそ焼き カリフラワーとミックス野菜のサラグ 五目巾着の含め煮マスカットセリー菜の花のゆば和え 565/24.4/13.9/111.3/1.9 ご飯 エヒ 玉あんかけもやしのピリ辛サラダ お魚豆腐揚げの煮付けチンケン菜の和え物ピーマンと竹輪のソテー 578/20.6/18.1/82.8/2.0 1143/45.0/32.0/194.1/3.9 26日(火) ご飯 イカの五目炒め  | ご飯<br>三色ハムマヨロールカツ<br>玉葱と枝豆のサラダ<br>鶏ごぼういなりの煮付け<br>もやしのシンプル和え<br>果物<br>611/13.4/18.1/94.3/2.0<br>ご飯<br>豚肉のコチジャン炒め<br>ほうれん草と桜えびのお浸し<br>南瓜の煮付け<br>パスタサラダ<br>枝豆とひじきの白和え<br>573/20.1/18.0/85.9/1.7<br>1184/33.5/36.1/180.2/3.7<br>27日(水)<br>ご飯<br>目玉焼きフライ   | ご飯<br>厚揚げのオイスターソース炒め<br>彩りピーマンのサラダ<br>大根と人参のおかか煮<br>大白花芸豆<br>白滝の炒り煮<br>605/19.8/16.0/97.1/1.9<br>生姜ご飯<br>さわらの磯煮<br>コーンサラダ<br>じゃが芋のバター煮<br>みつまめ<br>和風ペペロンチーノ(ペンネ)<br>582/22.5/13.4/95.9/2.2<br>1187/42.3/29.4/193.0/4.1<br>28日(木)<br>ご飯<br>白身魚の野菜蒸し   | ご飯<br>豚肉と玉葱の焼肉風<br>チョレギサラダ<br>切り昆布とがんもの煮物・岩手<br>青菜のお浸し<br>隠元の和風マヨ和え<br>621/22.9/25.0/79.6/1.6<br>ご飯<br>野菜コロッケ<br>くらげの中華サラダ<br>肉団子の黒酢煮<br>白菜の浅漬け<br>果物<br>557/15.5/12.1/96.8/2.0<br>1178/38.4/37.1/176.4/3.6<br>29日(金)<br>ご飯<br>鶏肉の柚子胡椒みそ炒め   | ご飯<br>自身魚のちゃんちゃん焼き<br>チンケン菜のサラタ <sup>*</sup><br>肉じやが<br>うずら豆<br>庄内麩の煮付け<br>580/27.0/9.5/89.5/2.3<br>ご飯<br>海鮮大焼売<br>春雨のフレンチサラタ <sup>*</sup><br>茄子とツナのおろし煮<br>三色和え<br>はんぺんの煮付け<br>589/19.2/12.6/100.3/2.3<br>1169/46.2/22.1/189.8/4.6<br>30日(土)<br>ご飯<br>マーホー豆腐  | ご飯 煮物盛り合わせ グリーンサラダ ソーセージの野菜炒め さつま芋の甘煮 エビシューマイ 604/18.8/11.5/106.9/2.3 ご飯 豚しゃぶ甘酢葱ゴマだれ カリフラワーのサラダ 牛蒡巻きの煮付け オクラのとろろ和え ほうれん草のお浸し 573/21.1/16.2/82.4/2.3 1177/39.9/27.7/189.3/4.6 31日(日) 高菜ご飯 赤魚の塩焼き  | ご飯<br>チーズオムレツ<br>もやしとわかめのサラダ<br>かにしんじょうの白だし煮<br>杏仁豆腐<br>青菜の辛し和え<br>589 / 17.7 / 19.3 / 84.5 / 2.1<br>ご飯<br>餃子あんかけ<br>隠元のゴマ和え<br>ツナじやが煮<br>卯の花サラダ<br>果物                                    |
| 成夕成成  | ご飯<br>夏野菜の揚げあんかけ<br>隠元とネギのオーロラソース<br>里芋煮<br>白菜サラダ<br>オクラの梅トレ和え<br>586 / 18.9 / 15.2 / 94.5 / 1.4<br>ご飯<br>飲茶風シューマイ<br>ブロッコリーとコーンのサラダ<br>根菜と豚肉の甘辛煮<br>キャヘツのわさび風味<br>果物<br>573 / 17.5 / 11.9 / 98.6 / 2.1<br>1159 / 36.4 / 27.1 / 193.1 / 3.5<br>25日(月)<br>ご飯<br>和風ハンハークヴョールスローサラダ   | ご飯 赤魚の山椒みそ焼き カリフラワーとミックス野菜のサラグ 五目巾着の含め煮マスカットセリー菜の花のゆば和え 565/24.4/13.9/111.3/1.9 ご飯 エヒ 玉 あんかけもやしのピリ辛サラダお魚豆腐揚げの煮えけチンケン菜の和ええやピーマンと竹輪のソテー 578/20.6/18.1/82.8/2.0 1143/45.0/32.0/194.1/3.9 26日(火)ご飯 イカの五目炒め花野菜のサラダ   | ご飯<br>三色ハムマヨロールカツ<br>玉葱と枝豆のサラダ<br>鶏ごぼういなりの煮付け<br>もやしのシンプル和え<br>果物<br>611/13.4/18.1/94.3/2.0<br>ご飯<br>豚肉のコチジャン炒め<br>ほうれん草と桜えびのお浸し<br>南瓜の煮付け<br>パスタサラダ<br>枝豆とひじきの白和え<br>573/20.1/18.0/85.9/1.7<br>1184/33.5/36.1/180.2/3.7<br>27日(水)<br>ご飯<br>目玉焼きフライ<br>チンケン菜のドレッシング和え   | ご飯 厚揚げのオイスターソース炒め 彩りピーマンのサラタ 大根と人参のおかか煮 大白花芸豆白滝の炒り煮 605 / 19.8 / 16.0 / 97.1 / 1.9 生姜ご飯 さわらの磯煮 コーンサラダ じゃが芋のバター煮 みつまめ 和風ペペロンチーノ(ペンネ) 582 / 22.5 / 13.4 / 95.9 / 2.2 1187 / 42.3 / 29.4 / 193.0 / 4.1 28日(木) ご飯 白身魚の野菜蒸しコーンサラダ   | ご飯<br>豚肉と玉葱の焼肉風<br>チョレギザラダ<br>切り昆布とがんもの煮物・岩手<br>青菜のお浸し<br>隠元の和風マヨ和え<br>621/22.9/25.0/79.6/1.6<br>ご飯<br>野菜コロッケ<br>くらげの中華サラダ<br>肉団子の黒酢煮<br>白菜の浅漬け<br>果物<br>557/15.5/12.1/96.8/2.0<br>1178/38.4/37.1/176.4/3.6<br>29日(金)<br>ご飯<br>鶏肉の柚子胡椒みそ炒め<br>玉葱とピーマンのサラダ  | ご飯<br>自身魚のちゃんちゃん焼き<br>チンケン菜のサラタ <sup>*</sup><br>肉じやが<br>うずら豆<br>庄内麩の煮付け<br>580/27.0/9.5/89.5/2.3<br>ご飯<br>海鮮大焼売<br>春雨のフレンチサラタ <sup>*</sup><br>茄子とツナのおろし煮<br>にんんんの煮付け<br>589/19.2/12.6/100.3/2.3<br>1169/46.2/22.1/189.8/4.6<br>30日(土)<br>ご飯<br>マーホー豆腐<br>中華ナムル   | ご飯 煮物盛り合わせ グリーンサラダ ソーセージの野菜炒め さつま芋の甘煮 エビジューマイ 604/18.8/11.5/106.9/2.3 ご飯 豚しゃぶ甘酢葱ゴマだれ カリフラワーのサラダ 牛蒡巻きの表和え ほうれん草のお浸し 573/21.1/16.2/82.4/2.3 1177/39.9/27.7/189.3/4.6 31日(日) 高菜の塩焼き春雨のマヨサラダ   | ご飯<br>チーズオムレツ<br>もやしとわかめのサラダ<br>かにしんじょうの白だし煮<br>杏仁豆腐<br>青菜の辛し和え<br>589 / 17.7 / 19.3 / 84.5 / 2.1<br>ご飯<br>餃子あんかけ<br>隠元のゴマ和え<br>ツナじやが煮<br>卯の花サラダ<br>果物                                    |
| 成夕成成  | ご飯<br>夏野菜の揚げあんかけ<br>隠元とネギのオーロラソース<br>里芋煮<br>白菜サラダ<br>オクラの梅トレ和え<br>586 / 18.9 / 15.2 / 94.5 / 1.4<br>ご飯<br>飲茶風シューマイ<br>ブロッコリーとコーンのサラダ<br>根菜と豚肉の甘辛煮<br>キャヘツのわさび風味<br>果物<br>573 / 17.5 / 11.9 / 98.6 / 2.1<br>1159 / 36.4 / 27.1 / 193.1 / 3.5<br>25日(月)<br>ご飯<br>和風ハンバーケ<br>コールスローサラダ<br>ぜんまいの当座煮  | ご飯 赤魚の山椒みそ焼き カリフラワーとミックス野菜のサラグ 五目巾着の含め煮マスカットセリー菜の花のゆば和え 565/24.4/13.9/111.3/1.9 ご飯 エヒ 玉 あんかけもやしのピリ辛サラダお魚豆腐揚げの煮付けチンケン菜の和えやけチンケン菜の和え物ピーマンと竹輪のソテー 578/20.6/18.1/82.8/2.0 1143/45.0/32.0/194.1/3.9 26日(火) ご飯 イカの五目炒め 花野菜のサラダお魚豆腐揚げの煮付け  | ご飯<br>三色ハムマヨロールカツ<br>玉葱と枝豆のサラダ<br>鶏ごぼういなりの煮付け<br>もやしのシンプル和え<br>果物<br>611/13.4/18.1/94.3/2.0<br>ご飯<br>豚肉のコチシャン炒め<br>ほうれん草と桜えびのお浸し<br>南瓜の煮付け<br>パスタサラダ<br>枝豆とひじきの白和え<br>573/20.1/18.0/85.9/1.7<br>1184/33.5/36.1/180.2/3.7<br>27日(水)<br>ご飯<br>目玉焼きフライ<br>チンケン菜のドレッシング 和え<br>車麩の筑前煮  | ご飯<br>厚揚げのオイスターソース炒め<br>彩りピーマンのサラタ<br>大根と人参のおかか煮<br>大白花芸豆<br>白滝の炒り煮<br>605 / 19.8 / 16.0 / 97.1 / 1.9<br>生姜ご飯<br>さわらの磯煮<br>コーンサラダ<br>じやが芋のバター煮<br>みつまめ<br>和風ペペロンチーノ(ペンネ)<br>582 / 22.5 / 13.4 / 95.9 / 2.2<br>1187 / 42.3 / 29.4 / 193.0 / 4.1<br>28日(木)<br>ご飯<br>白身魚の野菜蒸し<br>コーンサラダ<br>蕗と豚肉の金平  | ご飯 豚肉と玉葱の焼肉風 チョレギサラダ 切り昆布とがんもの煮物・岩手 青菜のお浸し 隠元の和風マヨ和え 621/22.9/25.0/79.6/1.6 ご飯 野菜コロッケ くらげの中華サラダ 肉団子の黒酢煮 白菜の浅漬け 果物 557/15.5/12.1/96.8/2.0 1178/38.4/37.1/176.4/3.6 29日(金) ご飯 鶏肉の柚子胡椒みそ炒め 玉葱とピーマンのサラダ キャベッと人参の煮浸し  | ご飯<br>自身魚のちゃんちゃん焼き<br>チンケン菜のサラタ <sup>*</sup><br>肉じやが<br>うずら豆<br>庄内麩の煮付け<br>580/27.0/9.5/89.5/2.3<br>ご飯<br>海鮮大焼売<br>春雨のフレンチサラタ <sup>*</sup><br>茄子とツナのおろし煮<br>にんペんの煮付け<br>589/19.2/12.6/100.3/2.3<br>1169/46.2/22.1/189.8/4.6<br>30日(土)<br>ご飯<br>マーボー豆腐<br>中華ナムル<br>イカと大根の生姜煮  | ご飯<br>煮物盛り合わせ<br>グリーンサラダ<br>ソーセージの野菜炒め<br>さつま芋の甘煮<br>エピジューマイ<br>604/18.8/11.5/106.9/2.3<br>ご飯<br>豚しゃぶ甘酢葱ゴマだれ<br>カリフラワーのサラダ<br>牛蒡巻きのろろ和えし<br>ほうれん草のお浸し<br>573/21.1/16.2/82.4/2.3<br>1177/39.9/27.7/189.3/4.6<br>31日(日)<br>高菜のなまサラダ<br>南瓜の煮付け  | ご飯<br>チーズオムレツ<br>もやしとわかめのサラダ<br>かにしんじょうの白だし煮<br>杏仁豆腐<br>青菜の辛し和え<br>589/17.7/19.3/84.5/2.1<br>ご飯<br>餃子あんかけ<br>隠元のゴマ和え<br>ツナじやが煮<br>卯の花サラダ<br>果物  |
| 成夕成成  | ご飯<br>夏野菜の揚げあんかけ<br>隠元とネギのオーロラソース<br>里芋煮<br>白菜サラダ<br>オクラの梅トレ和え<br>586 / 18.9 / 15.2 / 94.5 / 1.4<br>ご飯<br>飲茶風シューマイ<br>ブロッコリーとコーンのサラダ<br>根菜と豚肉の甘辛素<br>キャヘッのわさび風味<br>果物<br>573 / 17.5 / 11.9 / 98.6 / 2.1<br>1159 / 36.4 / 27.1 / 193.1 / 3.5<br>25日(月)<br>ご飯<br>和風ハンハーケ<br>コールスローサラダ<br>ぜんまいの当座煮<br>三色豆   | ご飯<br>赤魚の山椒みそ焼き<br>カリフラワーとミックス野菜のサラグ<br>五目巾着の含め煮<br>マスカットセリー<br>菜の花のゆば和え<br>565/24.4/13.9/111.3/1.9<br>ご飯<br>エピ 玉あんかけ<br>もやしのピリ辛サラダ<br>お魚豆腐揚げの煮付け<br>チンケンと竹輪のソテー<br>578/20.6/18.1/82.8/2.0<br>1143/45.0/32.0/194.1/3.9<br>26日(火)<br>ご飯<br>イカの五目炒め<br>花野菜の和え物<br>お魚豆腐揚げの煮付け<br>山芋の和え物  | ご飯<br>三色ハムマヨロールカツ<br>玉葱と枝豆のサラダ<br>鶏ごぼういなりの煮付け<br>もやしのシンプル和え<br>果物<br>611/13.4/18.1/94.3/2.0<br>ご飯<br>豚肉のコチシャン炒め<br>ほうれん草と桜えびのお浸し<br>南瓜の煮付け<br>パスタサラダ<br>枝豆とひじきの白和え<br>573/20.1/18.0/85.9/1.7<br>1184/33.5/36.1/180.2/3.7<br>27日(水)<br>ご飯<br>目玉焼きフライ<br>チンケン菜のドレッシング和え<br>車麩の筑前煮<br>南瓜サラダ  | ご飯<br>厚揚げのオイスターソース炒め<br>彩りピーマンのサラダ<br>大根と人参のおかか煮<br>大白花芸豆<br>白滝の炒り煮<br>605/19.8/16.0/97.1/1.9<br>生姜ご飯<br>さわらの磯煮<br>コーンサラダ<br>じゃが芋のバター煮<br>みつまめ<br>和風ペペロンチーノ(ペンネ)<br>582/22.5/13.4/95.9/2.2<br>1187/42.3/29.4/193.0/4.1<br>28日(木)<br>ご飯<br>白コーンサラダ<br>広り<br>立っと豚肉の金<br>エーンサラダ<br>でいまの<br>本がまめ<br>本がまめ<br>本がまめ<br>和風ペペロンチーノ(ペンネ)<br>582/22.5/13.4/95.9/2.2<br>1187/42.3/29.4/193.0/4.1<br>ご飯<br>白コーンサラダ<br>藤と下<br>本子<br>本子<br>本子<br>でいまった。<br>1187/42.3/29.4/193.0/4.1<br>こちと下<br>本子<br>本子<br>でいまった。<br>でいまった。<br>1187/42.3/29.4/193.0/4.1<br>こちと下<br>本子<br>でいまった。<br>1187/42.3/29.4/193.0/4.1   | ご飯<br>豚肉と玉葱の焼肉風<br>チョレギサラダ<br>切り昆布とがんもの煮物・岩手<br>青菜のお浸し<br>隠元の和風マヨ和え<br>621/22.9/25.0/79.6/1.6<br>ご飯<br>野菜コロッケ<br>くらげの中華サラダ<br>肉団子の黒酢煮<br>白菜の浅漬け<br>果物<br>557/15.5/12.1/96.8/2.0<br>1178/38.4/37.1/176.4/3.6<br>29日(金)<br>ご飯<br>鶏肉の柚子胡椒みそ炒め<br>玉葱とピーマンのサラダ<br>キャヘッと人参の煮浸し<br>チンゲン菜のなめ茸和え  | ご飯<br>自身魚のちゃんちゃん焼き<br>チンケン菜のサラタ <sup>*</sup><br>肉じやが<br>うずら豆<br>庄内麩の煮付け<br>580/27.0/9.5/89.5/2.3<br>ご飯<br>海鮮大焼売<br>春雨のフレンチサラタ <sup>*</sup><br>茄子とツナのおろしえ<br>はんペんの煮付け<br>589/19.2/12.6/100.3/2.3<br>1169/46.2/22.1/189.8/4.6<br>30日(土)<br>ご飯<br>マーボームル<br>イカと大根の生姜煮<br>さつまずのサラタ <sup>*</sup>  | ご飯<br>煮物盛り合わせ<br>グリーンサラダ<br>ソーセージの野菜炒め<br>さつま芋のサま煮<br>エビシューマイ<br>604/18.8/11.5/106.9/2.3<br>ご飯<br>豚しゃぶ世酢葱ゴマだれ<br>別フラワーのサラダ<br>牛蒡のとろろおえにうれん草のおえにうれん草のおお浸にろれん草のおお浸にであるおお浸し<br>573/21.1/16.2/82.4/2.3<br>1177/39.9/27.7/189.3/4.6<br>31日(日)<br>高菜魚のマヨサラダ<br>南瓜の煮の和え物  | ご飯<br>チーズオムレツ<br>もやしとわかめのサラダ<br>かにしんじょうの白だし煮<br>杏仁豆腐<br>青菜の辛し和え<br>589/17.7/19.3/84.5/2.1<br>ご飯<br>餃子あんかけ<br>隠元のゴマ和え<br>ツナじやが煮<br>卯の花サラダ<br>果物  |
| 成夕<br>成成<br>昼                                       | ご飯<br>夏野菜の揚げあんかけ<br>隠元とネギのオーロラソース<br>里芋煮<br>白菜サラダ<br>オクラの梅トレ和え<br>586 / 18.9 / 15.2 / 94.5 / 1.4<br>ご飯<br>飲茶風シューマイ<br>ブロッコリーとコーンのサラダ<br>根菜と豚肉の甘辛煮<br>キャヘッのわさび風味<br>果物<br>573 / 17.5 / 11.9 / 98.6 / 2.1<br>1159 / 36.4 / 27.1 / 193.1 / 3.5<br>25日(月)<br>ご飯<br>和風ハンハーケ<br>コールスローサラダ<br>ぜんまいの<br>コールスローサラダ<br>ぜんまいの<br>こんにやくキムチ炒め   | ご飯<br>赤魚の山椒みそ焼き<br>カリフラワーとミックス野菜のサラグ<br>五目巾着の含め煮<br>マスカットセリー<br>菜の花のゆば和え<br>565/24.4/13.9/111.3/1.9<br>ご飯<br>エピ 玉あんかけもやしのピリ辛サラダ<br>お魚豆腐揚げの和えたりが、2を10の15を18/20.6/18.1/82.8/2.0<br>1143/45.0/32.0/194.1/3.9<br>26日(火)<br>ご飯<br>イカの五目炒め花野豆腐揚げの煮付け山芋の煮りずら豆  | ご飯<br>三色ハムマヨロールカツ<br>玉葱と枝豆のサラダ<br>鶏ごぼういなりの煮付け<br>もやしのシンプル和え<br>果物<br>611/13.4/18.1/94.3/2.0<br>ご飯<br>豚肉のコチシャン炒め<br>ほうれん草と桜えびのお浸し<br>南瓜の煮付け<br>パスタサラダ<br>枝豆とひじきの白和え<br>573/20.1/18.0/85.9/1.7<br>1184/33.5/36.1/180.2/3.7<br>27日(水)<br>ご飯<br>目玉焼きフライ<br>チンケン菜のドレッシング和え<br>車麩の筑前<br>素瓜サラダ<br>ピーマンと竹輪のソテー  | ご飯<br>厚揚げのオイスターソース炒め<br>彩りピーマンのサラダ<br>大根と人参のおかか煮<br>大白滝の炒り煮<br>605 / 19.8 / 16.0 / 97.1 / 1.9<br>生姜ご飯<br>さからの磯煮<br>コーンサラダ<br>じゃかまめ<br>和風ペペロンチーノ(ペンネ)<br>582 / 22.5 / 13.4 / 95.9 / 2.2<br>1187 / 42.3 / 29.4 / 193.0 / 4.1<br>28日(木)<br>ご飯<br>白ョンサラダ<br>節<br>なの野菜<br>ローンサラダ<br>がまめ<br>和風ペペロンチーノ(ペンネ)<br>582 / 22.5 / 13.4 / 95.9 / 2.2<br>1187 / 42.3 / 29.4 / 193.0 / 4.1<br>28日(木)<br>ご飯<br>白ョーンサラダ<br>藤と豚花芸豆<br>大ら枝豆蒸し<br>ふつくら枝豆蒸し  | ご飯<br>豚肉と玉葱の焼肉風<br>チョレギザラダ<br>切り昆布とがんもの煮物・岩手<br>青菜のお浸し<br>隠元の和風マヨ和え<br>621/22.9/25.0/79.6/1.6<br>ご飯<br>野菜コロッケ<br>くらげの中華サラダ<br>肉団子の黒酢煮<br>白菜の浅漬け<br>果物<br>557/15.5/12.1/96.8/2.0<br>1178/38.4/37.1/176.4/3.6<br>29日(金)<br>ご飯<br>鶏肉の柚子胡椒みそ炒め<br>玉葱とピーマンのサラダ<br>キャヘッと人参の煮浸し<br>チンケン菜のなめ茸和え<br>エビジューマイ   | ご飯<br>自身魚のちゃんちゃん焼き<br>チンケン菜のサラタ <sup>*</sup><br>肉じやが<br>うずら豆<br>庄内麩の煮付け<br>580/27.0/9.5/89.5/2.3<br>ご飯<br>海鮮大焼売<br>春雨のフレンチサラタ <sup>*</sup><br>茄子とツナのおろしえ<br>はんぺんの煮付け<br>589/19.2/12.6/100.3/2.3<br>1169/46.2/22.1/189.8/4.6<br>30日(土)<br>ご飯<br>マーボームル<br>イカと大根の生姜煮<br>連根の青のり炒め煮  | ご飯<br>煮物盛り合わせ<br>グリーンサラダ<br>ソーセージの野菜炒め<br>さつま芋のの野甘煮<br>エビジューマイ<br>604/18.8/11.5/106.9/2.3<br>ご飯<br>豚しゃぶ甘酢葱ゴマだれ<br>カリフラワーのサラダ<br>牛カラのときろのおれでした。<br>573/21.1/16.2/82.4/2.3<br>1177/39.9/27.7/189.3/4.6<br>31日(日)<br>高菜魚のの煮のおきず<br>で、<br>部類のの煮のおきが<br>ものので、<br>31日(日)<br>高菜魚のの煮のおきが<br>で、<br>で、<br>で、<br>で、<br>のので、<br>のので、<br>のので、<br>のので、<br>で、<br>で、<br>のので、<br>のので、<br>のので、<br>のので、<br>のので、<br>のので、<br>のので、<br>のので、<br>のので、<br>のので、<br>のので、<br>のので、<br>のので、<br>のので、<br>のので、<br>のので、<br>のので、<br>のので、<br>のので、<br>のので、<br>のので、<br>のので、<br>のので、<br>で、<br>のので、<br>のので、<br>のので、<br>で、<br>のので、<br>のので、<br>のので、<br>で、<br>のので、<br>のので、<br>で、<br>で、<br>で、<br>で、<br>で、<br>で、<br>で、<br>で、<br>で、<br>で、<br>で、<br>で、<br>で  | ご飯<br>チーズオムレツ<br>もやしとわかめのサラダ<br>かにしんじょうの白だし煮<br>杏仁豆腐<br>青菜の辛し和え<br>589/17.7/19.3/84.5/2.1<br>ご飯<br>餃子あんかけ<br>隠元のゴマ和え<br>ツナじやが煮<br>卯の花サラダ<br>果物  |
| 成夕     成成     昼       分食     分分     食               | ご飯<br>夏野菜の揚げあんかけ<br>隠元とネギのオーロラソース<br>里芋煮<br>白菜サラダ<br>オクラの梅トレ和え<br>586 / 18.9 / 15.2 / 94.5 / 1.4<br>ご飯<br>飲茶風シューマイ<br>ブロッコリーとコーンのサラダ<br>根菜と豚肉の甘辛煮<br>キャヘツのわさび風味<br>果物<br>573 / 17.5 / 11.9 / 98.6 / 2.1<br>1159 / 36.4 / 27.1 / 193.1 / 3.5<br>25日(月)<br>ご飯<br>和風ハンハーケ<br>コールスローサラダ<br>ぜんまいの当座煮<br>三んにやくキムチ炒め<br>554 / 11.9 / 12.3 / 90.0 / 1.9  | ご飯<br>赤魚の山椒みそ焼き<br>カリフラワーとミックス野菜のサラグ<br>五目巾着の含め煮<br>マスカットセリー<br>菜の花のゆば和え<br>565/24.4/13.9/111.3/1.9<br>ご飯<br>エピ、玉あんかけもやしのピリ辛サラダ<br>お魚豆腐揚げの煮えけ<br>チンケン菜の和スタウけ<br>578/20.6/18.1/82.8/2.0<br>1143/45.0/32.0/194.1/3.9<br>26日(火)<br>ご飯<br>イカの五目炒め<br>花野菜のサラダ<br>お魚豆腐揚げの煮付け<br>山芋の和え物<br>うずら豆<br>587/20.4/13.6/80.6/1.6  | ご飯<br>三色ハムマヨロールカツ<br>玉葱と枝豆のサラダ<br>鶏ごぼういなりの煮付け<br>もやしのシンプル和え<br>果物<br>611/13.4/18.1/94.3/2.0<br>ご飯<br>豚肉のコチジャン炒め<br>ほうれん草と桜えびのお浸し<br>南瓜の煮付け<br>パスタサラダ<br>枝豆とひじきの白和え<br>573/20.1/18.0/85.9/1.7<br>1184/33.5/36.1/180.2/3.7<br>27日(水)<br>ご飯<br>目玉焼きフライ<br>チンケン菜のドレッシング和え<br>車麩の筑前煮<br>南瓜サラダ<br>ピーマンと竹輪のソテー<br>598/17.8/16.2/96.0/2.8   | ご飯<br>厚揚げのオイスターソース炒め<br>彩りピーマンのサラタ<br>大根と人参のおかか煮<br>大白花の炒り煮<br>605 / 19.8 / 16.0 / 97.1 / 1.9<br>生姜ご飯<br>さわらの磯煮<br>コーンサラダ<br>じやが芋のバター煮<br>みつまめ<br>和風ペペロンチーノ(ペンネ)<br>582 / 22.5 / 13.4 / 95.9 / 2.2<br>1187 / 42.3 / 29.4 / 193.0 / 4.1<br>28日(木)<br>ご飯<br>白ョンサラダ<br>蕗と豚肉の豆菜<br>カーンサラダ<br>蕗と下肉の豆菜<br>大白花芸豆<br>あつくら枝豆蒸し<br>559 / 26.0 / 8.8 / 111.8 / 2.1  | ご飯<br>豚肉と玉葱の焼肉風<br>チョレギサラダ<br>切り昆布とがんもの煮物・岩手<br>青菜のお浸し<br>隠元の和風マヨ和え<br>621/22.9/25.0/79.6/1.6<br>ご飯<br>野菜コロッケ<br>くらげの中華サラダ<br>肉団子の黒酢煮<br>白菜の浅漬け<br>果物<br>557/15.5/12.1/96.8/2.0<br>1178/38.4/37.1/176.4/3.6<br>29日(金)<br>ご飯<br>鶏肉の柚子胡椒みそ炒め<br>玉葱とピーマンのサラダ<br>キャヘッと人参の煮浸し<br>チンケン菜のなめ茸和え<br>エビシューマイ<br>615/25.1/23.7/77.5/2.4   | ご飯<br>自身魚のちゃんちゃん焼き<br>チンケン菜のサラタ <sup>*</sup><br>肉じやが<br>うずら豆<br>庄内麩の煮付け<br>580 / 27.0 / 9.5 / 89.5 / 2.3<br>ご飯<br>海鮮大焼売<br>春雨のフレンチサラダ<br>茄子とツナのおろしま<br>はんぺんの煮付け<br>589 / 19.2 / 12.6 / 100.3 / 2.3<br>1169 / 46.2 / 22.1 / 189.8 / 4.6<br>30日(土)<br>ご飯<br>マーボームル<br>イカと大根の生姜煮<br>連根の青のり炒め煮<br>583 / 20.0 / 14.9 / 94.2 / 2.1   | ご飯<br>煮物盛り合わせ<br>グリーンサラダ<br>ソーセージの野菜炒め<br>さつま芋のの野菜煮<br>エピジューマイ<br>604/18.8/11.5/106.9/2.3<br>ご飯<br>豚しゃぶ甘酢葱ゴマだれ<br>カリフラワーのサラダ<br>牛蒡舎とろろおれえしほうれん草のお表和記しほうれん草のお表和記し<br>1777/39.9/27.7/189.3/4.6<br>31日(日)<br>高菜魚のの煮のおまります<br>南瓜のでヨサラダ<br>花五目卵巻き<br>608/25.8/16.1/92.7/1.8   | ご飯<br>チーズオムレツ<br>もやしとわかめのサラダ<br>かにしんじょうの白だし煮<br>杏仁豆腐<br>青菜の辛し和え<br>589/17.7/19.3/84.5/2.1<br>ご飯<br>餃子あんかけ<br>隠元のゴマ和え<br>ツナじやが煮<br>卯の花サラダ<br>果物  |
| 成夕 成成 昼   | ご飯<br>夏野菜の揚げあんかけ<br>隠元とネギのオーロラソース<br>里芋煮<br>白菜サラダ<br>オクラの梅トレ和え<br>586 / 18.9 / 15.2 / 94.5 / 1.4<br>ご飯<br>飲茶風シューマイ<br>ブロッコリーとコーンのサラダ<br>根菜と豚肉のむび風味<br>果物<br>573 / 17.5 / 11.9 / 98.6 / 2.1<br>1159 / 36.4 / 27.1 / 193.1 / 3.5<br>25日(月)<br>ご飯<br>和風ハンハーケ<br>コールスローサラダ<br>ぜんまいの<br>まいいの<br>コールスローサラダ<br>ぜんまいいの<br>こんにやくキムチ炒め<br>554 / 11.9 / 12.3 / 90.0 / 1.9<br>ご飯   | ご飯<br>赤魚の山椒みそ焼き<br>カリフラワーとミックス野菜のサラダ<br>五目巾着の含め煮<br>マスカットセリー<br>菜の花のゆば和え<br>565/24.4/13.9/111.3/1.9<br>ご飯<br>エピ 玉あんかけ<br>もやしのピリ辛サラダ<br>お魚ケンを竹輪のソテー<br>578/20.6/18.1/82.8/2.0<br>1143/45.0/32.0/194.1/3.9<br>26日(火)<br>ご飯<br>イカの五目炒め<br>花野豆腐揚げの煮けのかま魚豆腐揚げの煮りけった。<br>お魚りである。<br>1143/45.0/32.0/194.1/3.9<br>26日(火)<br>ご飯<br>であるかりまた。<br>587/20.4/13.6/80.6/1.6<br>ご飯  | ご飯<br>三色ハムマヨロールカツ<br>悪恋と枝豆のサラダ<br>鶏ごぼういなりの煮付け<br>もやしのシンプル和え<br>果物<br>611/13.4/18.1/94.3/2.0<br>ご飯<br>豚肉のコチシャン炒め<br>ほうれん草と桜えびのお浸し<br>南瓜の大りでから<br>大豆とひじきの白和え<br>573/20.1/18.0/85.9/1.7<br>1184/33.5/36.1/180.2/3.7<br>27日(水)<br>ご飯<br>国玉焼きフライ<br>チンケン菜のドレッシング和え<br>車麩の筑前煮<br>南瓜サラダ<br>ピーマンと竹輪のソテー<br>598/17.8/16.2/96.0/2.8<br>ご飯   | ご飯<br>厚揚げのオイスターソース炒め<br>彩りピーマンのサラダ<br>大根と人参のおかか煮<br>大白花芸豆<br>白滝の炒り煮<br>605/19.8/16.0/97.1/1.9<br>生姜ご飯<br>605/19.8/16.0/97.1/1.9<br>生姜ご飯<br>でかいずりのいずター人<br>でかいまめ<br>和風ペペロンチーノ(ペンネ)<br>582/22.5/13.4/95.9/2.2<br>1187/42.3/29.4/193.0/4.1<br>28日(木)<br>ご飯<br>白コーンサラダ<br>藤と野菜素<br>大白で表表<br>でいまし<br>こっと下すりで<br>こっと下すりで<br>なられまし<br>こっと下すりで<br>をしまるでは、<br>でいまし<br>こっと下すりで<br>をしまるでは、<br>でいまる。<br>でいまの、<br>1187/42.3/29.4/193.0/4.1<br>こちでは、<br>でいまる。<br>でいまる。<br>でいまる。<br>でいまる。<br>でいまる。<br>でいまる。<br>でいまる。<br>でいまる。<br>でいまる。<br>でいまる。<br>でいまる。<br>でいまる。<br>でいまる。<br>でいまる。<br>でいまる。<br>でいまる。<br>でいまる。<br>でいまる。<br>でいまる。<br>でいまる。<br>でいまる。<br>でいまる。<br>でいまる。<br>でいまる。<br>でいまる。<br>でいまる。<br>でいまる。<br>でいまる。<br>でいまる。<br>でいまる。<br>でいまる。<br>でいまる。<br>でいまる。<br>でいまる。<br>でいまる。<br>でいまる。<br>でいまる。<br>でいまる。<br>でいまる。<br>でいまる。<br>でいまる。<br>でいまる。<br>でいまる。<br>でいまる。<br>でいまる。<br>でいまる。<br>でいまる。<br>でいまる。<br>でいまる。<br>でいまる。<br>でいまる。<br>でいまる。<br>でいまる。<br>でいまる。<br>でいまる。<br>でいまる。<br>でいまる。<br>でいまる。<br>でいまる。<br>でいまる。<br>でいまる。<br>でいまる。<br>でいまる。<br>でいまる。<br>でいまる。<br>でいまる。<br>でいまる。<br>でいまる。<br>でいまる。<br>でいまる。<br>でいまる。<br>でいまる。<br>でいまる。<br>でいまる。<br>でいまる。<br>でいまる。<br>でいまる。<br>でいまる。<br>でいまる。<br>でいまる。<br>でいまる。<br>でいまる。<br>でいまる。<br>でいまる。<br>でいまる。<br>でいまる。<br>でいまる。<br>でいまる。<br>でいまる。<br>でいまる。<br>でいまる。<br>でいまる。<br>でいまる。<br>でいまる。<br>でいまる。<br>でいまる。<br>でいまる。<br>でいまる。<br>でいまる。<br>でいまる。<br>でいまる。<br>でいまる。<br>でいまる。<br>でいまる。<br>でいまる。<br>でいまる。<br>でいまる。<br>でいまる。<br>でいまる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる | ご飯<br>豚肉と玉葱の焼肉風<br>チョレギサラダ<br>切り昆布とがんもの煮物・岩手<br>青菜のお浸し<br>隠元の和風マヨ和え<br>621 / 22.9 / 25.0 / 79.6 / 1.6<br>ご飯<br>野菜コロッケ<br>くらげの中華サラダ<br>肉団子の黒酢煮<br>白菜の浅漬け<br>果物<br>557 / 15.5 / 12.1 / 96.8 / 2.0<br>1178 / 38.4 / 37.1 / 176.4 / 3.6<br>29日(金)<br>ご飯<br>鶏肉の柚子胡椒みそ炒め<br>玉葱とピーマンのサラダ<br>キャヘッと人参の煮浸し<br>チンケン菜のなめ茸和え<br>エビジューマイ<br>615 / 25.1 / 23.7 / 77.5 / 2.4<br>ご飯   | ご飯<br>自身魚のちゃんちゃん焼き<br>チンケン菜のサラタ <sup>*</sup><br>肉じやが<br>うずら豆<br>庄内麩の煮付け<br>580/27.0/9.5/89.5/2.3<br>ご飯<br>海鮮大焼売<br>春所のフレンチサラタ <sup>*</sup><br>茄子とツナのおろした<br>こはんペんの煮付け<br>589/19.2/12.6/100.3/2.3<br>1169/46.2/22.1/189.8/4.6<br>30日(土)<br>ご飯<br>マーボーナムル<br>イカとま芋のサラタ <sup>*</sup><br>蓮根のサラタ <sup>*</sup><br>蓮根の生姜煮<br>1583/20.0/14.9/94.2/2.1<br>ご飯  | ご飯<br>煮物盛り合わせ<br>グリーンサラダ<br>ソーセージの野菜炒め<br>さつま芋の町ま煮<br>エビシューマイ<br>604/18.8/11.5/106.9/2.3<br>ご飯<br>豚しゃぶ世酢葱ゴマだれ<br>別フラワーのサラダ<br>牛蒡のとろろおきろのろおえほうれん草のおお浸し<br>573/21.1/16.2/82.4/2.3<br>1177/39.9/27.7/189.3/4.6<br>31日(日)<br>高菜魚ので煮りけれるき<br>であるがでは、<br>第一次では、<br>31日(日)<br>高菜魚ので煮りけれる。<br>でおりますがである。<br>でおりますがである。<br>でおりますがである。<br>では、<br>では、<br>では、<br>では、<br>では、<br>では、<br>では、<br>では、<br>では、<br>では、   | ご飯<br>チーズオムレツ<br>もやしとわかめのサラダ<br>かにしんじょうの白だし煮<br>杏仁豆腐<br>青菜の辛し和え<br>589/17.7/19.3/84.5/2.1<br>ご飯<br>餃子あんかけ<br>隠元のゴマ和え<br>ツナじやが煮<br>卯の花サラダ<br>果物  |
| 成夕     成成     昼       分食     分分     食               | ご飯<br>夏野菜の揚げあんかけ<br>隠元とネギのオーロラソース<br>里芋煮<br>白菜サラダ<br>オクラの梅トレ和え<br>586 / 18.9 / 15.2 / 94.5 / 1.4<br>ご飯<br>飲茶風シューマイ<br>ブロッコリーとコーンのサラダ<br>根菜と豚肉の甘辛素<br>キャヘッのわさび風味<br>果物<br>573 / 17.5 / 11.9 / 98.6 / 2.1<br>1159 / 36.4 / 27.1 / 193.1 / 3.5<br>25日(月)<br>ご飯<br>和風ハンハーケッ<br>世んまいの<br>コールスローサラダ・<br>ぜんまいの<br>コールスローサラダ・<br>ぜんまいの<br>こんにやくキムチ炒め<br>554 / 11.9 / 12.3 / 90.0 / 1.9<br>ご飯<br>串カツ  | ご飯<br>赤魚の山椒みそ焼き<br>カリフラワーとミックス野菜のサラグ<br>五目巾着の含め煮<br>マスカットセリー<br>菜の花のゆば和え<br>565/24.4/13.9/111.3/1.9<br>ご飯<br>エピ 玉あんかけもやしのピリ辛サラダ<br>お魚豆腐揚げの和えたりでシステクでシンと竹輪のソテー<br>578/20.6/18.1/82.8/2.0<br>1143/45.0/32.0/194.1/3.9<br>26日(火)<br>ご飯<br>イカの五目炒め<br>花野豆腐揚げの煮付け山芋のあまりずら豆<br>587/20.4/13.6/80.6/1.6<br>ご飯<br>***(自身魚)のマヨチース*焼き  | ご飯<br>三色ハムマヨロールカツ<br>玉をと枝豆のサラダ<br>鶏ごぼういなりの煮付け<br>もやしのシンプル和え<br>果物<br>611/13.4/18.1/94.3/2.0<br>ご飯<br>豚肉のコチジャン炒め<br>ほうれん草と桜えびのお浸し<br>南瓜のかりである。<br>573/20.1/18.0/85.9/1.7<br>1184/33.5/36.1/180.2/3.7<br>27日(水)<br>ご飯<br>野、大クとひじきの白和え。<br>573/20.1/18.0/85.9/1.7<br>1184/33.5/36.1/180.2/3.7<br>27日(水)<br>ご飯<br>目玉数のドンッシング和え<br>車数の対したが輪のソテー<br>598/17.8/16.2/96.0/2.8<br>ご飯<br>鶏肉のカレー炒め  | ご飯<br>厚揚げのオイスターソース炒め<br>彩りピーマンのサラダ<br>大根と人参のおかか煮<br>大白滝の炒り煮<br>605/19.8/16.0/97.1/1.9<br>生姜ご飯<br>605/19.8/16.0/97.1/1.9<br>生姜ごの磯煮<br>コーンサラダ・<br>じゃつまめ。<br>和風ペペロンチーノ(ペンネ)<br>582/22.5/13.4/95.9/2.2<br>1187/42.3/29.4/193.0/4.1<br>28日(木)<br>ご飯<br>白コーンサラダ・<br>飯<br>白コーンサラダ・<br>でいまし、<br>582/22.5/13.4/95.9/2.2<br>1187/42.3/29.4/193.0/4.1<br>28日(木)<br>ご飯<br>白コーンサラダ・<br>広かつくらし/8.8/111.8/2.1<br>ご飯<br>京風シューマイ  | ご飯<br>豚肉と玉葱の焼肉風<br>チョレギサラダ<br>切り昆布とがんもの煮物・岩手<br>青菜のお浸し<br>隠元の和風マヨ和え<br>621/22.9/25.0/79.6/1.6<br>ご飯<br>野菜コロッケ<br>くらげの中華サラダ<br>肉団子の黒酢煮<br>白菜の浅漬け<br>果物<br>557/15.5/12.1/96.8/2.0<br>1178/38.4/37.1/176.4/3.6<br>29日(金)<br>ご飯<br>鶏肉の柚子胡椒みそ炒め<br>玉葱とピーマンのサラダ<br>キャヘッと人参の煮すれえ<br>エビシューマイ<br>615/25.1/23.7/77.5/2.4<br>ご飯<br>アジブライ  | ご飯<br>自身魚のちゃんちゃん焼き<br>チンケン菜のサラタ <sup>*</sup><br>肉じやが<br>うずら麩の煮付け<br>580/27.0/9.5/89.5/2.3<br>ご飯<br>海鮮大焼売<br>春所フレンチサラダ<br>茄三色んペんの煮付け<br>589/19.2/12.6/100.3/2.3<br>1169/46.2/22.1/189.8/4.6<br>30日(土)<br>ご飯<br>マー・華ナムル<br>イカとま芋のサタメを<br>連根のサラタ<br>蓮根のサラタッ<br>蓮根のサラタッ<br>菱3/20.0/14.9/94.2/2.1<br>ご飯<br>フレンオムレツ  | ご飯<br>煮物盛り合わせ<br>がリーンサラダ<br>ソーセージの野菜炒め<br>させでシューマイ<br>604/18.8/11.5/106.9/2.3<br>ご飯<br>豚しゃぶ世酢葱ゴマだれ<br>カリフラワーのかきとろのおきられんである。<br>ほうれんであるおおきにある。<br>573/21.1/16.2/82.4/2.3<br>1177/39.9/27.7/189.3/4.6<br>31日(日)<br>高菜魚のの煮のおきず<br>南瓜野菜目のかまでは、<br>おりたいたでは、<br>31日(日)<br>高菜魚のの煮のおきず<br>である。<br>である。<br>である。<br>である。<br>である。<br>では、<br>では、<br>では、<br>では、<br>では、<br>では、<br>では、<br>では、   | ご飯<br>チーズオムレツ<br>もやしとわかめのサラダ<br>かにしんじょうの白だし煮<br>杏仁豆腐<br>青菜の辛し和え<br>589 / 17.7 / 19.3 / 84.5 / 2.1<br>ご飯<br>餃子あんかけ<br>隠元のゴマ和え<br>ツナじやが煮<br>卯の花サラダ<br>果物<br>570 / 16.4 / 12.4 / 104.1 / 1.9 |
| 成夕     成成     昼       分食     分分     食               | ご飯<br>夏野菜の揚げあんかけ<br>隠元とネギのオーロラソース<br>里芋煮<br>白菜サラダ<br>オクラの梅トレ和え<br>586 / 18.9 / 15.2 / 94.5 / 1.4<br>ご飯<br>飲茶風シューマイ<br>ブロッコリーとコーンのサラダ<br>根菜と豚肉のむび風味<br>果物<br>573 / 17.5 / 11.9 / 98.6 / 2.1<br>1159 / 36.4 / 27.1 / 193.1 / 3.5<br>25日(月)<br>ご飯<br>和風ハンハーケッ<br>コールスローサラダ<br>ぜん豆<br>こんにやくキムチ炒め<br>554 / 11.9 / 12.3 / 90.0 / 1.9<br>ご飯<br>串カツ<br>玉葱としめじのマリネ風   | ご飯<br>赤魚の山椒みそ焼き<br>カリフラワーとミックス野菜のサラグ<br>五目巾着の含め煮<br>マスカットセリー<br>菜の花のゆば和え<br>565/24.4/13.9/111.3/1.9<br>ご飯<br>エピ 玉あんかけもやしのピリ辛サラダ<br>お魚豆腐揚げの和えとが輪のソテー<br>578/20.6/18.1/82.8/2.0<br>1143/45.0/32.0/194.1/3.9<br>26日(火)<br>ご飯<br>イカの五目炒め<br>花野豆腐揚げの煮りかりが<br>お魚豆のもでしまりがあります。<br>578/20.4/13.6/80.6/1.6<br>ご飯<br>お糸しのよりがあります。<br>お魚豆のカースが焼き<br>お魚豆のカースが焼き<br>はられん草のゆずドレ和え | ご飯<br>三色ハムマヨロールカツ<br>玉葱と枝豆のサラダ<br>鶏ごぼういなりの煮かけ<br>もやしのシンプル和え<br>果物<br>611/13.4/18.1/94.3/2.0<br>下豚肉のコチジャン炒め<br>ほうれん草と桜えびのお浸し<br>南瓜のカナラダ<br>枝豆とひじきの白和え<br>573/20.1/18.0/85.9/1.7<br>1184/33.5/36.1/180.2/3.7<br>27日(水)<br>ご飯<br>国玉焼きフライケン菜の洗りですが<br>車数のカレー炒め<br>まかが、素のカレー炒め<br>たっマンと竹輪のソテー<br>598/17.8/16.2/96.0/2.8<br>ご飯<br>こませついのサウザントンの和え<br>こまりのカレー炒め<br>まれ、ツのサウサ・ントンの和え   | ご飯<br>厚揚げのオイスターソース炒め<br>彩りピーマンのサラタ<br>大根と人参のおかか煮<br>大白滝の炒り煮<br>605 / 19.8 / 16.0 / 97.1 / 1.9<br>生姜ご飯<br>605 / 19.8 / 16.0 / 97.1 / 1.9<br>生姜ご飯磯煮<br>コーンサラダ<br>じやつまめ<br>和風ペペロンチーノ(ペンネ)<br>582 / 22.5 / 13.4 / 95.9 / 2.2<br>1187 / 42.3 / 29.4 / 193.0 / 4.1<br>28日(木)<br>ご飯<br>白ョーンサラダ<br>蕗と白くらの/8.8 / 111.8 / 2.1<br>ご飯<br>京風シューマイ<br>マカロニサラダ  | ご飯 豚肉と玉葱の焼肉風 チョレギサラダ 切り昆布とがんもの煮物・岩手 青菜のお浸し 隠元の和風マヨ和え 621/22.9/25.0/79.6/1.6 ご飯 野菜コロッケ くらげの中華サラダ 肉団子の黒酢煮 白菜の 浅漬け 果物 557/15.5/12.1/96.8/2.0 1178/38.4/37.1/176.4/3.6 29日(金) ご飯 鶏肉の柚子胡椒みそ炒め 玉葱とピーマンのサラダキャヘッと人参の煮和えエビシューマイ 615/25.1/23.7/77.5/2.4 ご飯 アジブライ カリフラワーのフレンチサラダ  | ご飯<br>自身魚のちゃんちゃん焼き<br>チンケン菜のサラタ <sup>*</sup><br>肉じやが<br>うずら麩の煮付け<br>580/27.0/9.5/89.5/2.3<br>ご飯<br>海鮮大焼売<br>春所のフレンチサラダ<br>茄子色和え<br>はんペんの煮付け<br>589/19.2/12.6/100.3/2.3<br>1169/46.2/22.1/189.8/4.6<br>30日(士)<br>ご飯<br>マーボサームル<br>イカとま芋のサラダ<br>蓮根の青のり炒め煮<br>583/20.0/14.9/94.2/2.1<br>ご覧<br>プレーンオムレツ<br>オクラと胡瓜のわさび風味サラダ <sup>*</sup>  | ご飯<br>煮物盛り合わせ<br>グリーンサラダ<br>ソーセージの野菜炒め<br>さつま芋の町ま煮<br>エビシューマイ<br>604/18.8/11.5/106.9/2.3<br>ご飯<br>豚しゃぶ世酢葱ゴマだれ<br>別フラワーのサラダ<br>牛蒡のとろろおきろのろおえほうれん草のおお浸し<br>573/21.1/16.2/82.4/2.3<br>1177/39.9/27.7/189.3/4.6<br>31日(日)<br>高菜魚ので煮りけれるき<br>であるがでは、<br>第一次では、<br>31日(日)<br>高菜魚ので煮りけれる。<br>でおりますがである。<br>でおりますがである。<br>でおりますがである。<br>では、<br>では、<br>では、<br>では、<br>では、<br>では、<br>では、<br>では、<br>では、<br>では、   | ご飯<br>チーズオムレツ<br>もやしとわかめのサラダ<br>かにしんじょうの白だし煮<br>杏仁豆腐<br>青菜の辛し和え<br>589 / 17.7 / 19.3 / 84.5 / 2.1<br>ご飯<br>餃子あんかけ<br>隠元のゴマ和え<br>ツナじやが煮<br>卯の花サラダ<br>果物<br>570 / 16.4 / 12.4 / 104.1 / 1.9 |
| 成夕     成成     昼       分食     分分     食               | ご飯<br>夏野菜の揚げあんかけ<br>隠元とネギのオーロラソース<br>里芋煮<br>白菜サラダ<br>オクラの梅トレ和え<br>586 / 18.9 / 15.2 / 94.5 / 1.4<br>ご飯<br>飲茶風シューマイ<br>ブロッコリーとコーンのサラダ<br>根菜と豚肉のむび風味<br>果物<br>573 / 17.5 / 11.9 / 98.6 / 2.1<br>1159 / 36.4 / 27.1 / 193.1 / 3.5<br>25日(月)<br>ご飯<br>和風ハンハーケッ<br>コールスローサラダ<br>ぜん豆<br>こんにやくキムチ炒め<br>554 / 11.9 / 12.3 / 90.0 / 1.9<br>ご飯<br>串カツ<br>玉葱としめじのマリネ風   | ご飯<br>赤魚の山椒みそ焼き<br>カリフラワーとミックス野菜のサラグ<br>五目巾着の含め煮<br>マスカットセリー<br>菜の花のゆば和え<br>565/24.4/13.9/111.3/1.9<br>ご飯<br>エピ 玉あんかけもやしのピリ辛サラダ<br>お魚豆腐揚げの和えとが輪のソテー<br>578/20.6/18.1/82.8/2.0<br>1143/45.0/32.0/194.1/3.9<br>26日(火)<br>ご飯<br>イカの五目炒め<br>花野豆腐揚げの煮りかりが<br>お魚豆のもでしまりがあります。<br>578/20.4/13.6/80.6/1.6<br>ご飯<br>お糸しのよりがあります。<br>お魚豆のカースが焼き<br>お魚豆のカースが焼き<br>はられん草のゆずドレ和え | ご飯<br>三色ハムマヨロールカツ<br>玉葱と枝豆のサラダ<br>鶏ごぼういなりの煮かけ<br>もやしのシンプル和え<br>果物<br>611/13.4/18.1/94.3/2.0<br>下豚肉のコチジャン炒め<br>ほうれん草と桜えびのお浸し<br>南瓜のカナラダ<br>枝豆とひじきの白和え<br>573/20.1/18.0/85.9/1.7<br>1184/33.5/36.1/180.2/3.7<br>27日(水)<br>ご飯<br>国玉焼きフライケン菜の洗りですが<br>車数のカレー炒め<br>まかが、素のカレー炒め<br>たっマンと竹輪のソテー<br>598/17.8/16.2/96.0/2.8<br>ご飯<br>こませついのサウザントンの和え<br>こまりのカレー炒め<br>まれ、ツのサウサ・ントンの和え   | ご飯<br>厚揚げのオイスターソース炒め<br>彩りピーマンのサラタ<br>大根と人参のおかか煮<br>大白滝の炒り煮<br>605 / 19.8 / 16.0 / 97.1 / 1.9<br>生姜ご飯<br>605 / 19.8 / 16.0 / 97.1 / 1.9<br>生姜ご飯磯煮<br>コーンサラダ<br>じやつまめ<br>和風ペペロンチーノ(ペンネ)<br>582 / 22.5 / 13.4 / 95.9 / 2.2<br>1187 / 42.3 / 29.4 / 193.0 / 4.1<br>28日(木)<br>ご飯<br>白ョーンサラダ<br>蕗と白くらの/8.8 / 111.8 / 2.1<br>ご飯<br>京風シューマイ<br>マカロニサラダ  | ご飯<br>豚肉と玉葱の焼肉風<br>チョレギサラダ<br>切り昆布とがんもの煮物・岩手<br>青菜のお浸し<br>隠元の和風マヨ和え<br>621/22.9/25.0/79.6/1.6<br>ご飯<br>野菜コロッケ<br>くらげの中華サラダ<br>肉団子の黒酢煮<br>白菜の浅漬け<br>果物<br>557/15.5/12.1/96.8/2.0<br>1178/38.4/37.1/176.4/3.6<br>29日(金)<br>ご飯<br>鶏肉の柚子胡椒みそ炒め<br>玉葱とピーマンのサラダ<br>キャヘッと人参の煮すれえ<br>エビシューマイ<br>615/25.1/23.7/77.5/2.4<br>ご飯<br>アジブライ  | ご飯<br>自身魚のちゃんちゃん焼き<br>チンケン菜のサラダ<br>肉じやが<br>うずら数の煮付け<br>580/27.0/9.5/89.5/2.3<br>ご飯<br>海鮮大焼売<br>春子とツナのおろした<br>こにんパンの煮付け<br>589/19.2/12.6/100.3/2.3<br>1169/46.2/22.1/189.8/4.6<br>30日(土)<br>ご飯<br>マーボームル<br>イカと大妻子のり炒め煮<br>583/20.0/14.9/94.2/2.1<br>ご飯<br>プレーンオムレツ<br>オカラと胡瓜の和色さび風味サラダ<br>里芋の和風ジャーマンポテト  | ご飯<br>煮物盛り合わせ<br>がリーンサラダ<br>ソーセージの野菜炒め<br>させでシューマイ<br>604/18.8/11.5/106.9/2.3<br>ご飯<br>豚しゃぶ世酢葱ゴマだれ<br>カリフラワーのかきとろのおきられんである。<br>ほうれんであるおおきにある。<br>573/21.1/16.2/82.4/2.3<br>1177/39.9/27.7/189.3/4.6<br>31日(日)<br>高菜魚のの煮のおきず<br>南瓜野菜目のかまでは、<br>おりたいたでは、<br>31日(日)<br>高菜魚のの煮のおきず<br>である。<br>である。<br>である。<br>である。<br>である。<br>では、<br>では、<br>では、<br>では、<br>では、<br>では、<br>では、<br>では、   | ご飯<br>チーズオムレツ<br>もやしとわかめのサラダ<br>かにしんじょうの白だし煮<br>杏仁豆腐<br>青菜の辛し和え<br>589/17.7/19.3/84.5/2.1<br>ご飯<br>餃子あんかけ<br>隠元のゴマ和え<br>ツナじやが煮<br>卯の花サラダ<br>果物  |
| 成夕     成成     昼       分食     分分     食               | ご飯<br>夏野菜の揚げあんかけ<br>隠元とネギのオーロラソース<br>里芋煮<br>白菜サラダ<br>オクラの梅トレ和え<br>586 / 18.9 / 15.2 / 94.5 / 1.4<br>ご飯<br>飲茶風シューマイ<br>ブロッコリーとコーンのサラダ<br>根菜と豚肉のむび風<br>果物<br>573 / 17.5 / 11.9 / 98.6 / 2.1<br>1159 / 36.4 / 27.1 / 193.1 / 3.5<br>25日(月)<br>ご飯<br>和   | ご飯<br>赤魚の山椒みそ焼き<br>カリフラワーとミックス野菜のサラグ<br>五目巾着の含め煮<br>マスカットセリー<br>菜の花のゆば和え<br>565/24.4/13.9/111.3/1.9<br>ご飯<br>エピ 玉あんかけもやしのピリ辛サラダ<br>お魚豆腐揚げの和えとが輪のソテー<br>578/20.6/18.1/82.8/2.0<br>1143/45.0/32.0/194.1/3.9<br>26日(火)<br>ご飯<br>イカの五目炒め<br>花野豆腐揚げの煮りかりが<br>お魚豆のもでしまりがあります。<br>578/20.4/13.6/80.6/1.6<br>ご飯<br>お糸しのよりがあります。<br>お魚豆のカースが焼き<br>お魚豆のカースが焼き<br>はられん草のゆずドレ和え | ご飯<br>三色ハムマヨロールカツ<br>玉葱と枝豆のサラダ<br>鶏ごぼういなりの煮かした。<br>をしのシンプル和え<br>鬼物<br>611/13.4/18.1/94.3/2.0<br>豚肉のコチジャン炒め<br>ほうれんの煮けけい。<br>がなりのお浸し<br>南瓜タサラダ<br>枝豆とひじきの白和え。<br>573/20.1/18.0/85.9/1.7<br>1184/33.5/36.1/180.2/3.7<br>27日(水)<br>ご飯<br>馬大ゲン菜のドレッシング和え<br>車瓜マンと竹輪のソテー<br>598/17.8/16.2/96.0/2.8<br>ご飯<br>鶏肉のカレー炒めれえ<br>でいっかりサッドレー<br>598/17.8/16.2/96.0/2.8<br>ころりのサウサンドレー<br>598/17.8/16.2/96.0/2.8  | ご飯<br>厚揚げのオイスターソース炒め<br>彩りピーマンのサラタ<br>大根と人参のおかか煮<br>大白滝の炒り煮<br>605 / 19.8 / 16.0 / 97.1 / 1.9<br>生姜ご飯<br>605 / 19.8 / 16.0 / 97.1 / 1.9<br>生姜ご飯磯煮<br>コーンサラダ<br>じやつまめ<br>和風ペペロンチーノ(ペンネ)<br>582 / 22.5 / 13.4 / 95.9 / 2.2<br>1187 / 42.3 / 29.4 / 193.0 / 4.1<br>28日(木)<br>ご飯<br>白ョーンサラダ<br>蕗と白くらの/8.8 / 111.8 / 2.1<br>ご飯<br>京風シューマイ<br>マカロニサラダ  | ご飯 豚肉と玉葱の焼肉風 チョレギサラダ 切り昆布とがんもの煮物・岩手 青菜のお浸し 隠元の和風マヨ和え 621/22.9/25.0/79.6/1.6 ご飯 野菜コロッケ くらげの中華サラダ 肉団子の黒酢煮 白菜の 浅漬け 果物 557/15.5/12.1/96.8/2.0 1178/38.4/37.1/176.4/3.6 29日(金) ご飯 鶏肉の柚子胡椒みそ炒め 玉葱とピーマンのサラダキャヘッと人参の煮和えエビシューマイ 615/25.1/23.7/77.5/2.4 ご飯 アジブライ カリフラワーのフレンチサラダ  | ご飯<br>自身魚のちゃんちゃん焼き<br>チンケン菜のサラタ <sup>*</sup><br>肉じやが<br>うずら麩の煮付け<br>580/27.0/9.5/89.5/2.3<br>ご飯<br>海鮮大のフレンチサラタ <sup>*</sup><br>茄子とツナのおる大け<br>589/19.2/12.6/100.3/2.3<br>1169/46.2/22.1/189.8/4.6<br>30日(士)<br>ご飯<br>中井と大夫芋のり炒めるで、中井と大き選根のサラタ <sup>*</sup><br>連根のサラタ <sup>*</sup><br>を30月(土)<br>ご飯<br>中井とままでのり炒めるで、大大き選根のわさび風味サラダ <sup>*</sup><br>単芋の和風ジャーマンポ <sup>*</sup> テト   | ご飯<br>煮物盛り合わせ<br>グリーンジの野菜炒め<br>さエピジューマイ<br>604/18.8/11.5/106.9/2.3<br>ご飯<br>豚しゃぶすかけます。<br>大クラのときるのかででででいる。<br>はうれん草のおおりにでいる。<br>31日(日)<br>高菜魚雨の裏がはますがはいます。<br>高球魚のでは、<br>本でいる。<br>31日(日)<br>高菜魚雨の煮がは、<br>本でいる。<br>高球魚のでは、<br>でででいる。<br>31日(日)<br>高菜魚のでは、<br>でででいる。<br>31日(日)<br>高菜魚のでは、<br>ででいる。<br>ででいる。<br>ででいる。<br>31日(日)<br>高菜魚のでででいる。<br>ででいる。<br>ででいる。<br>ででいる。<br>ででいる。<br>ででいる。<br>ででいる。<br>ででいる。<br>ででいる。<br>ででいる。<br>ででいる。<br>ででいる。<br>ででいる。<br>ででいる。<br>ででいる。<br>ででいる。<br>ででいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。 | ご飯<br>チーズオムレツ<br>もやしとわかめのサラダ<br>かにしんじょうの白だし煮<br>杏仁豆腐<br>青菜の辛し和え<br>589/17.7/19.3/84.5/2.1<br>ご飯<br>餃子あんかけ<br>隠元のゴマ和え<br>ツナじやが煮<br>卯の花サラダ<br>果物  |
| 成夕     成成     昼       分食     分分     食               | ご飯<br>夏野菜の揚げあんかけ<br>隠元とネギのオーロラソース<br>里芋煮<br>白力ラの梅トレ和え<br>586/18.9/15.2/94.5/1.4<br>ご飯<br>飲茶風シューマイ<br>ブロッコリーとコーンのサラダ<br>根菜と豚肉わさび<br>根菜と豚のわさび<br>表キャペッのわさび<br>1159/36.4/27.1/193.1/3.5<br>25日(月)<br>ご飯<br>和ールスローサラダ<br>延んにやくキムチ炒め<br>554/11.9/12.3/90.0/1.9<br>ご飯より<br>エールのでする<br>こんにやくキムチ炒め<br>554/11.9/12.3/90.0/1.9<br>ごものかり<br>にかりのかり<br>でしたのでリネ風<br>がっかりにのかり<br>にかりのかり<br>にかりのかりが<br>にいるといるでは、<br>にいるといるでは、<br>にいるといるでは、<br>にいるといるでは、<br>にいるといるでは、<br>にいるといるでは、<br>にいるといるでは、<br>にいるといるでは、<br>にいるといるでは、<br>にいるといるでは、<br>にいるといるでは、<br>にいるといるでは、<br>にいるといるでは、<br>にいるといるでは、<br>にいるといるでは、<br>にいるといるでは、<br>にいるといるでは、<br>にいるといるでは、<br>にいるといるでは、<br>にいるといるでは、<br>にいるといるでは、<br>にいるといるでは、<br>にいるといるでは、<br>にいるといるでは、<br>にいるといるでは、<br>にいるといるでは、<br>にいるといるでは、<br>にいるといるでは、<br>にいるといるでは、<br>にいるといるでは、<br>にいるといるでは、<br>にいるといるでは、<br>にいるといるでは、<br>にいるといるでは、<br>にいるといるでは、<br>にいるといるでは、<br>にいるといるでは、<br>にいるといるでは、<br>にいるといるでは、<br>にいるといるでは、<br>にいるといるでは、<br>にいるといるでは、<br>にいるといるでは、<br>にいるといるでは、<br>にいるといるでは、<br>にいるといるでは、<br>にいるといるでは、<br>にいるといるでは、<br>にいるといるでは、<br>にいるでは、<br>にいるでは、<br>にいるでは、<br>にいるでは、<br>にいるでは、<br>にいるでは、<br>にいるでは、<br>にいるでは、<br>にいるでは、<br>にいるでは、<br>にいるでは、<br>にいるでは、<br>にいるでは、<br>にいるでは、<br>にいるでは、<br>にいるでは、<br>にいるでは、<br>にいるでは、<br>にいるでは、<br>にいるでは、<br>にいるでは、<br>にいるでは、<br>にいるでは、<br>にいるでは、<br>にいるでは、<br>にいるでは、<br>にいるでは、<br>にいるでは、<br>にいるでは、<br>にいるでは、<br>にいるでは、<br>にいるでは、<br>にいるでは、<br>にいるでは、<br>にいるでは、<br>にいるでは、<br>にいるでは、<br>にいるでは、<br>にいるでは、<br>にいるでは、<br>にいるでは、<br>にいるでは、<br>にいるでは、<br>にいるでは、<br>にいるでは、<br>にいるでは、<br>にいるでは、<br>にいるでは、<br>にいるでは、<br>にいるでは、<br>にいるでは、<br>にいるでは、<br>にいるでは、<br>にいるでは、<br>にいるでは、<br>にいるでは、<br>にいるでは、<br>にいるでは、<br>にいるでは、<br>にいるでは、<br>にいるでは、<br>にいるでは、<br>にいるでは、<br>にいるでは、<br>にいるでは、<br>にいるでは、<br>にいるでは、<br>にいるでは、<br>にいるでは、<br>にいるでは、<br>にいるでは、<br>にいるでは、<br>にいるでは、<br>にいるでは、<br>にいるでは、<br>にいるでは、<br>にいるでは、<br>にいるでは、<br>にいるでは、<br>にいるでは、<br>にいるでは、<br>にいるでは、<br>にいるでは、<br>にいるでは、<br>にいるでは、<br>にいるでは、<br>にいるでは、<br>にいるでは、<br>にいるでは、<br>にいるでは、<br>にいるでは、<br>にいるでは、<br>にいるでは、<br>にいるでは、<br>にいるでは、<br>にいるでは、<br>にいるでは、<br>にいるでは、<br>にいるでは、<br>にいるでは、<br>にいるでは、<br>にいるでは、<br>にいるでは、<br>にいるでは、<br>にいるでは、<br>にいるでは、<br>にいるでは、<br>にいるでは、<br>にいるでは、<br>にいるでは、<br>にいるでは、<br>にいるでは、<br>にいるでは、<br>にいるでは、<br>にいるでは、<br>にいるでは、<br>にいるでは、<br>にいるでは、<br>にいるでは、<br>にいるでは、<br>にいるでは、<br>にいるでは、<br>にいるでは、<br>にいるでは、<br>にいるでは、<br>にいるでは、<br>にいるでは、<br>にいるでは、<br>にいるでは、<br>にいるでは、<br>にいるでは、<br>にいるでは、<br>にいるでは、<br>にいるでは、<br>にいるでは、<br>にいるでは、<br>にいるでは、<br>にいるでは、<br>にいるでは、<br>にいるでは、<br>にいるでは、<br>にいるでは、<br>にいるでは、<br>にいるでは、<br>にいるでは、<br>にいるでは、<br>にいるでは、<br>にいるでは、<br>に   | ご飯 赤魚の山椒みそ焼き カリフラワーとミックス野菜のサラグ 五目巾着のマスカットでリー菜の花のゆば和え 565 / 24.4 / 13.9 / 111.3 / 1.9 ご飯 エヒ でしのピ リ 辛 素の あんかけ き 魚豆腐揚げの和えた でいるでいる でいる でいる でいる でいる でいる でいる でいる でいる  | ご飯<br>三色からなすヨロールカツ<br>悪かと枝豆のまではありの煮れれる。<br>611/13.4/18.1/94.3/2.0<br>ご飯<br>豚肉のコチジャン炒め<br>ほうれん草と桜えびのお浸し<br>南瓜タサラできるのドンツシッションとが、<br>27日(水)<br>ご飯<br>野大ケン菜のドンツシング・和え<br>1184/33.5/36.1/180.2/3.7<br>27日(水)<br>ご飯 焼きフライが、<br>変し、イチンケンを、<br>変のドンツシング・輪のソテー<br>598/17.8/16.2/96.0/2.8<br>ご鶏ののカレーサンドントントラッシのかまえ<br>ごりいのサウサンドントラッシのからます。<br>でいっのサウサンドントラッシのからます。<br>でいっのサーカーのはいかのよる。<br>にいっというのはいかのようにはいる。<br>でいっというにはいる。<br>でいっというにはいる。<br>でいっというにはいる。<br>でいっというにはいる。<br>でいっというにはいる。<br>でいっというにはいる。<br>でいっというにはいる。<br>でいっというにはいる。<br>でいっというにはいる。<br>でいっというにはいる。<br>でいっというにはいる。<br>でいっというにはいる。<br>でいっというというにはいる。<br>でいっというにはいる。<br>でいっというにはいる。<br>でいっというにはいる。<br>でいっというにはいる。<br>でいっというにはいる。<br>でいっというにはいる。<br>でいっというにはいる。<br>でいっというにはいる。<br>でいっというにはいる。<br>でいっというにはいる。<br>でいっというにはいる。<br>でいっというにはいる。<br>でいっというにはいる。<br>でいっというにはいる。<br>でいっというにはいる。<br>でいっというにはいる。<br>でいっというにはいる。<br>でいっというにはいる。<br>でいっというにはいる。<br>でいっというにはいる。<br>でいっというにはいる。<br>でいっというにはいる。<br>でいっというにはいる。<br>でいっというにはいる。<br>でいっというにはいる。<br>でいっというにはいる。<br>でいっというにはいる。<br>でいっというにはいる。<br>でいっというにはいる。<br>でいっというにはいる。<br>でいっというにはいる。<br>でいっというにはいる。<br>でいっというにはいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。<br>でいる。 | ご飯<br>厚揚げのオイスターソース炒め<br>彩りピーマンのサラダ<br>大人参のおかか煮<br>白滝の炒り煮<br>605/19.8/16.0/97.1/1.9<br>生姜ごの砂<br>を表しらうが<br>でかいまかいが手のいずターン<br>たっついが手が<br>なのいがチーノ(へいいれ)<br>582/22.5/13.4/95.9/2.2<br>1187/42.3/29.4/193.0/4.1<br>28日(木)<br>ご飯 魚の野 本芸 長白<br>でいるでいるでいるでいるでいるでは、本<br>でいるでいるでいるでは、またいで   | ご飯 豚肉と玉葱の焼肉風 チョレギサラダ 切り昆布とがんもの煮物・岩手 青菜の和風マヨ和え 621/22.9/25.0/79.6/1.6 ご飯 野菜コロッケ くらげの中華サラダ 肉団菜の共漬け果物 557/15.5/12.1/96.8/2.0 1178/38.4/37.1/176.4/3.6 29日(金) ご飯 鶏肉の柚子胡椒みそ炒め 玉葱とヒーマンのサラダキャベッと人参の煮和えエビシューマイ 615/25.1/23.7/77.5/2.4 ご飯 アジブフライ カリフラワーのフレンチサラダ ヒシギと白竜艦元の生姜醤油和え   | ご飯<br>自身魚のちゃんちゃん焼き<br>チンケン菜のサラタ <sup>*</sup><br>肉じや可<br>方でり麩の煮付け<br>580/27.0/9.5/89.5/2.3<br>ご飯<br>海鮮大虎売<br>春子とツナのおことのであるではんののよりである。<br>はんかのからではないである。<br>はんかのからではでは、<br>589/19.2/12.6/100.3/2.3<br>1169/46.2/22.1/189.8/4.6<br>30日(土)<br>ご飯<br>マー本華大根のサラタ <sup>*</sup><br>蓮根のサラタ 連根のサラタ<br>連根のサラタを変しているからでは、<br>583/20.0/14.9/94.2/2.1<br>ご飯<br>プレーンオムレツ<br>オグラと胡瓜のわさび風味サラタ <sup>*</sup><br>里芋の和風ジャーマンポテト<br>三色<br>2000/14.9/94.2/2.1                       | ご飯 煮りつか せかり かい   | ご飯<br>チーズオムレツ<br>もやしとわかめのサラダ<br>かにしんじょうの白だし煮<br>杏仁豆腐<br>青菜の辛し和え<br>589 / 17.7 / 19.3 / 84.5 / 2.1<br>ご飯<br>餃子あんかけ<br>隠元のゴマ和え<br>ツナじやが煮<br>卯の花サラダ<br>果物<br>570 / 16.4 / 12.4 / 104.1 / 1.9 |
| 成夕     成成     昼     成夕       分食     分分     食     分食 | ご飯<br>夏野菜の揚げあんかけ<br>隠元とネギのオーロラソース<br>里芋菜ウが<br>オクラの梅トレ和え<br>586 / 18.9 / 15.2 / 94.5 / 1.4<br>ご飲茶風シューマのサラダ<br>根本へツのわさび<br>根本へツのわさび<br>表と豚風のわさび<br>大ツのわさび<br>1159 / 36.4 / 27.1 / 193.1 / 3.5<br>25日(月)<br>ご和コールスロートの<br>で知っていましい<br>で知っていましい<br>で知っていましい<br>である。<br>554 / 11.9 / 12.3 / 90.0 / 1.9<br>ごもといっしい<br>こんにやくキムチ炒め<br>554 / 11.9 / 12.3 / 90.0 / 1.9<br>ごもいっしい<br>でのりで<br>またしいのり<br>でのりで<br>でのりで<br>でのりで<br>でのりで<br>でのりで<br>でのりで<br>でのりで<br>でのりで<br>でのりで<br>でのりで<br>でのりで<br>でのりで<br>でのりで<br>でのりで<br>でのりで<br>でのりで<br>でのりで<br>でのりで<br>でのりで<br>でのりで<br>でのりで<br>でのりで<br>でのりで<br>でのりで<br>でのりで<br>でのりで<br>でのりで<br>でのりで<br>でのりで<br>でのりが<br>でのりで<br>でのりで<br>でのりで<br>でのりで<br>でのりで<br>でのりで<br>でのりで<br>でのりで<br>でのりで<br>でのりで<br>でのりで<br>でのりで<br>でのりで<br>でのかまで<br>でのりで<br>でのかまで<br>でのかって<br>でのかった<br>でのかった<br>でのかった<br>でのかった<br>でのかった<br>でのかった<br>でのかった<br>でのかった<br>でのかった<br>でのかった<br>でのかった<br>でのかった<br>でのかった<br>でのかった<br>でのかった<br>でのかった<br>でのかった<br>でのかった<br>でのかった<br>でのかった<br>でのかった<br>でのかった<br>でのかった<br>でのかった<br>でのかった<br>でのかった<br>でのかった<br>でのかった<br>でのかった<br>でのかった<br>でのかった<br>でのかった<br>でのかった<br>でのかった<br>でのかった<br>でのかった<br>でのかった<br>でのかった<br>でのかった<br>でのかった<br>でのかった<br>でのかった<br>でのかった<br>でのかった<br>でのかった<br>でのかった<br>でのかった<br>でのかった<br>でのかった<br>でのかった<br>でのかった<br>でのかった<br>でのかった<br>でのかった<br>でのかった<br>でのかった<br>でのかった<br>でのかった<br>でのかった<br>でのかった<br>でのかった<br>でのかった<br>でのかった<br>でのかった<br>でのかった<br>でのかった<br>でのかった<br>でのかった<br>でのかった<br>でのかった<br>でのかった<br>でのかった<br>でのかった<br>でのかった<br>でのかった<br>でのかった<br>でのかった<br>でのかった<br>でのかった<br>でのかった<br>でのかった<br>でのかった<br>でのかった<br>でのかった<br>でのかった<br>でのかった<br>でのかった<br>でのかった<br>でのかった<br>でのかった<br>でのかった<br>でのかった<br>でのかった<br>でのかった<br>でのかった<br>でのかった<br>でのかった<br>でのかった<br>でのかった<br>でのかった<br>でのかった<br>でのかった<br>でのかった<br>でのかった<br>でのかった<br>でのかった<br>でのかった<br>でのかった<br>でのかった<br>でのかった<br>でのかった<br>でのかった<br>でのかった<br>でのかった<br>でのかった<br>でのかった<br>でのかった<br>でのかった<br>でのかった<br>でのかった<br>でのかった<br>でのかった<br>でのかった<br>でのかった<br>でのかった<br>でのかった<br>でのかった<br>でのかった<br>でのかった<br>でのかった<br>でのかった<br>でのかった<br>でのかった<br>でのかった<br>でのかった<br>でのかった<br>でのかった<br>でのかった<br>でのかった<br>でのかった<br>でのかった<br>でのかった<br>でのかった<br>でのかった<br>でのかった<br>でのかった<br>でのかった<br>でのかった<br>でのかった<br>でのかった<br>でのかった<br>でのかった<br>でのかった<br>でのかった<br>でのかった<br>でのかった<br>でのかった<br>でのかった<br>でのかった<br>でのかった<br>でのかった<br>でのかった<br>でのかった<br>でのかった<br>でのかった<br>でのかった<br>でのかった<br>でのかった<br>でのかった<br>でのかった<br>でのかった<br>でのかった<br>でのかった<br>でのかった<br>でのかった<br>でのかった<br>でのかった<br>でのかった<br>でのかった<br>でのかった<br>でのかった<br>でのかった<br>でのかった<br>でのかった<br>でのかった<br>でのかった<br>でのかのかった<br>でのかのかった<br>でのかのかった<br>でのかのかった<br>でのかのかった<br>でのかのかった<br>でのかのかった<br>でのかのかった<br>でのかのかった<br>でのかのかった<br>でのかのか<br>でのかのかった<br>でのかのか<br>でのかのか<br>でのかのか | ご飯 赤魚の山椒みそ焼き カリフラワーとミックス野菜のサラグ 五目巾着の大きり一葉の花のゆば和え 565 / 24.4 / 13.9 / 111.3 / 1.9 ご飯 エヒ でしのとり すかけ すりが まかんかけ きゅうが シスカット でしている でいる かけ でしている から でいる   | ご飯 三 数  | ご飯<br>厚揚げのオイスターソース炒め<br>彩りピーマンのサラタ<br>大白滝のと人を芸し<br>605/19.8/16.0/97.1/1.9<br>生きこののようで<br>1.5<br>1.5<br>1.5<br>1.5<br>1.5<br>1.5<br>1.5<br>1.5  | ご飯 豚肉と玉葱の焼肉風 チョレギサラダ 切り昆布とがんもの煮物・岩手 青菜の和風マヨ和え 621/22.9/25.0/79.6/1.6 ご野菜コロッケ くらげの 中葉 サラダ 肉団 菜の 中黒酢け 果物 557/15.5/12.1/96.8/2.0 1178/38.4/37.1/176.4/3.6 29日(金) ご飯 鶏肉の柚子胡椒みそ炒め 玉葱とピーマンのサラダ キャヘッと人参の煮 エビジューマイ 615/25.1/23.7/77.5/2.4 ご飯 アジブラワーのフレンチサラダ ヒジギと 自進 独加 アジブラス カリフラワーのフレンチサラダ と 光の 生姜醤 油和え 果物  | ご飯<br>自身魚のちゃんちゃん焼き<br>チンケン菜のサラタ <sup>*</sup><br>肉じや可<br>方がり<br>一<br>一<br>一<br>一<br>一<br>一<br>一<br>一<br>一<br>一<br>一<br>一<br>一<br>一<br>一<br>一<br>一<br>一<br>一   | ご飯<br>煮物 いけうダットセージの野甘<br>エピッシューマイ<br>604/18.8/11.5/106.9/2.3<br>ご飯<br>豚しゃぶ 世酢 葱 ゴマだれ<br>カリフラワーののろおですが、<br>キクラのん 草 つののろおおしまうれん。<br>573/21.1/16.2/82.4/2.3<br>1177/39.9/27.7/189.3/4.6<br>31日(日)<br>高赤 春 雨 瓜 野 五 目(日)<br>高赤 春 雨 瓜 菜 卵 巻 らのの 柔 のの 柔 のの 柔 のの 柔 のの 柔 のの 本 のの 本 で 下 五 目の で 下 五 目の かん で た 五 に ちゅん は ちゃん きゅの 中 華 炒め は ま うといき 肉の 中 華 炒め 風 風 風 の 中 華 炒め 風 風 の 中 華 別 の の 和 の 和 の 和 の 和 の 和 の 和 の 和 の 和 の 和   | ご飯<br>チーズオムレツ<br>もやしとわかめのサラダ<br>かにしんじょうの白だし煮<br>杏仁豆腐<br>青菜の辛し和え<br>589/17.7/19.3/84.5/2.1<br>ご飯<br>餃子あんかけ<br>隠元のゴマ和え<br>ツナじやが煮<br>卯の花サラダ<br>果物  |
| 成夕     成成     昼     成夕       成成     昼     分食     分  | ご飯<br>夏野菜の揚げあんかけ<br>隠元とネギのオーロラソース<br>里芋菜サラダ<br>オクラの梅トレ和え<br>586 / 18.9 / 15.2 / 94.5 / 1.4<br>ご飯 本 回シューマークサラダ<br>根 シューマークサラダ<br>根 来 物<br>573 / 17.5 / 11.9 / 98.6 / 2.1<br>1159 / 36.4 / 27.1 / 193.1 / 3.5<br>25日(月)<br>ご飯 和 ールスロートの<br>エーンのサラダ<br>を とした。 マイフークが<br>三んにやくキムチ炒め<br>554 / 11.9 / 12.3 / 90.0 / 1.9<br>こんにやくキムチ炒め<br>554 / 11.9 / 12.3 / 90.0 / 1.9<br>こんにやりりしたのでりが<br>本表していた。 では、 1.9 / 98.6 / 2.1<br>にかりままた。 1.9 / 98.6 / 2.1<br>にかりまままた。 1.0 / 98.6 / 2.1   | ご飯 赤魚の山椒みそ焼き カリフラワーとミックス野菜のサラグ 五目巾着のマスカットでリー菜の花のゆば和え 565 / 24.4 / 13.9 / 111.3 / 1.9 ご飯 エヒ でしのピ リ 子 が サラダ お魚 で  | ご飯 三 数  | ご飯<br>厚揚げのオイスターソース炒め<br>彩りピーマンのサラダ<br>大人参のおかか煮<br>大白滝の炒り煮<br>605/19.8/16.0/97.1/1.9<br>生姜ごの酸煮<br>コーンサラダ<br>じみつまかがまめ<br>和風ペペピンチーノ(ペンネ)<br>582/22.5/13.4/95.9/2.2<br>1187/42.3/29.4/193.0/4.1<br>28日(木)<br>ご飯 白ーンけ豚 花芸 反の野 の豆豆素<br>大ふりのもまりの素がいました。<br>559/26.0/8.8/111.8/2.1<br>ご原風シュータダ<br>じゃが芋とあさりの煮付け<br>抹茶 目 野菜炒め<br>607/22.6/18.4/104.9/1.9   | ご飯 豚肉と玉葱の焼肉風 チョレギサラダ 切り昆布とがんもの煮物・岩手 青菜の和風マヨ和え 621/22.9/25.0/79.6/1.6 ご飯 野菜コロッケ くらげ子の門黒 すり でいますの では でいます では でいます では でいます では でいます では でいます では でいます できます できます できます できます できます できます できます でき  | ご飯<br>自身魚のちゃんちゃん焼き<br>チンケン菜のサラタ <sup>*</sup><br>肉じや可<br>方がり<br>一<br>一<br>一<br>一<br>一<br>一<br>一<br>一<br>一<br>一<br>一<br>一<br>一<br>一<br>一<br>一<br>一<br>一<br>一   | ご飯 煮り合わせ グリーンジック さまで かり 合か で   | ご飯<br>チーズオムレツ<br>もやしとわかめのサラダ<br>かにしんじょうの白だし煮<br>杏仁豆腐<br>青菜の辛し和え<br>589/17.7/19.3/84.5/2.1<br>ご飯<br>餃子あんかけ<br>隠元のゴマ和え<br>ツナじやが煮<br>卯の花サラダ<br>果物  |
| 成夕     成成     昼     成夕       成成     昼     分食     分  | ご飯<br>夏野菜の揚げあんかけ<br>隠元とネギのオーロラソース<br>里芋煮<br>白菜サラダ<br>オクラの梅トレ和え<br>586 / 18.9 / 15.2 / 94.5 / 1.4<br>ご飯<br>飲茶風シューマイ<br>ブロッコリーとコーンのサラダ<br>根菜と豚肉のさび<br>根菜と豚肉のさび<br>果物<br>573 / 17.5 / 11.9 / 98.6 / 2.1<br>1159 / 36.4 / 27.1 / 193.1 / 3.5<br>25日(月)<br>ご飯<br>和コールスローサラダ<br>ぜ色豆<br>こんにやくキムチ炒め<br>554 / 11.9 / 12.3 / 90.0 / 1.9<br>ご飯<br>串カツトセリー<br>586 / 16.0 / 11.6 / 103.7 / 2.1<br>1140 / 27.9 / 23.9 / 193.7 / 4.0  | ご飯 赤魚の山椒みそ焼き カリフラワーとミックス野菜のサラグ 五目巾着の マスカットセリー 菜の花のゆば和え 565 / 24.4 / 13.9 / 111.3 / 1.9 ご飯 エヒ いとり で ま み し で り で ま 会 豆腐揚げの和え かけま か で で か に で し で り で が か で で か に で し が か で で か で で か で で で が か で で で が か で で で が か で で で で  | ご飯<br>三色ハムマヨロールカツ<br>寒をと枝豆のサラダ<br>鶏ごぼういなりの煮れれえ。<br>611/13.4/18.1/94.3/2.0<br>ご飯<br>豚肉のコチシャン炒め<br>ほうれん草と桜えびのお浸し<br>南瓜タサラダ<br>枝豆とひじきのトレッシンクが和え<br>27日(水)<br>ご飯<br>野太のドレッシンクが和え<br>27日(水)<br>ご飯<br>野太のドレッシンクが和え<br>車数のドレッシンクが和え<br>車数のドレッシンクが和え<br>車数のカレークタが<br>と一マンと竹輪のソテー<br>598/17.8/16.2/96.0/2.8<br>ご飯<br>第内のカレー炒め<br>キャベッのサウサゲンドレし<br>たっさンとが輪のソテー<br>598/17.8/16.2/96.0/2.8<br>ごりのカレー炒めれえ<br>でいっさいかとから<br>にいっさいとがものから<br>まで、ツのサウサがようしし<br>はいっさにんとサーサイの炒めれる<br>まで、ツのサウサがようし<br>でいっさいとのから<br>まで、ツのかししまる<br>にいっさいとのから<br>まで、ツのからない。<br>まで、ツのからない。<br>まで、ツのからない。<br>まで、ツのからない。<br>まで、ツのからない。<br>まで、ツのからない。<br>まで、ツのからない。<br>まで、ツのからない。<br>まで、ツのからない。<br>まで、ツのからない。<br>まで、ツのからない。<br>まで、ツのからない。<br>まで、ツのからない。<br>まで、ツのからない。<br>まで、ツのからない。<br>まで、ツのからない。<br>まで、ツのからない。<br>まで、ツのからない。<br>まで、ツのからない。<br>まで、ツのからない。<br>まで、ツのからない。<br>まで、ツのからない。<br>まで、シャンとが、まで、シャンとが、まで、シャンとが、まで、シャンとが、まで、シャンとが、まで、シャンとが、まで、シャンとが、まで、まで、シャンとが、まで、まで、シャンとが、まで、まで、まで、まで、まで、まで、まで、まで、まで、まで、まで、まで、まで、   | ご飯<br>厚揚げのオイスターソース炒め<br>彩りピーマンのサラタ<br>大根と人参のおかか煮<br>大白滝の炒り煮<br>605/19.8/16.0/97.1/1.9<br>生姜ご飯<br>605/19.8/16.0/97.1/1.9<br>生姜ごの磯煮<br>コーンサラタ<br>じゃかまめ<br>和風ペペロンチーノ(ペンネ)<br>582/22.5/13.4/95.9/2.2<br>1187/42.3/29.4/193.0/4.1<br>28日(木)<br>ご飯<br>白ーンサアタ<br>下数中の<br>本のは<br>を対して<br>を対して<br>でいまして<br>559/26.0/8.8/111.8/2.1<br>ごりままして<br>559/26.0/8.8/111.8/2.1<br>ごりまませりした<br>ボストリー<br>は、まままして<br>でいまままして<br>でいまままして<br>でいまままして<br>でいまままして<br>でいまままして<br>でいまままして<br>でいまままして<br>でいまままして<br>でいまままして<br>でいまままして<br>でいまままして<br>でいまままして<br>でいまままして<br>でいまままして<br>でいまままして<br>でいまままして<br>でいまままして<br>でいまままして<br>でいまままして<br>でいまままして<br>でいまままして<br>でいまままして<br>でいまままして<br>でいまままして<br>でいまままして<br>でいまままして<br>でいまままして<br>でいまままして<br>でいまままして<br>でいまままして<br>でいまままして<br>でいままままして<br>でいままままして<br>でいままままして<br>でいままままして<br>でいまままままして<br>でいまままままして<br>でい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ままま  | ご飯<br>豚肉と玉葱の焼肉風<br>チョレギサラダ<br>切り昆布とがんもの煮物・岩手<br>青菜のお浸し<br>隠元の和風マヨ和え<br>621/22.9/25.0/79.6/1.6<br>ご飯<br>野菜コロッケ<br>くらげの中華サラダ<br>肉団子の黒酢は<br>果物<br>557/15.5/12.1/96.8/2.0<br>1178/38.4/37.1/176.4/3.6<br>29日(金)<br>ご飯<br>鶏肉の柚子胡椒みそ炒め<br>玉葱とピーマンのサラダ<br>キャヘッと人参の煮茸和え<br>エピシューマイ<br>615/25.1/23.7/77.5/2.4<br>ご飯<br>アジブフライ<br>カリフラワーのフレンチサラダ<br>ヒジギと白滝の炒り煮<br>にデーの生姜醤油和え<br>果物<br>564/15.3/14.4/93.0/1.3<br>1179/40.4/38.1/170.5/3.7 | ご飯<br>自身魚のちゃんちゃん焼き<br>チンケン菜のサラタ <sup>*</sup><br>肉じや可<br>方ずら麩の煮付け<br>580/27.0/9.5/89.5/2.3<br>ご飯<br>海鮮大焼売<br>春子とツナのおる人の煮付け<br>589/19.2/12.6/100.3/2.3<br>1169/46.2/22.1/189.8/4.6<br>30日(土)<br>ご飯<br>マー本華ナムル<br>イカとまずのり炒め煮<br>を表3/20.0/14.9/94.2/2.1<br>ご飯<br>マーカとけるのサラタ <sup>*</sup><br>蓮根のサラタ 養煮<br>583/20.0/14.9/94.2/2.1<br>ごり、プレーンオムレツ<br>オクラと胡瓜のわさび風味サラダ <sup>*</sup><br>里芋の和風ジャーマンポ <sup>*</sup> テト<br>マカロニサラタ <sup>*</sup><br>608/15.7/15.9/100.5/1.8 | ご飯 煮り合わせ がリーン・グリーン・グリーン・グリーン・グリーン・グリーン・グリーン・グリーン・グ   | ご飯<br>チーズオムレツ<br>もやしとわかめのサラダ<br>かにしんじょうの白だし煮<br>杏仁豆腐<br>青菜の辛し和え<br>589/17.7/19.3/84.5/2.1<br>ご飯<br>餃子あんかけ<br>隠元のゴマ和え<br>ツナじやが煮<br>卯の花サラダ<br>果物  |

※保健衛生上、残食及び中敷きの処理のご協力をお願いします。

※献立が一部変更することがありますがご了承ください。

※昼食の消費期限は午後3時迄となっていますので、お早めにお召し上がり下さい。

※夕食の消費期限は午後8時30分迄となっていますので、お早めにお召し上がり下さい。

※お米は国内産ブレンド米を使用しています。

〒370-0006 高崎市問屋町3-3-2



TEL 027-362-8149 FAX 027-362-8146 受付時間 8:30 ~ 18:30