献立表

令和07年11月1日~令和07年11月30日 療養弁当

	1日(土)	2日(日)	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	8日(土)
昼食		ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	生姜ご飯
	車麩の卵とじあんかけ 胡瓜とツナのサラタ゛	厚揚げのオイスターソース炒め 三色和え	照焼チキン _{自菜とほうれん草のゆずド} い和え	さばの塩焼き ブロッコリーのマリネ	チンシ ヤオロース風 マカロニサラタ	南瓜コロッケもやしのカラフル和え	マーボー豆腐ほうれん草のとろろ芋和え	五目野菜炒め
	海老の吹寄せ	おから		海老とパプリカのレモンバター炒め		蕗のツナ煮	大根のべっこう煮	竹輪じゃが煮
	白菜のピーナツ和え	果物	山芋の和え物	三色豆	抹茶セリー	おからサラダ	花野菜のサラダ	みつまめ
4 1		もずく酢	オクラと胡瓜のサラダ			和風ペペロンチーノ(ペンネ)	,_ ,,,,	あら挽きチキンナ
夕 食	565 / 19.8 / 14.6 / 86.9 / 2.3 ~~省 反	579 / 19.0 / 14.4 / 93.8 / 1.9 ご飯	580 / 26.7 / 69.5 / 83.4 / 1.8 ご飯	595 / 24.9 / 8.1 / 86.4 / 2.1 ご飯	580 / 16.4 / 17.4 / 92.0 / 2.5 ご飯	602 / 17.0 / 15.6 / 101.3 / 2.1 ご飯	590 / 16.2 / 19.4 / 88.3 / 1.7 ご飯	590 / 16.6 / 13.6 / 100.6 / 2.1 ご飯
		メルルーサ(白身魚)のタルタル焼き		イカフライ	煮物盛り合わせ	さわらの磯煮	豚肉と玉葱の焼肉風	- 70
	チンケン菜のドレッシング和え	, , , , ,	キャヘッのナムル	酢味噌和え	カリフラワーのサラダ	隠元のピーナツ和え	白菜のフレンチサラダ	, , , , , ,
	じゃが芋のにんにく風煮 杏仁豆腐	金平牛蒡 大根のゴマトレ和え	炒り鶏 ツナ和え	筑前煮 イタリアンサラタ゛	野菜と挽肉の炒め物うずら豆	さつま揚げと野菜の煮物 フルーツホ°ンチ	信田巻きの含め煮オクラのおかか和え	
	ふっくら枝豆蒸し	肉団子	カニシューマイ	白滝の炒り煮	厚焼き玉子	さつま芋のサラダ	果物	大根の梅ドレ和え
	587 / 20.8 / 12.8 / 119.0 / 2.1	571 / 22.3 / 15.9 / 84.4 / 2.2	578 / 23.8 / 16.5 / 87.7 / 2.2	569 / 21.7 / 12.6 / 94.4 / 2.1	602 / 19.5 / 15.1 / 96.7 / 1.9	586 / 26.8 / 11.4 / 97.4 / 2.3	563 / 19.6 / 16.3 / 87.0 / 2.2	598 / 15.8 / 18.8 / 88.3 / 2.7
成分	1152 / 40.6 / 27.4 / 205.9 / 4.4	1150 / 41.3 / 30.3 / 178.2 / 4.1	1158 / 50.5 / 86.0 / 171.1 / 4.0	1164 / 46.6 / 20.7 / 180.8 / 4.2	1182 / 35.9 / 32.5 / 188.7 / 4.4	1188 / 43.8 / 27.0 / 198.7 / 4.4	1153 / 35.8 / 35.7 / 175.3 / 3.9	1188 / 32.4 / 32.4 / 188.9 / 4.8
	9日(日)	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	15日(土)	16日(日)
昼食	ご飯 たらのマスタート・焼き	ご飯 煮物盛り合わせ	ご飯 鶏ちゃん焼き・岐阜	ご飯	ご飯 さわらのバジルオイル焼き	ご飯 海鮮野菜炒め	ご飯 豚肉と小松菜の昆布炒め(新)	ご飯 飲茶風シューマイ
	カリフラワーとミックス野菜のサラダ	豆腐サラタ゛	玉葱と枝豆のサラダ		キャヘッのサウサントレ和え	青菜のゴマ和え	十五品目サラダ	チンケン菜のサラダ
		春菊と桜エビのオリーフォイル炒め	白菜と人参の煮浸し	豆腐とエビの塩炒め	ごぼうの五目金平	がんもの煮付け	シ゛ャーマンホ゜テト	お魚豆腐揚げの煮付け
	小松菜のナムル 大白花芸豆	マスカットセリー海鮮餃子の野菜あんかけ	ブロッコリーのおかか和え ふっくら枝豆蒸し	三色豆ほうれん草とコーンのサラダ	杏仁豆腐 厚焼き玉子	さつま芋の和え物カニシューマイ	白菜のピーナツ和え	キャヘッの昆布和えしたんにゃくの炒め物
成分	人口化云豆 626 / 25.3 / 18.7 / 89.7 / 1.8	588 / 18.0 / 14.2 / 100.1 / 2.5	597 / 24.6 / 22.9 / 95.2 / 2.1	638 / 19.7 / 16.4 / 104.8 / 2.2	字光さ玉丁 608 / 26.2 / 18.7 / 85.6 / 2.2	602 / 26.2 / 16.9 / 87.1 / 2.1	584 / 17.2 / 22.1 / 81.8 / 2.5	580 / 20.8 / 14.9 / 101.0 / 2.4
夕食	ご飯	ご飯	さつま芋としめじの炊き込みご飯	- rn.	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	クリームコロッケ チンケ゛ン菜のサラタ゛	プレーンオムレツ 青菜の辛し和え	赤魚の塩焼き春雨サラダ	焼き餃子	豚肉と野菜の生姜焼き ハ°スタサラタ゛	ソフトチキンカツ		鶏肉のカレー炒め玉葱と胡瓜のサラダ
		14714 1 1 - 1	本的リノク こんにゃくの炒め物	大根のかつお節サラダー	ひじきの炒め煮	れんこんサラダ 三色豆とツナのトマト煮	隠元の梅おかか和え 大根とひき肉のとろり煮	, . ,
	白菜の浅漬け	大白花芸豆	小町和え	隠元の味噌和え	玉葱のゆかり和え	果物	オクラの三杯酢	青菜の辛し和え
比 八	玉葱とわかめの酢味噌和え	花野菜のサラダ	肉団子	果物	もやしのシンプル和え	彩りピーマンの和え物		果物
	556 / 13.3 / 13.8 / 95.2 / 2.2 1182 / 38.6 / 32.5 / 184.9 / 4.0	587 / 16.2 / 15.4 / 93.9 / 1.6 1175 / 34.2 / 29.6 / 194.0 / 4.1	595 / 33.6 / 15.4 / 83.6 / 2.3 1192 / 58.2 / 38.3 / 178.8 / 4.4		1158 / 44.2 / 34.2 / 173.0 / 4.2	585 / 20.7 / 13.7 / 96.3 / 2.1 1187 / 46.9 / 30.6 / 183.4 / 4.2	604 / 26.7 / 16.1 / 90.4 / 1.9 1188 / 43.9 / 38.2 / 172.2 / 4.4	574 / 17.1 / 17.3 / 92.5 / 1.2 1154 / 37.9 / 32.2 / 193.5 / 3.6
7772								
	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	22日(土)	23日(日)	24日(月)
昼食	 ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	人参と枝豆の炊き込みご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	 ご飯 魚のおろし煮	ご飯 千草焼き	ご飯 海鮮大焼売	ご 飯 豚肉の生姜焼きりんごソース	人参と枝豆の炊き込みご飯 白身魚の野菜蒸し	ご飯 串カツ	ご飯 煮物盛り合わせ	ご飯 揚げ餃子のあんかけ
	ご飯 魚のおろし煮 春雨のフレンチサラダ	ご飯 千草焼き チョレキ'サラタ'	ご飯 海鮮大焼売 白菜の中華サラダ	ご飯 豚肉の生姜焼きりんごソース 大根の青じそサラダ	人参と枝豆の炊き込みご飯 白身魚の野菜蒸し 隠元の味噌和え	ご飯 串カツ フ゛ロッコリーサラタ゛	ご飯 煮物盛り合わせ 玉葱とピーマンのサラダ	ご飯 揚げ餃子のあんかけ チーズインサラタ゛
	ご飯 魚のおろし煮 春雨のフレンチサラダ 里芋のすりごま煮 ブロッコリーの青のり和え	ご飯 千草焼き チョレギサラダ 大根と豚肉の煮物 フルーツポンチ	ご飯 海鮮大焼売 白菜の中華サラダ 豚挽肉とモヤシのピリ辛炒め 果物	ご飯	人参と枝豆の炊き込みご飯 白身魚の野菜蒸し 隠元の味噌和え 肉じやが カリフラワーのサラタ	ご飯 串カツ ブロッコリーサラダ 含め煮 蟹高野豆腐 果物	ご飯 煮物盛り合わせ 玉葱とピーマンのサラダ ^{菜の花とあさりのペペロンチー/風} さつま芋のマスタード和え	ご飯 揚げ餃子のあんかけ チース・インサラタ・ 白菜と人参の煮込み 減塩のり佃煮
	ご飯 魚のおろし煮 春雨のフレンチサラダ 里芋のすりごま煮 ブロッコリーの青のり和え 庄内麩の煮付け	ご飯 千草焼き チョレギ・サラダ 大根と豚肉の煮物 フルーツポンチ 白滝の炒り煮	ご飯 海鮮大焼売 白菜の中華サラタ [*] 豚挽肉とモヤシのピリ辛炒め 果物 とろろ	ご飯 豚肉の生姜焼きりんごソース 大根の青じそサラダ はんぺんの煮付け オクラのごま和え 三色豆	人参と枝豆の炊き込みご飯 白身魚の野菜蒸し 隠元の味噌和え 肉じやが カリフラワーのサラタ [*] 厚焼き玉子	ご飯 串カツ ブロッコリーサラダ 含め煮 蟹高野豆腐 果物 胡瓜のコマ風味	ご飯 煮物盛り合わせ 玉葱とピーマンのサラダ 菜の花とあさりのへ^゚ロンチーノ風 さつま芋のマスタート*和え 切干大根の炒め煮	ご飯 揚げ餃子のあんかけ チース・インサラタ・ 白菜と人参の煮込み 減塩のり佃煮 抹茶セ・リー
成分	ご飯 魚のおろし煮 春雨のフレンチサラダ 里芋のすりごま煮 ブロッコリーの青のり和え 庄内麩の煮付け 566/23.1/8.8/95.6/2.3	ご飯 千草焼き チョレギ サラダ 大根と豚肉の煮物 フルーツポンチ 白滝の炒り煮 572 / 18.9 / 18.7 / 84.7 / 2.2	ご飯 海鮮大焼売 白菜の中華サラダ 	ご飯	人参と枝豆の炊き込みご飯 白身魚の野菜蒸し 隠元の味噌和え 肉じやが カリフラワーのサラタ [*] 厚焼き玉子 613/29.1/17.8/85.9/2.4	ご飯 串カツ ブロッコリーサラダ 含め煮 蟹高野豆腐 果物 胡瓜のゴマ風味 577/18.0/12.7/93.8/2.1	ご飯 煮物盛り合わせ 玉葱とピーマンのサラダ 菜の花とあさりのペペロンチーノ風 さつま芋のマスタード和え 切干大根の炒め煮 581/14.0/13.0/102.8/2.1	ご飯 揚げ餃子のあんかけ チース・インサラダ 白菜と人参の煮込み 減塩のり佃煮 抹茶セリー 558/12.9/16.0/90.0/1.9
	ご飯 魚のおろし煮 春雨のフレンチサラダ 里芋のすりごま煮 ブロッコリーの青のり和え 庄内麩の煮付け 566/23.1/8.8/95.6/2.3 ご飯 煮物盛り合わせ	ご飯 千草焼き チョレギザラダ 大根と豚肉の煮物 フルーツポンチ 白滝の炒り煮 572 / 18.9 / 18.7 / 84.7 / 2.2 ご飯 鶏肉の甘辛コチジャン炒め	ご飯 海鮮大焼売 白菜の中華サラダ [*] ^{豚挽肉とモヤシのピリ辛炒め} 果物 とろろ 570 / 18.0 / 11.8 / 98.2 / 2.1 ご飯 鮭の塩焼き	ご飯 豚肉の生姜焼きりんごソース 大根の青じそサラダ はんぺんの煮付け オクラのごま和え 三色豆 598 / 22.1 / 11.9 / 93.9 / 2.0 ご飯 メンチカツ	人参と枝豆の炊き込みご飯 白身魚の野菜蒸し 隠元の味噌和え 肉じやが カリフラワーのサラタ [*] 厚焼き玉子 613/29.1/17.8/85.9/2.4 ご飯 イカの五目炒め	ご飯 串カツ ブロッコリーサラダ 含め煮蟹高野豆腐 果物 胡瓜のゴマ風味 577 / 18.0 / 12.7 / 93.8 / 2.1 ご飯 豚肉のハヤシソース炒め(新)	ご飯 煮物盛り合わせ 玉葱とピーマンのサラダ 菜の花とあさりの^^゚ロンチー/風 さつま芋のマスタード和え 切干大根の炒め煮 581/14.0/13.0/102.8/2.1 ご飯 チース・オムレツ	ご飯 揚げ餃子のあんかけ チーズインサラダ 白菜と人参の煮込み 減塩のり佃煮、 抹茶セリー 558/12.9/16.0/90.0/1.9 ご飯 魚と野菜の梅風味南蛮漬け(新)
成分	ご飯 魚のおろし煮 春雨のフレンチサラダ 里芋のすりごま煮 ブロッコリーの青のり和え 庄内麩の煮付け 566/23.1/8.8/95.6/2.3 ご飯 煮物盛り合わせ カリフラワーのマリネ	ご飯 千草焼き チョレギザラダ 大根と豚肉の煮物 フルーツポンチ 白滝の炒り煮 572 / 18.9 / 18.7 / 84.7 / 2.2 ご飯 鶏肉の甘辛コチジャン炒め ほうれん草としめじのお浸し	ご飯 海鮮大焼売 白菜の中華サラダ [*] 	ご飯 豚肉の生姜焼きりんごソース 大根の青じそサラダ はんぺんの煮付け オクラのごま和え 三色豆 598 / 22.1 / 11.9 / 93.9 / 2.0 ご飯 メンチカツ わかめの生姜醤油和え	人参と枝豆の炊き込みご飯 白身魚の野菜蒸し 隠元の味噌和え 肉じやが カリフラワーのサラタ [*] 厚焼き玉子 613/29.1/17.8/85.9/2.4 ご飯 イカの五目炒め コールスローサラタ [*]	ご飯 串カツ ブロッコリーサラダ 含め煮蟹高野豆腐 果物 胡瓜のゴマ風味 577 / 18.0 / 12.7 / 93.8 / 2.1 ご飯 豚肉のハヤシソース炒め(新) チンケン菜のトンッシング和え	ご飯 煮物盛り合わせ 玉葱とピーマンのサラダ 素の花とあさりのペペロンチー/風 さつま芋のマスタード和え 切干大根の炒め煮 581/14.0/13.0/102.8/2.1 ご飯 チース・オムレツ ひじきとオクラのサラダ	ご飯 揚げ餃子のあんかけ チース・インサラダ 白菜と人参の煮込み 減塩のり佃煮 抹茶セリー 558/12.9/16.0/90.0/1.9 ご飯 魚と野菜の梅風味南蛮漬け(新) もやしのコマ酢和え
成分	ご飯 魚のおろし煮 春雨のフレンチサラダ 里芋のすりごま煮 ブロッコリーの青のり和え 庄内麩の煮付け 566/23.1/8.8/95.6/2.3 ご飯 煮物盛り合わせ カリフラワーのマリネ ベーコンの野菜炒め	ご飯 千草焼き チョレキ・サラダ 大根と豚肉の煮物 フルーツポンチ 白滝の炒り煮 572/18.9/18.7/84.7/2.2 ご飯 鶏肉の甘辛コチジャン炒め ほうれん草としめじのお浸し じやが芋のバター煮	ご飯 海鮮大焼売 白菜の中華サラダ 豚挽肉とモヤシのピリ辛炒め 果物 とろろ 570 / 18.0 / 11.8 / 98.2 / 2.1 ご飯 鮭の塩焼き 卯の花サラダ キャベッのおかか炒め	ご飯 豚肉の生姜焼きりんごソース 大根の青じそサラダ はんぺんの煮付け オクラのごま和え 三色豆 598/22.1/11.9/93.9/2.0 ご飯 メンチカツ わかめの生姜醤油和え 厚揚げの煮付け	人参と枝豆の炊き込みご飯 白身魚の野菜蒸し 隠元の味噌和え 肉じやが カリフラワーのサラタ [*] 厚焼き玉子 613/29.1/17.8/85.9/2.4 ご飯 イカの五目炒め コールスローサラタ [*]	ご飯 串カツ ブロッコリーサラダ 含め煮蟹高野豆腐 果物 胡瓜のゴマ風味 577 / 18.0 / 12.7 / 93.8 / 2.1 ご飯 豚肉のハヤシソース炒め(新)	ご飯 煮物盛り合わせ 玉葱とピーマンのサラダ ^{薬の花とあさりのへ^゚ロンチーノ風} さつま芋のマスタード和え 切干大根の炒め煮 581/14.0/13.0/102.8/2.1 ご飯 チース・オムレツ ひじきとオクラのサラダ カリフラワーのカレーマヨ炒め	ご飯 揚げ餃子のあんかけ チース・インサラダ 白菜と人参の煮込み 減塩のり佃煮 抹茶セリー 558/12.9/16.0/90.0/1.9 ご飯 魚と野菜の梅風味南蛮漬け(新) もやしのコ・マ酢和え
成分夕食	ご飯 魚のおろし煮 春雨のフレンチサラダ 里芋のすりごま煮 ブロッコリーの青のり和え 庄内麩の煮付け 566/23.1/8.8/95.6/2.3 ご飯 煮物盛り合わせ カリフラワーのマリネ ベーコンの野菜炒め 胡瓜の香り和え トマトハ°スタサラダ	ご飯 千草焼き チョレギサラダ 大根と豚肉の煮物 フルーツポンチ 白滝の炒り煮 572/18.9/18.7/84.7/2.2 ご飯 鶏肉の甘辛コチジャン炒め ほうれん草としめじのお浸し じやが芋のハダー煮 もやしのナムル 野菜とエビのうま煮	ご飯 海鮮大焼売 白菜の中華サラダ 豚挽肉とモヤシのピリ辛炒め 果物 とろろ 570 / 18.0 / 11.8 / 98.2 / 2.1 ご飯 鮭の塩焼き 卯の花サラダ キャヘッのおかか炒め 小松菜のポン酢和え 牛蒡巻きの煮付け	ご飯	人参と枝豆の炊き込みご飯 白身魚の野菜蒸し 隠元の味噌和え 肉じやが カリフラワーのサラタ [*] 厚焼き玉子 613/29.1/17.8/85.9/2.4 ご飯 イカの五目炒め コールスローサラタ [*] 鶏ごぼういなりの煮付け 大白花芸豆 カニシューマイ	ご飯 串カツ ブロッコリーサラダ 含め煮 蟹高野豆腐 果物 胡瓜のゴマ風味 577 / 18.0 / 12.7 / 93.8 / 2.1 ご飯 豚肉のハヤシソース炒め(新) チンケン菜のトレッシング和え かぼちゃとヘーコンの洋風煮物 白菜の浅漬け	ご飯 煮物盛り合わせ 玉葱とピーマンのサラダ ^{薬の花とあさりのへ^゚ロンチー} /風 さつま芋のマスタード和え 切干大根の炒め煮 581/14.0/13.0/102.8/2.1 ご飯 チース・オムレツ ひじきとオクラのサラダ カリフラワーのカレーマヨ炒め	ご飯 揚げ餃子のあんかけ チース・インサラダ 白菜と人参の煮込み 減塩のり佃煮 抹茶セ・リー 558 / 12.9 / 16.0 / 90.0 / 1.9 ご飯 魚と野菜の梅風味南蛮漬け(新) もやしのコマ酢和え 里芋としめじのみそハター コーンサラダ きのこの白和え
成分食	ご飯 魚のおろし煮 春雨のフレンチサラダ 里芋のすりごま煮 ブロッコリーの青のり和え 庄内麩の煮付け 566/23.1/8.8/95.6/2.3 ご飯 煮物盛り合わせ カリフラワーのマリネ ベーコンの野菜炒め 胡瓜の香り和え トマトハ°スタサラダ	ご飯 千草焼き チョレギザラダ 大根と豚肉の煮物 フルーツポンチ 白滝の炒り煮 572 / 18.9 / 18.7 / 84.7 / 2.2 ご飯 鶏肉の甘辛コチジャン炒め ほうれん草としめじのお浸し じやが芋のバター煮 もやしのナムル 野菜とエビのうま煮 608 / 18.7 / 21.2 / 90.2 / 2.0	ご飯 海鮮大焼売 白菜の中華サラダ [*] 豚挽肉とモヤシのピリ辛炒め 果物 とろろ 570 / 18.0 / 11.8 / 98.2 / 2.1 ご飯 鮭の塩焼き 卯の花サラダ [*] キャヘ*ツのおかか炒め 小松菜のポ°ン酢和え 牛蒡巻きの煮付け 605 / 25.2 / 18.6 / 88.5 / 2.4	ご飯	人参と枝豆の炊き込みご飯 白身魚の野菜蒸し 隠元の味噌和え 肉じやが カリフラワーのサラタ [*] 厚焼き玉子 613 / 29.1 / 17.8 / 85.9 / 2.4 ご飯 イカの五目炒め コールスローサラダ 鶏ごぼういなりの煮付け 大白花芸豆 カニシューマイ 577 / 20.1 / 10.8 / 102.2 / 2.0	ご飯 串カツ ブロッコリーサラダ 含め煮 蟹高野豆腐 果物 胡瓜のゴマ風味 577 / 18.0 / 12.7 / 93.8 / 2.1 ご飯 豚肉のハヤシソース炒め(新) チンケン菜のト・レッシング 和え かぼちゃとヘーコンの洋風煮物 白菜の浅漬け 大根と桜海老のサラダ 550 / 15.3 / 19.2 / 82.8 / 1.8	ご飯 煮物盛り合わせ 玉葱とピーマンのサラダ 菜の花とあさりのへ^゚ロンチー/風 さつま芋のマスタード和え 切干大根の炒め煮 581 / 14.0 / 13.0 / 102.8 / 2.1 ご飯 チース・オムレツ ひじきとオクラのサラダ カリフラワーのカレーマヨ炒め 三色和え 人参と竹輪の炒め煮 611 / 15.2 / 21.8 / 84.4 / 2.0	ご飯 揚げ餃子のあんかけ チーズインサラダ 白菜と人参の煮込み減塩のり佃煮 抹茶セリー 558/12.9/16.0/90.0/1.9 ご飯 魚と野菜の梅風味南蛮漬け(新) もやしのゴマ酢和え 里芋としめじのみそパター コーンサラダ きのこの白和え 578/24.0/12.8/92.2/2.1
成分食	ご飯 魚のおろし煮 春雨のフレンチサラダ 里芋のすりごま煮 ブロッコリーの青のり和え 庄内麩の煮付け 566/23.1/8.8/95.6/2.3 ご飯 煮物盛り合わせ カリフラワーのマリネ ベーコンの野菜炒め 胡瓜の香り和え トマトパ スタサラダ 575/14.5/18.7/87.9/2.0 1141/37.6/27.5/183.5/4.3	ご飯 千草焼き チョレギサラダ 大根と豚肉の煮物 フルーツポンチ 白滝の炒り煮 572 / 18.9 / 18.7 / 84.7 / 2.2 ご飯 鶏肉の甘辛コチジャン炒め ほうれん草としめじのお浸し じやが芋のバター煮 もやしのナムル 野菜とエビのうま煮 608 / 18.7 / 21.2 / 90.2 / 2.0 1180 / 37.6 / 39.9 / 174.9 / 4.2	ご飯 海鮮大焼売 白菜の中華サラダ 豚挽肉とモヤシのピリ辛炒め 果物 とろろ 570 / 18.0 / 11.8 / 98.2 / 2.1 ご飯 鮭の塩焼き 卯の花サラダ キャヘッのおかか炒め 小松菜のホ°ン酢和え 牛蒡巻きの煮付け 605 / 25.2 / 18.6 / 88.5 / 2.4 1175 / 43.2 / 30.4 / 186.7 / 4.5	ご飯	人参と枝豆の炊き込みご飯 白身魚の野菜蒸し 隠元の味噌和え 肉じやが カリフラワーのサラタ [*] 厚焼き玉子 613/29.1/17.8/85.9/2.4 ご飯 イカの五目炒め コールスローサラタ [*] 鶏ごぼういなりの煮付け 大白花芸豆 カニシューマイ 577/20.1/10.8/102.2/2.0 1190/49.2/28.6/188.1/4.4	ご飯 串カツ ブロッコリーサラダ・ 含め煮 蟹高野豆腐 果物 胡瓜のコマ風味 577 / 18.0 / 12.7 / 93.8 / 2.1 ご飯 豚肉のハヤシソース炒め(新) チンケン菜のトレッシング和え かぼちゃとベーコンの洋風煮物 白菜の浅漬け 大根と桜海老のサラダ 550 / 15.3 / 19.2 / 82.8 / 1.8 1127 / 33.3 / 31.9 / 176.6 / 3.9	ご飯 煮物盛り合わせ 玉葱とピーマンのサラダ 菜の花とあざりのペペロンチー/風 さつま芋のマスタード和え 切干大根の炒め煮 581/14.0/13.0/102.8/2.1 ご飯 チース・オムレツ ひじきとオクラのサラダ カリフラワーのカレーマヨ炒め 三色和え 人参と竹輪の炒め煮	ご飯 揚げ餃子のあんかけ チース・インサラダ 白菜と人参の煮込み 減塩のり佃煮 抹茶セ・リー 558 / 12.9 / 16.0 / 90.0 / 1.9 ご飯 魚と野菜の梅風味南蛮漬け(新) もやしのコマ酢和え 里芋としめじのみそハ・ター コーンサラダ きのこの白和え
成分食成成	ご飯 魚のおろし煮 春雨のフレンチサラダ 里芋のすりごま煮 ブロッコリーの青のり和え 庄内麩の煮付け 566/23.1/8.8/95.6/2.3 ご飯 煮物盛り合わせ カリフラワーのマリネ ベーコンの野菜炒め 胡瓜の香り和え トマトハ°スタサラダ 575/14.5/18.7/87.9/2.0 1141/37.6/27.5/183.5/4.3	ご飯 千草焼き チョレギサラダ 大根と豚肉の煮物 フルーツポンチ 白滝の炒り煮 572 / 18.9 / 18.7 / 84.7 / 2.2 ご飯 鶏肉の甘辛コチジャン炒め ほうれん草としめじのお浸し じやが芋のバター煮 もやしのナムル 野菜とエビのうま煮 608 / 18.7 / 21.2 / 90.2 / 2.0 1180 / 37.6 / 39.9 / 174.9 / 4.2	ご飯 海鮮大焼売 白菜の中華サラダ 豚挽肉とモヤシのピリ辛炒め 果物 とろろ 570 / 18.0 / 11.8 / 98.2 / 2.1 ご飯 鮭の塩焼き 卯の花サラダ キャヘッのおかか炒め 小松菜のポン酢和え 牛蒡巻きの煮付け 605 / 25.2 / 18.6 / 88.5 / 2.4 1175 / 43.2 / 30.4 / 186.7 / 4.5	ご飯	人参と枝豆の炊き込みご飯 白身魚の野菜蒸し 隠元の味噌和え 肉じやが カリフラワーのサラダ 厚焼き玉子 613/29.1/17.8/85.9/2.4 ご飯 イカの五目炒め コールスローサラダ 鶏ごぼういなりの煮付け 大白花芸豆 カニシューマイ 577/20.1/10.8/102.2/2.0 1190/49.2/28.6/188.1/4.4	ご飯 串カツ ブロッコリーサラダ 含め煮 蟹高野豆腐 果物 胡瓜のゴマ風味 577 / 18.0 / 12.7 / 93.8 / 2.1 ご飯 豚肉のハヤシソース炒め(新) チンケン菜のト・レッシング和え かぼちゃとヘーコンの洋風煮物 白菜の浅漬け 大根と桜海老のサラダ 550 / 15.3 / 19.2 / 82.8 / 1.8 1127 / 33.3 / 31.9 / 176.6 / 3.9 30日(日)	ご飯 煮物盛り合わせ 玉葱とピーマンのサラダ 菜の花とあさりのへ^゚ロンチー/風 さつま芋のマスタード和え 切干大根の炒め煮 581 / 14.0 / 13.0 / 102.8 / 2.1 ご飯 チース・オムレツ ひじきとオクラのサラダ カリフラワーのカレーマヨ炒め 三色和え 人参と竹輪の炒め煮 611 / 15.2 / 21.8 / 84.4 / 2.0	ご飯 揚げ餃子のあんかけ チーズインサラダ 白菜と人参の煮込み減塩のり佃煮 抹茶セリー 558/12.9/16.0/90.0/1.9 ご飯 魚と野菜の梅風味南蛮漬け(新) もやしのゴマ酢和え 里芋としめじのみそパター コーンサラダ きのこの白和え 578/24.0/12.8/92.2/2.1
成分食	ご飯 魚のおろし煮 春雨のフレンチサラダ 里芋のすりごま煮 ブロッコリーの青のり和え 庄内麩の煮付け 566/23.1/8.8/95.6/2.3 ご飯 煮物盛り合わせ カリフラワーのマリネ ベーコンの野菜炒め 胡瓜のよりカイントマトハ°スタサラダ 575/14.5/18.7/87.9/2.0 1141/37.6/27.5/183.5/4.3 25日(火) ご飯 豚肉のプルコギ風	ご飯 千草焼き チョレギザラダ 大根と豚肉の煮物 フルーツポンチ 白滝の炒り煮 572 / 18.9 / 18.7 / 84.7 / 2.2 ご飯 鶏肉の甘辛コチジャン炒め ほうれん草としめじのお浸し じやが芋のバター煮 もやしのナムル 野菜とエビのうま煮 608 / 18.7 / 21.2 / 90.2 / 2.0 1180 / 37.6 / 39.9 / 174.9 / 4.2 26日(水) ご飯	ご飯 海鮮大焼売 白菜の中華サラダ [*] 豚挽肉とモヤシのピリ辛炒め 果物 とろろ 570 / 18.0 / 11.8 / 98.2 / 2.1 ご飯 鮭の塩焼き 卯の花サラダ [*] キャヘッのおかか炒め 小松菜のポン酢和え 牛蒡巻きの煮付け 605 / 25.2 / 18.6 / 88.5 / 2.4 1175 / 43.2 / 30.4 / 186.7 / 4.5 27日(木) ご飯 京風シューマイ	ご飯 豚肉の生姜焼きりんごソース 大根の青じそサラダ はんぺんの煮付けオクラのごま和え三色豆 598/22.1/11.9/93.9/2.0 ご飯 メンチカツ わかめの生姜醤油和え厚揚げの煮付け梅びしお杏仁豆腐 601/19.0/16.9/92.9/2.1 1199/41.1/28.8/186.8/4.1 28日(金) ご飯 薫るレモンのササミフライ	人参と枝豆の炊き込みご飯 白身魚の野菜蒸し 隠元の味噌和え 肉じやが カリフラワーのサラタ [*] 厚焼き玉子 613/29.1/17.8/85.9/2.4 ご飯 イカの五目炒め コールスローサラダ [*] 鶏ごぼういなりの煮付け 大白花芸豆 カニシューマイ 577/20.1/10.8/102.2/2.0 1190/49.2/28.6/188.1/4.4 29日(土) ご飯 魚のもみじ焼き	ご飯 串カツ ブロッコリーサラダ 含め煮蟹高野豆腐 果物 胡瓜のゴマ風味 577 / 18.0 / 12.7 / 93.8 / 2.1 ご飯 豚肉のハヤシソース炒め(新) チンケン菜のトンッシング和え かぼちゃとヘーコンの洋風煮物 白菜の浅漬け 大根と桜海老のサラダ 550 / 15.3 / 19.2 / 82.8 / 1.8 1127 / 33.3 / 31.9 / 176.6 / 3.9 30日(日) ご飯 鶏肉のくわ焼き	ご飯 煮物盛り合わせ 玉葱とピーマンのサラダ 菜の花とあさりのへ^゚ロンチー/風 さつま芋のマスタード和え 切干大根の炒め煮 581/14.0/13.0/102.8/2.1 ご飯 チース・オムレツ ひじきとオクラのサラダ カリフラワーのカレーマヨ炒め 三色和え 人参と竹輪の炒め煮 611/15.2/21.8/84.4/2.0	ご飯 揚げ餃子のあんかけ チーズインサラダ 白菜と人参の煮込み減塩のり佃煮 抹茶セリー 558/12.9/16.0/90.0/1.9 ご飯 魚と野菜の梅風味南蛮漬け(新) もやしのゴマ酢和え 里芋としめじのみそパター コーンサラダ きのこの白和え 578/24.0/12.8/92.2/2.1
成夕成成	ご飯 魚のおろし煮 春雨のフレンチサラダ 里芋のすりごま煮 ブロッコリーの青のり和け 566/23.1/8.8/95.6/2.3 ご飯 煮物盛り合わせ カリフラワーのマリネ ベーコンの野菜和な トマトハ°スタサラダ 575/14.5/18.7/87.9/2.0 1141/37.6/27.5/183.5/4.3 25日(火) ご飯 豚肉のプルコキ・風 隠元とネギのオーロラソース	ご飯 千草焼き チョレギサラダ 大根と豚肉の煮物 フルーツポンチ 白滝の炒り煮 572 / 18.9 / 18.7 / 84.7 / 2.2 ご飯 鶏肉の甘辛コチジャン炒め ほうれん草としめじのお浸し じやが芋のハダー煮 もやしのナムル 野菜とエビのうま煮 608 / 18.7 / 21.2 / 90.2 / 2.0 1180 / 37.6 / 39.9 / 174.9 / 4.2 26 日(水) ご飯 さわらのごま焼き 玉葱ときのこのサラダ	ご飯 海鮮大焼売 白菜の中華サラダ [*] [*] [*] [*] [*] [*] [*] [*]	ご飯 下板の大根の青じそサラダはんペんの煮付けオクラのごま和え三色豆 598/22.1/11.9/93.9/2.0 ご飯 メンチカツ おかめの生姜醤油和え厚揚げの煮付け梅びしお杏仁豆腐 601/19.0/16.9/92.9/2.1 1199/41.1/28.8/186.8/4.1 28日(金) ご飯 薫るレモンのササミフライ大根サラダ	人参と枝豆の炊き込みご飯 白身魚の野菜蒸し 隠元の味噌和え 肉じやが カリフラワーのサラダ 厚焼き玉子 613/29.1/17.8/85.9/2.4 ご飯 イカの五目炒め コールスローサラダ 鶏ごぼういなりの煮付け 大白花芸豆 カニシューマイ 577/20.1/10.8/102.2/2.0 1190/49.2/28.6/188.1/4.4 29日(土) ご飯 魚のもみじ焼き カリフラワーの和風サラダ	ご飯 串カツ ブロッコリーサラダ 含め煮 蟹高野豆腐 果物 胡瓜のゴマ風味 577/18.0/12.7/93.8/2.1 ご飯 豚肉のハヤシソース炒め(新) チンケン菜のトレッシング和え かぼちゃとヘーコンの洋風煮物 白菜の浅漬け 大根と桜海老のサラダ 550/15.3/19.2/82.8/1.8 1127/33.3/31.9/176.6/3.9 30日(日) ご飯 鶏肉のくわ焼き 隠元のキムチ和え	ご飯 煮物盛り合わせ 玉葱とピーマンのサラダ 菜の花とあさりのへ^゚ロンチー/風 さつま芋のマスタード和え 切干大根の炒め煮 581/14.0/13.0/102.8/2.1 ご飯 チース・オムレツ ひじきとオクラのサラダ カリフラワーのカレーマヨ炒め 三色和え 人参と竹輪の炒め煮 611/15.2/21.8/84.4/2.0	ご飯 揚げ餃子のあんかけ チーズインサラダ 白菜と人参の煮込み減塩のり佃煮 抹茶セリー 558/12.9/16.0/90.0/1.9 ご飯 魚と野菜の梅風味南蛮漬け(新) もやしのゴマ酢和え 里芋としめじのみそパター コーンサラダ きのこの白和え 578/24.0/12.8/92.2/2.1
成夕 成成 成成 全	ご飯 魚のおろし煮 春雨のフレンチサラダ 里芋のすりごま煮 ブロッコリーの青のり和え 庄内麩の煮付け 566/23.1/8.8/95.6/2.3 ご飯 煮物盛り合わせ カリフラワーのマリネ ペーコンの野菜か は、のであります。 575/14.5/18.7/87.9/2.0 1141/37.6/27.5/183.5/4.3 25日(火) ご飯 豚肉のプルコキ 風 隠元とネキ のオーロラソース 金平牛蒡	ご飯 千草焼き チョレギサラダ 大根と豚肉の煮物 フルーツポンチ 白滝の炒り煮 572 / 18.9 / 18.7 / 84.7 / 2.2 ご飯 鶏肉の甘辛コチジャン炒め ほうれん草としめじのお浸し じやが芋のハブター煮 もやしのナムル 野菜とエビのうま煮 608 / 18.7 / 21.2 / 90.2 / 2.0 1180 / 37.6 / 39.9 / 174.9 / 4.2 26日(水) ご飯 ごあときの豆腐炒め と下さりこの豆腐炒め	ご飯 海鮮大焼売 白菜の中華サラダ 豚挽肉とモヤシのピリ辛炒め 果物 とろろ 570 / 18.0 / 11.8 / 98.2 / 2.1 ご飯 鮭の塩焼き 卯の花サラダ キャベツのおかか炒め 小松菜のポン酢和え 牛蒡巻きの煮付け 605 / 25.2 / 18.6 / 88.5 / 2.4 1175 / 43.2 / 30.4 / 186.7 / 4.5 27日(木) ご飯 京風シューマイ ほうれん草のナムル かにしんじょうの白だし煮	ご飯 豚肉の生姜焼きりんごソース 大根の青じそサラダ はんぺんの煮付け オクラのごま和え 三色豆 598/22.1/11.9/93.9/2.0 ご飯 メンチカツ わかめの生姜醤油和え 厚揚げの煮付け 梅びしお 杏仁豆腐 601/19.0/16.9/92.9/2.1 1199/41.1/28.8/186.8/4.1 28日(金) ご飯 薫るレモンのササミフライ 大根サラダ お魚豆腐揚げの煮付け	人参と枝豆の炊き込みご飯 白身魚の野菜蒸し 隠元の味噌和え 肉じやが カリフラワーのサラダ 厚焼き玉子 613/29.1/17.8/85.9/2.4 ご飯 イカの五目炒め コールスローサラダ 鶏ごぼういなりの煮付け 大白花芸豆 カニシューマイ 577/20.1/10.8/102.2/2.0 1190/49.2/28.6/188.1/4.4 29日(土) ご飯 魚のもみじ焼き カリフラワーの和風サラダ ホイコーロー	ご飯 串カツ ブロッコリーサラダ 含め煮蟹高野豆腐 果物 胡瓜のコマ風味 577 / 18.0 / 12.7 / 93.8 / 2.1 ご飯 豚肉のハヤシソース炒め(新) チンケン菜のトレッシング和え かぼちゃとヘーコンの洋風煮物 白菜の浅漬け 大根と桜海老のサラダ 550 / 15.3 / 19.2 / 82.8 / 1.8 1127 / 33.3 / 31.9 / 176.6 / 3.9 30日(日) ご飯 鶏肉のくわ焼き 隠元のキムチ和え じゃが芋とあさりの煮付け	ご飯 煮物盛り合わせ 玉葱とピーマンのサラダ 菜の花とあさりのへ^゚ロンチー/風 さつま芋のマスタード和え 切干大根の炒め煮 581/14.0/13.0/102.8/2.1 ご飯 チース・オムレツ ひじきとオクラのサラダ カリフラワーのカレーマヨ炒め 三色和え 人参と竹輪の炒め煮 611/15.2/21.8/84.4/2.0	ご飯 揚げ餃子のあんかけ チーズインサラダ 白菜と人参の煮込み減塩のり佃煮 抹茶セリー 558/12.9/16.0/90.0/1.9 ご飯 魚と野菜の梅風味南蛮漬け(新) もやしのゴマ酢和え 里芋としめじのみそパター コーンサラダ きのこの白和え 578/24.0/12.8/92.2/2.1
成夕 成成 昼	ご飯 魚のおろし煮 春雨のフレンチサラダ 里芋のすりごま煮 ブロッコリーの青煮付け 566/23.1/8.8/95.6/2.3 ご飯 煮物盛り合わせま か「コンの野菜和か トマトハ。スタサラダ 575/14.5/18.7/87.9/2.0 1141/37.6/27.5/183.5/4.3 25日(火) ご飯 豚肉のプルコキ・風 金平牛蒡 カリフラワーの和え物 果物	ご飯 千草焼き チョレギサラダ 大根と豚肉の煮物 フルーツポンチ 白滝の炒り煮 572 / 18.9 / 18.7 / 84.7 / 2.2 ご飯 鶏肉の甘辛コチジャン炒め ほうれん草としめじのお浸し じやかよかずのハグター もやしのナムル 野菜とエビのうま煮 608 / 18.7 / 21.2 / 90.2 / 2.0 1180 / 37.6 / 39.9 / 174.9 / 4.2 26日(水) ご飯 おときの豆腐実のしたまのしたのまっていまっていまっていまった。 サラヴとまのしたのまっていまった。 でいここのはまった。 サラヴのしたまった。 カースのは、カース	ご飯 海鮮大焼売 白菜の中華サラダ [*] [*] [*] [*] [*] [*] [*] [*]	ご飯	人参と枝豆の炊き込みご飯 白身魚の野菜蒸し 隠元の味噌和え 肉じやが カリフラワーのサラダ [*] 厚焼き玉子 613/29.1/17.8/85.9/2.4 ご飯 イカの五目炒め コールスローサラダ [*] 鶏ごぼういなりの煮付け 大白花芸豆 カニシューマイ 577/20.1/10.8/102.2/2.0 1190/49.2/28.6/188.1/4.4 29日(土) ご飯 魚のもみじ焼き カリフラワーの和風サラダ [*] ホイコーロー 青菜のコ*マ和え さつま芋と枝豆のドレ和え	ご飯 串カツ ブロッコリーサラダ 含め煮蟹高野豆腐 果物 胡瓜のゴマ風味 577/18.0/12.7/93.8/2.1 ご飯 豚肉のハヤシソース炒め(新) チンケン菜のト・レッシング和え かぼちゃとへ・コンの洋風煮物 白菜の浅漬け 大根と桜海老のサラダ 550/15.3/19.2/82.8/1.8 1127/33.3/31.9/176.6/3.9 30日(日) ご飯 鶏肉のくわ焼き にゃが芋とあさりの煮付け 梅びしお 大根サラダ	ご飯 煮物盛り合わせ 玉葱とピーマンのサラダ 菜の花とあさりのへ^゚ロンチー/風 さつま芋のマスタード和え 切干大根の炒め煮 581/14.0/13.0/102.8/2.1 ご飯 チース・オムレツ ひじきとオクラのサラダ カリフラワーのカレーマヨ炒め 三色和え 人参と竹輪の炒め煮 611/15.2/21.8/84.4/2.0	ご飯 揚げ餃子のあんかけ チーズインサラダ 白菜と人参の煮込み減塩のり佃煮 抹茶セリー 558/12.9/16.0/90.0/1.9 ご飯 魚と野菜の梅風味南蛮漬け(新) もやしのゴマ酢和え 里芋としめじのみそパター コーンサラダ きのこの白和え 578/24.0/12.8/92.2/2.1
成夕 成成 昼 成分 食	ご飯 魚のおろし煮 春雨のフレンチサラダ 里芋のすりごま煮 ブロッコリーの青のり和え 庄内麩の煮付け 566/23.1/8.8/95.6/2.3 ご飯 煮物盛り合わせ カリフラワーの野菜か は、のでありから カリフラワーの野菜か が、スタサラダ 575/14.5/18.7/87.9/2.0 1141/37.6/27.5/183.5/4.3 25日(火) ご飯 豚肉のプルコキ゛風 優元とネギ、のオーロラソース 金平牛蒡 カリフラワーの和え物 果物 577/19.2/16.3/89.7/1.7	ご飯 千草焼き チョレギサラダ 大根と豚肉の煮物 フルーツポンチ 白滝の炒り煮 572 / 18.9 / 18.7 / 84.7 / 2.2 ご飯 鶏肉の甘辛コチジャン炒め ほうれん草としめじのお浸し じやが芋のハバター もやしのナムル 野菜とエビのうま煮 608 / 18.7 / 21.2 / 90.2 / 2.0 1180 / 37.6 / 39.9 / 174.9 / 4.2 26 日(水) ご飯 ためらのごま焼きすびたきの豆腐炒め 白菜のしその豆腐り中ラダ ひじきの豆腐りたった。 チャプチェ風春雨 575 / 25.6 / 18.5 / 110.4 / 2.0	ご飯 海鮮大焼売 白菜の中華サラダ [*] 豚挽肉とモヤシのピリ辛炒め 果物 とろろ 570 / 18.0 / 11.8 / 98.2 / 2.1 ご飯 鮭の塩焼き 卯の花サラダ [*] キャヘ*ツのおかか炒め 小松菜のホ°ン酢和え 牛蒡巻きの煮付け 605 / 25.2 / 18.6 / 88.5 / 2.4 1175 / 43.2 / 30.4 / 186.7 / 4.5 27日(木) ご飯 京風シューマイ ほうれん草のナムル かにしんじょうの白だし煮 三色豆 湯葉とキクラケ*の炒め物 594 / 23.0 / 14.7 / 97.1 / 2.3	ご飯	人参と枝豆の炊き込みご飯 白身魚の野菜蒸し 隠元の味噌和え 肉じやが カリフラワーのサラダ 厚焼き玉子 613/29.1/17.8/85.9/2.4 ご飯 イカの五目炒め コールスローサラダ 鶏ごぼういなりの煮付け 大白花芸豆 カニシューマイ 577/20.1/10.8/102.2/2.0 1190/49.2/28.6/188.1/4.4 29日(士) ご飯 魚のもみじ焼き カリフラワーの和風サラダ ホイコーロー 青菜のコマヤス さつま芋と枝豆のドレ和え 622/27.4/20.0/102.7/2.2	ご飯 串カツ ブロッコリーサラダ 含め煮蟹高野豆腐 果物 胡瓜のゴマ風味 577 / 18.0 / 12.7 / 93.8 / 2.1 ご飯 豚肉のハヤシソース炒め(新) チンケン菜のトレッシング和え かぼちゃとベーコンの洋風煮物 白菜の浅漬け 大根と桜海老のサラダ 550 / 15.3 / 19.2 / 82.8 / 1.8 1127 / 33.3 / 31.9 / 176.6 / 3.9 30日(日) ご飯 鶏肉のくわ焼き 隠元のキムチ和え じゃが芋とあさりの煮付け 梅びしお 大根サラダ 571 / 16.7 / 18.2 / 89.3 / 2.2	ご飯 煮物盛り合わせ 玉葱とピーマンのサラダ 菜の花とあさりのへ^゚ロンチー/風 さつま芋のマスタード和え 切干大根の炒め煮 581/14.0/13.0/102.8/2.1 ご飯 チース・オムレツ ひじきとオクラのサラダ カリフラワーのカレーマヨ炒め 三色和え 人参と竹輪の炒め煮 611/15.2/21.8/84.4/2.0	ご飯 揚げ餃子のあんかけ チーズインサラダ 白菜と人参の煮込み減塩のり佃煮 抹茶セリー 558/12.9/16.0/90.0/1.9 ご飯 魚と野菜の梅風味南蛮漬け(新) もやしのゴマ酢和え 里芋としめじのみそパター コーンサラダ きのこの白和え 578/24.0/12.8/92.2/2.1
成夕 成成 全 成成 全	ご飯 魚のおろし煮 春雨のフレンチサラダ 里芋のすりでま煮え 庄内麩の煮付け 566/23.1/8.8/95.6/2.3 ご飯 物盛り合わせえ が、この野り和え トマトハ。スタサラダ 575/14.5/18.7/87.9/2.0 1141/37.6/27.5/183.5/4.3 25日(火) ご飯 豚のアプルコキ・高 のアプルコキ・南 シーロンの 野のオーロラソース 金平牛蒡 カリフラワーの和え物 果物 577/19.2/16.3/89.7/1.7 ご飯	ご飯 千草焼き チョレギサラダ 大根と豚肉の煮物 フルーツポンチ 白滝の炒り煮 572 / 18.9 / 18.7 / 84.7 / 2.2 ご飯 鶏肉の甘辛コチシャン炒め ほうれん草としめじのお浸し じややしのがター もやとエビのうま煮 608 / 18.7 / 21.2 / 90.2 / 2.0 1180 / 37.6 / 39.9 / 174.9 / 4.2 26日(水) ご飯 をあらきの豆腐鬼和 チャプ・チェ風春雨 575 / 25.6 / 18.5 / 110.4 / 2.0 ご飯	ご飯 海鮮大焼売 白菜の中華サラダ 豚挽肉とモヤシのピリ辛炒め 果物 とろろ 570 / 18.0 / 11.8 / 98.2 / 2.1 ご飯 鮭の花サラダ キャベツのおかか炒め 小松菜のポン酢和え 牛蒡巻きの煮付け 605 / 25.2 / 18.6 / 88.5 / 2.4 1175 / 43.2 / 30.4 / 186.7 / 4.5 27日(木) ご飯 原風シューマイ ほうれんじょうの白だしん かにしんじょうの白だしれ かにと色豆 湯葉とキクラケの炒め物 594 / 23.0 / 14.7 / 97.1 / 2.3 ご飯	ご飯	人参と枝豆の炊き込みご飯 白身魚の野菜蒸し 同元の味噌和え 肉じやが カリフラワーのサラタ [*] 厚焼き玉子 613 / 29.1 / 17.8 / 85.9 / 2.4 ご飯 イカの五目炒め コールスローサラタ [*] 鶏ごぼういなりの煮付け 大白花芸豆 カニシューマイ 577 / 20.1 / 10.8 / 102.2 / 2.0 1190 / 49.2 / 28.6 / 188.1 / 4.4 29日(土) ご飯 魚のもみじ焼き カリフラワーの和風サラタ [*] ホイコーロー 青菜のよって和え さつま芋と枝豆のドレ和え 622 / 27.4 / 20.0 / 102.7 / 2.2 コーンご飯	ご飯 串カツ ブロッコリーサラダ 含め煮蟹高野豆腐 果物 胡瓜のゴマ風味 577 / 18.0 / 12.7 / 93.8 / 2.1 ご飯 豚肉のハヤシソース炒め(新) チンケン菜のトレッシング和え かぼちゃとハーコンの洋風煮物 白菜の浅漬け 大根と桜海老のサラダ 550 / 15.3 / 19.2 / 82.8 / 1.8 1127 / 33.3 / 31.9 / 176.6 / 3.9 30日(日) ご飯 鶏肉のくわ焼き 隠元のキムチ和え じゃが芋とあさりの煮付け 梅びしお 大根サラダ 571 / 16.7 / 18.2 / 89.3 / 2.2 ご飯	ご飯 煮物盛り合わせ 玉葱とピーマンのサラダ 菜の花とあさりのへ^゚ロンチー/風 さつま芋のマスタード和え 切干大根の炒め煮 581/14.0/13.0/102.8/2.1 ご飯 チース・オムレツ ひじきとオクラのサラダ カリフラワーのカレーマヨ炒め 三色和え 人参と竹輪の炒め煮 611/15.2/21.8/84.4/2.0	ご飯 揚げ餃子のあんかけ チーズインサラダ 白菜と人参の煮込み減塩のり佃煮 抹茶セリー 558/12.9/16.0/90.0/1.9 ご飯 魚と野菜の梅風味南蛮漬け(新) もやしのゴマ酢和え 里芋としめじのみそパター コーンサラダ きのこの白和え 578/24.0/12.8/92.2/2.1
成夕 成成 昼 成夕 分食 分分 食 分食	ご飯 無のおろし煮 春雨のフレンチサラダ 里芋のすりですま和け 566/23.1/8.8/95.6/2.3 ご飯物盛り合っていまから がしているではいるではいる。 がはいるではいるではいるではいるではいる。 575/14.5/18.7/87.9/2.0 1141/37.6/27.5/183.5/4.3 25日(火) ご豚肉のプルコキギラツーの を取りているかオーロラソーの を取りているがあるではいるではいるではいるではいる。 でいるではいるではいるではいるではいるではいる。 第一ではいるではいるではいるではいるではいる。 「ではいるではいるではいるではいるではいるではいる。 まずりフラリーのもいるにいるではいるではいるではいる。 まずりフラリーのもいるにいるではいるではいるではいる。 まずりフラリーのもいるにいるではいるではいるではいる。 まずりフラリーのもいるにいるではいるではいるではいるではいる。 まずりフラリーのもいるにいるではいるではいるではいる。 まずりフラリーのもいるにいるではいるではいるではいるではいる。 まずりフラリーのもいるにいるではいるではいるではいるではいるではいる。 まずりフラリーのもいるにいるではいるではいるではいるではいるではいるではいるではいるではいるではいるでは	ご飯 千草焼き チョレギサラダ 大根と下りり煮 572 / 18.9 / 18.7 / 84.7 / 2.2 ご飯 鶏肉の甘辛コチジャン炒め ほうれん草としめじのお浸し むやしといがすったい 野菜とエビのうまえん 608 / 18.7 / 21.2 / 90.2 / 2.0 1180 / 37.6 / 39.9 / 174.9 / 4.2 26日(水) ごあるときの豆腐実雨 575 / 25.6 / 18.5 / 110.4 / 2.0 ご焼きフライ マカロニサラダ	ご飯 海鮮大焼売 白菜の中華サラダ [*] 豚挽肉とモヤシのピリ辛炒め 果物 とろろ 570 / 18.0 / 11.8 / 98.2 / 2.1 ご飯 鮭の花サラダ [*] キャベツのおかか炒め 小松菜のお°ン酢和け 605 / 25.2 / 18.6 / 88.5 / 2.4 1175 / 43.2 / 30.4 / 186.7 / 4.5 27日(木) ご飯 原風シューマイ はうれんじょうの白だしよ かにしんじょうの白だしま かにしたしまうのかだした。 ラロインのは、 かにしたりまるのかりありま 594 / 23.0 / 14.7 / 97.1 / 2.3 ご飯 豚肉の神ラダ [*]	ご飯 豚肉の生姜焼きりんごソース 大根の青じそサラダ はんペのごま和え 三色豆 598/22.1/11.9/93.9/2.0 ご飯 メンチかめの生姜醤油和け 梅び口豆腐 601/19.0/16.9/92.9/2.1 1199/41.1/28.8/186.8/4.1 28日(金) ご飯 素切いまかのササミフライ お魚豆腐場げの煮付け 春焼きこのササミフライ お魚豆腐場があまし 厚焼き大根サラダ お魚豆腐おけん。 をいまるいました。 をいまるいまである。 まり、このサウミンのサウミンのサウタンのサウタンのサウタンのサウタンのサウタンのサウタンのサウタンのサウタ	人参と枝豆の炊き込みご飯 白身魚の野菜蒸し 同ごやが カリフラワーのサラダ 厚焼き玉子 613/29.1/17.8/85.9/2.4 ご飯 イカの五目炒め コールスローサラダ 鶏ごぼういなりの煮付け 大白シューマイ 577/20.1/10.8/102.2/2.0 1190/49.2/28.6/188.1/4.4 29日(士) ご飯 魚のもみじ焼風 カリフラワーのコゴマ和え さつま芋と枝豆のドレ和え さつま芋と枝豆のドレ和え さつますと枝豆のト゚レ和え はアンご飯 太平無(タイピーエン)・熊本 南瓜サラダ	ご飯 串カツ ブロッコリーサラダ 含め煮蟹高野豆腐 果物 胡瓜のゴマ風味 577 / 18.0 / 12.7 / 93.8 / 2.1 ご飯 豚肉のハヤシソース炒め(新) チンケン菜のトレッシング和え かぼちゃとベーコンの洋風煮物 白菜と桜海老のサラダ 550 / 15.3 / 19.2 / 82.8 / 1.8 1127 / 33.3 / 31.9 / 176.6 / 3.9 30日(日) ご飯 鶏肉のくわ焼き にゃが芋とあさりの煮付け 梅びしお 大根サラダ 571 / 16.7 / 18.2 / 89.3 / 2.2 ご飯 厚揚げの酢豚風 キャヘッとカニカマのマヨボンサラダ	ご飯 煮物盛り合わせ 玉葱とピーマンのサラダ 菜の花とあさりのへ^゚ロンチー/風 さつま芋のマスタード和え 切干大根の炒め煮 581/14.0/13.0/102.8/2.1 ご飯 チース・オムレツ ひじきとオクラのサラダ カリフラワーのカレーマヨ炒め 三色和え 人参と竹輪の炒め煮 611/15.2/21.8/84.4/2.0	ご飯 揚げ餃子のあんかけ チーズインサラダ 白菜と人参の煮込み減塩のり佃煮 抹茶セリー 558/12.9/16.0/90.0/1.9 ご飯 魚と野菜の梅風味南蛮漬け(新) もやしのゴマ酢和え 里芋としめじのみそパター コーンサラダ きのこの白和え 578/24.0/12.8/92.2/2.1
成夕 成成 昼 成夕 分食 分分 食 分食	で飯 無のおろし煮 事中のすりのす。 を	ご飯 千草焼き チョレギ・サラダ 大根・ツボンチ 白滝の炒り煮 572 / 18.9 / 18.7 / 84.7 / 2.2 ご飯 鶏肉の甘辛コチシャン炒め ほうれんが芋のハバター もやしいがみーー もの8 / 18.7 / 21.2 / 90.2 / 2.0 1180 / 37.6 / 39.9 / 174.9 / 4.2 26日(水) ご数 たきの豆腐実の 白菜のしそのこのの豆腐実の 大ヤプ・チェー風、またり があたきのこののこののでのです。 できるいでは、またり、 できるいでは、またり、 できるいでは、またり、 できるいでは、またり、 できるいでは、またり、 できるが、 できるが、またり、 できるが、またり、 できるが、またり、 できるが、またり、 できるが、またり、 できるが、またり、 できるが、またり、 できるが、またり、 できるが、またり、 できるが、またり、 できるが、またり、 できるが、 できなが、 できなが、 できなが、 できなが、 できなが、 できなが、 できなが、 できなが、 できなが、 できなが、 できなが、	ご飯 海鮮大焼売 白菜の中華サラダ 豚挽肉とモヤシのピリ辛炒め 果物 とろろ 570 / 18.0 / 11.8 / 98.2 / 2.1 ご飯 焼りの花りのよりを キャベツのおかか炒れ 牛蒡をの煮かか炒かれ 牛蒡きのが、27日(木) で飯 風が、27日(木) で飯 風が、27日(木) で飯 風が、27日(木) で飯 東のナムルルにようの白だした かにし色豆 湯葉とキクラケの炒め物 594 / 23.0 / 14.7 / 97.1 / 2.3 であるののである。 であるのがである。 である。 である。 である。 である。 である。 である。 である。	ご飯 豚肉の生姜焼きりんごソース 大根の青じそサラダ はんのごま行け オクラの豆 598/22.1/11.9/93.9/2.0 ご飯 メンチかめの生姜醤油和え 厚揚びし豆腐 601/19.0/16.9/92.9/2.1 1199/41.1/28.8/186.8/4.1 28日(金) ご飯 薫るレモンのササミフライ お魚豆腐場げの煮付け 春焼きるいまして お魚豆腐場があまして にいまして お魚豆腐場があまして お魚豆腐場があまして お魚豆腐り合わせまりますが まったアサリの炒め物	人参と枝豆の炊き込みご飯 白身魚の野菜和え 肉じやが カリフラワーのサラタ [*] 厚焼き玉子 613/29.1/17.8/85.9/2.4 ご飯 イカの五目炒め コールスローサラタ [*] 鶏ごぼういなりの煮付け 大ニシューサラタ [*] 鶏ごぼういなりの煮付け 大ニシューマイ 577/20.1/10.8/102.2/2.0 1190/49.2/28.6/188.1/4.4 29日(土) ご飯 魚のもみじ焼風サラタ ホイコーロー 青菜と枝豆のドレ和え さつま芋と枝豆のト*レ和え さつま芋と枝豆のト*レカえ 622/27.4/20.0/102.7/2.2 コーンご飯 太平燕(タイパ [*] ーエン)・熊本 南いもみそ・新潟(新)	ご飯 串カツ ブロッコリーサラダ 含め煮 駅 胡瓜のコマ風味 577 / 18.0 / 12.7 / 93.8 / 2.1 ご飯 豚肉のハヤシソース炒め(新) チンケン菜のトレッシング和えかぼちゃとハーコンの洋風煮物 白菜と桜海老のサラダ 550 / 15.3 / 19.2 / 82.8 / 1.8 1127 / 33.3 / 31.9 / 176.6 / 3.9 30日(日) ご飯 鶏肉のくわ焼き 隠元のもムチ和え じゃが芋とあさりの煮付け 株サラダ 571 / 16.7 / 18.2 / 89.3 / 2.2 戸揚げの酢豚風 キャヘッとカニカマのマヨポンサラダ 蕗と豚肉の金平	ご飯 煮物盛り合わせ 玉葱とピーマンのサラダ 菜の花とあさりのへ^゚ロンチー/風 さつま芋のマスタード和え 切干大根の炒め煮 581/14.0/13.0/102.8/2.1 ご飯 チース・オムレツ ひじきとオクラのサラダ カリフラワーのカレーマヨ炒め 三色和え 人参と竹輪の炒め煮 611/15.2/21.8/84.4/2.0	ご飯 揚げ餃子のあんかけ チーズインサラダ 白菜と人参の煮込み減塩のり佃煮 抹茶セリー 558/12.9/16.0/90.0/1.9 ご飯 魚と野菜の梅風味南蛮漬け(新) もやしのゴマ酢和え 里芋としめじのみそパター コーンサラダ きのこの白和え 578/24.0/12.8/92.2/2.1
成夕 成成 昼 成夕 分食 分分 食 分食	で飯 無のおろし煮 事中のすりする人と3 を	ご飯 千草焼き チョレギサラダ 大根ーツポンチ 白滝の炒り煮 572 / 18.9 / 18.7 / 84.7 / 2.2 ご飯 鶏肉の甘辛コチジャン炒め ほうれんずきしめじのおきし むややしとエピのうまえ 608 / 18.7 / 21.2 / 90.2 / 2.0 1180 / 37.6 / 39.9 / 174.9 / 4.2 26日(水) ご飯 飯の回豆の裏に をきのしまのしたのの豆腐実 のでいまのでのこのででは がいまたがしままののででは でいまのででは をできるのでは まのいまでは でいまのでは でいましまでは でいましまでは でいましまでは でいましまでは でいましまでは でいましまでは でいましまでは でいましまでは でいましまでは でいましまでは でいましまでは でいましまでは でいましまでは でいまで でいまでは でいまでは でいまでは でいまでは でいまでは でいまでは でいまでは でいまでは でいまでは でいまでは でいまで でいまでは でいまでは でいまでは でいまでは でいまでは でいまでは でいまでは でいまで でいまで	ご飯 海鮮大焼売 白菜の中華サラダ 豚挽肉とモヤシのピリ辛炒め 果物 とろろ 570 / 18.0 / 11.8 / 98.2 / 2.1 ご飯 鮭の花おかか炒和 牛蒡ときのようかか炒和 牛蒡とき、2 / 18.6 / 88.5 / 2.4 1175 / 43.2 / 30.4 / 186.7 / 4.5 27日(木) ご飯 風シューマのかにしんじょうの白だしたのかにし色豆 みにしんじょうの白だしたのかにした。 ラ94 / 23.0 / 14.7 / 97.1 / 2.3 ご飯の本子ドレ炒め を野んまいのようのかとした。 594 / 23.0 / 14.7 / 97.1 / 2.3 ご飯のおいのサラ当 でスカットセリー	で飯 豚肉の生姜焼きりんごソース 大根ののも多様きりんごソース 大はんうう豆 598 / 22.1 / 11.9 / 93.9 / 2.0 ご飯 メンチンのは おいまった。 598 / 22.1 / 11.9 / 93.9 / 2.0 ご飯 メンチンのける おいまった。 601 / 19.0 / 16.9 / 92.9 / 2.1 1199 / 41.1 / 28.8 / 186.8 / 4.1 28 日(金) ご飯 素内といった。 素付ける をいまる。 をいまる。 をいまる。 でい	人参と枝豆の炊き込みご飯 白身魚の味き込みご飯 内別フラワーのサラダ 厚焼き玉子 613/29.1/17.8/85.9/2.4 ご飯 イカの五目炒め コールスローサラダ 鶏ご白シューマイ 577/20.1/10.8/102.2/2.0 1190/49.2/28.6/188.1/4.4 29日(土) ご飯 ありフラワーローゴマ和えと さつま芋と枝豆のドレ和ホイコーででは、カーのは、カーのは、カーのは、カーのは、カーのは、カリフラワーローゴマ和えった。と2/27.4/20.0/102.7/2.2 コーンご飯 太南、サラマッポッチ いもみそ・シナ	ご飯 串カツ ブロッコリーサラダ 含め煮 駅 胡瓜のゴマ風味 577/18.0/12.7/93.8/2.1 ご飯 豚肉のハヤシソース炒め(新) チンケン菜のトレッシング和えかぼちゃとベーコンの洋風煮物 白菜と桜海老のサラダ 550/15.3/19.2/82.8/1.8 1127/33.3/31.9/176.6/3.9 30日(日) ご飯肉のキムチのきの着付け た根サラダ 571/16.7/18.2/89.3/2.2 ご飯が下とあさりの煮付け 大根サラダ 571/16.7/18.2/89.3/2.2 ご飯が下とあさりの煮付け 本がでしおするでのまかでしまったがでしますがでします。 大根サラダ 571/16.7/18.2/89.3/2.2 ご飯のできると下のですまパンサラダ 本で、ツとカニカマのマヨポンサラダ・ 蕗と豚肉のサラダ・ 蕗と豚肉のサラタ・	ご飯 煮物盛り合わせ 玉葱とピーマンのサラダ 菜の花とあさりのへ^゚ロンチー/風 さつま芋のマスタード和え 切干大根の炒め煮 581/14.0/13.0/102.8/2.1 ご飯 チース・オムレツ ひじきとオクラのサラダ カリフラワーのカレーマヨ炒め 三色和え 人参と竹輪の炒め煮 611/15.2/21.8/84.4/2.0	ご飯 揚げ餃子のあんかけ チーズインサラダ 白菜と人参の煮込み減塩のり佃煮 抹茶セリー 558/12.9/16.0/90.0/1.9 ご飯 魚と野菜の梅風味南蛮漬け(新) もやしのゴマ酢和え 里芋としめじのみそパター コーンサラダ きのこの白和え 578/24.0/12.8/92.2/2.1
成夕 成成 昼 成夕 成 分食 分分 食 分食	で飯 無のおろし煮 事中のすりでする。 を	ご飯 千ョレギサラダ 大根・ツボッチ 白滝の炒り煮 572 / 18.9 / 18.7 / 84.7 / 2.2 ご鯛肉の甘辛コチジャン炒め ほうれんが芋のハル 野菜とエピでのいずりかしたがきしたがでのカルルが子かしたがでのカルルがでのからのである。 608 / 18.7 / 21.2 / 90.2 / 2.0 1180 / 37.6 / 39.9 / 174.9 / 4.2 26 日 (水) ご数のおきの豆の妻のした。 を変したきのこのであるでは、 がいままのがあるでは、 できるが、 575 / 25.6 / 18.5 / 110.4 / 2.0 でもまるが、 でもまるが、 でもいった。 でもいった。 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、	ご飯 海鮮大焼売 白菜の中華サラダ 豚挽肉とモヤシのピリ辛炒め 果物 とろろ 570 / 18.0 / 11.8 / 98.2 / 2.1 ご飯 鮭の花おかか炒和 牛蒡ときのようかか炒和 牛蒡とき、2 / 18.6 / 88.5 / 2.4 1175 / 43.2 / 30.4 / 186.7 / 4.5 27日(木) ご飯 風シューマのかにしんじょうの白だしたのかにし色豆 みにしんじょうの白だしたのかにした。 ラ94 / 23.0 / 14.7 / 97.1 / 2.3 ご飯の本子ドレ炒め を野んまいのようのかとした。 594 / 23.0 / 14.7 / 97.1 / 2.3 ご飯のおいのサラ当 でスカットセリー	 ご飯 豚肉の生姜焼きりんごソース 大はんうう豆 598/22.1/11.9/93.9/2.0 ごかチめのげる 声がける 杏仁/19.0/16.9/92.9/2.1 1199/41.1/28.8/186.8/4.1 28日(金) ご薫る根豆のササミアも お魚菜のおまる おりますがある おりまずがある おりますがある おりますがある おりますがある おりますがある おりますがある おりますがある おりますがある はずりますがある はずりはないますがある はずりはないますがある はずりはないますがある はずりはないますがある はずりはないますがある はずりはないますがある はずりはないますがある はずりはないますがある <l< th=""><th>人参と枝豆の炊き込みご飯 白身魚の味噌和え 肉じやが カリフラワーのサラダ 厚焼き玉子 613/29.1/17.8/85.9/2.4 ご飯 イカの五目炒め コールスローサラダ 鶏ご白シューマイ 577/20.1/10.8/102.2/2.0 1190/49.2/28.6/188.1/4.4 29日(士) ご飯 魚のもみのよいなりの カリフラワーローゴマロとを さつま芋と枝豆のトルスロー 青菜のまずと枝豆のトルスロー 青菜のまずと枝豆のトルスロー まつまずと枝豆のトルスロー はいしている。 622/27.4/20.0/102.7/2.2 コーンご飯 太平瓜みみよう いたりのよいた。 第二十一次のようで、 第二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十</th><th>ご飯 串カツ ブロッコリーサラダ 含めれ 男切 一切 一型 一型 一型 一型 一型 一型 一型 一型 一型 一型</th><th>ご飯 煮物盛り合わせ 玉葱とピーマンのサラダ 菜の花とあさりのへ^゚ロンチー/風 さつま芋のマスタード和え 切干大根の炒め煮 581/14.0/13.0/102.8/2.1 ご飯 チース・オムレツ ひじきとオクラのサラダ カリフラワーのカレーマヨ炒め 三色和え 人参と竹輪の炒め煮 611/15.2/21.8/84.4/2.0</th><th>ご飯 揚げ餃子のあんかけ チーズインサラダ 白菜と人参の煮込み減塩のり佃煮 抹茶セリー 558/12.9/16.0/90.0/1.9 ご飯 魚と野菜の梅風味南蛮漬け(新) もやしのゴマ酢和え 里芋としめじのみそパター コーンサラダ きのこの白和え 578/24.0/12.8/92.2/2.1</th></l<>	人参と枝豆の炊き込みご飯 白身魚の味噌和え 肉じやが カリフラワーのサラダ 厚焼き玉子 613/29.1/17.8/85.9/2.4 ご飯 イカの五目炒め コールスローサラダ 鶏ご白シューマイ 577/20.1/10.8/102.2/2.0 1190/49.2/28.6/188.1/4.4 29日(士) ご飯 魚のもみのよいなりの カリフラワーローゴマロとを さつま芋と枝豆のトルスロー 青菜のまずと枝豆のトルスロー 青菜のまずと枝豆のトルスロー まつまずと枝豆のトルスロー はいしている。 622/27.4/20.0/102.7/2.2 コーンご飯 太平瓜みみよう いたりのよいた。 第二十一次のようで、 第二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十	ご飯 串カツ ブロッコリーサラダ 含めれ 男切 一切 一型 一型 一型 一型 一型 一型 一型 一型 一型 一型	ご飯 煮物盛り合わせ 玉葱とピーマンのサラダ 菜の花とあさりのへ^゚ロンチー/風 さつま芋のマスタード和え 切干大根の炒め煮 581/14.0/13.0/102.8/2.1 ご飯 チース・オムレツ ひじきとオクラのサラダ カリフラワーのカレーマヨ炒め 三色和え 人参と竹輪の炒め煮 611/15.2/21.8/84.4/2.0	ご飯 揚げ餃子のあんかけ チーズインサラダ 白菜と人参の煮込み減塩のり佃煮 抹茶セリー 558/12.9/16.0/90.0/1.9 ご飯 魚と野菜の梅風味南蛮漬け(新) もやしのゴマ酢和え 里芋としめじのみそパター コーンサラダ きのこの白和え 578/24.0/12.8/92.2/2.1
成夕 成成 昼 成夕 成 分食 分分 食 分食	 飯 魚のおろしれますすりである。 たりですりです。 566/23.1/8.8/95.6/2.3 ご煮がりです。 ご煮がりです。 ご煮がりです。 できるというです。 できるというでは、 できるとのは、 できるとの	ご飯 千草焼き チョレギサラダ 大根と下りり煮 572 / 18.9 / 18.7 / 84.7 / 2.2 ご飯 鶏肉の甘辛コチジャン炒め ほうれん草としめじのお浸し じやむしとからのお浸し じやひしとからのまえ 608 / 18.7 / 21.2 / 90.2 / 2.0 1180 / 37.6 / 39.9 / 174.9 / 4.2 26日(水) ご飯 飯のごまのしまのこの腐実のしまののまかい。 をきかいるからきの豆のとからである。 でいるときのこのない。 がいるいでは、ま焼きりがいる。 をでいるのでは、また、カーでは、また、カーでは、また、カーでは、また、カーでは、また、カーでは、また、カーでは、また、カーでは、また、カーでは、また、カーでは、また、カーでは、また、カーでは、また、カーでは、また、また、カーでは、また、また、カーでは、また、また、また。カーでは、また、また、カーでは、また。また、カーでは、また、カーでは、また、カーでは、また。また。また。また。また。また。また。また。また。また。また。また。また。ま	ご飯 海鮮大焼売 白菜肉とモヤシのピリ辛炒め 果物 とろろ 570 / 18.0 / 11.8 / 98.2 / 2.1 ご飯 鮭のでで、ツのかかか炒れた キャペッのかかかかかかかかかかかかかかかかかかかかかかかかかかかかかかかかかかかか	ご飯 豚肉の生姜焼きりんごソース 大根ののも多様きりんごソース 大根のでした。 を紹介でする。 を紹介でする。 を紹介でする。 を紹介でする。 を紹介でする。 を紹介でする。 を紹介でする。 を紹介でする。 を紹介でする。 を紹介でする。 を紹介でする。 を紹介でする。 を知りている。 を知りている。 を知りている。 を知りている。 を知りている。 を知りたまでは、また。 を知りたまでする。 を知りたまでは、 をれりたまでは、 をれりたまでは、 をれりたまでは、 をれりには、 をれりたまでは、 をれりたまでは、 をれりなななななななななななななななななななななななななななななななななななな	人参と枝豆の炊き込みご飯 白身魚の野菜素し 同ごやが カリフラワーのサラダ 厚焼き玉子 613/29.1/17.8/85.9/2.4 ご飯 イカの五目炒め コールスローサラダ 鶏ごぼういなりの煮付け 大白シューマイ 577/20.1/10.8/102.2/2.0 1190/49.2/28.6/188.1/4.4 29日(士) ご飯 魚のもみじ畑風サラダ ホイコーロー 青菜のよども豆のドレ和風サラダ ホイコーロー 青菜のはませ豆のドレ和 はいませ豆のドルマン をつま芋と枝豆のドルマン をつま芋と枝豆のドルマン をつま芋と枝豆のドルマン までは、カーツボース たっし、カーツボース たっし、カーツボース たっし、カーツボース たっし、カーツボース たっし、 までは、カーツボース たっし、 までは、カーツボース たっし、 までは、カーツボース たっし、 までは、カーツボース たっし、 までは、 までは、 までは、 までは、 までは、 までは、 までは、 までは	ご飯 串カツ ブロッコリーサラダ 含めれ 男切 一切 一型 一型 一型 一型 一型 一型 一型 一型 一型 一型	ご飯 煮物盛り合わせ 玉葱とピーマンのサラダ 菜の花とあさりのペペロンチー/風 さつま芋のマスタード和え 切干大根の炒め煮 581/14.0/13.0/102.8/2.1 ご飯 チース・オムレツ ひじきとオクラのサラダ カリフラワーのカレーマヨ炒め 三色和え 人参と竹輪の炒め煮 611/15.2/21.8/84.4/2.0 1192/29.2/34.8/187.2/4.1	ご飯 揚げ餃子のあんかけ チース・インサラダ 白菜と人参の煮込み 減塩のり佃煮 抹茶セリー 558/12.9/16.0/90.0/1.9 ご飯 魚と野菜の梅風味南蛮漬け(新) もやしのコマで和え 里芋としめじのみそパター コーンサラダ きのこの白和え 578/24.0/12.8/92.2/2.1 1136/36.9/28.8/182.2/4.0

※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