

* *

日付		1			2			3			4			5			6			7		8				
曜日		土			В		月			火				水			木			金		土				
	ご飯			ご飯			ご飯			ご飯			ご飯			ご飯			ご飯			ご飯				
	鶏肉の	照焼		何が当たる	がお楽し	しみオムレツ	メンチス	カツ		餃子			ベーコ	ンエッ	グ	ハムカ	ソ		牛コロ	ッケ		イカと	彩り野	菜のカツ		
朝食	人参と	ツナの	サラダ	小松菜と「	ウインナ	ーのソテー	サラダ			鶏挽肉と	二青梗菜	の中華炒め	コーン	サラタ	'n	ツナサ	ラダ		グリル!	野菜		スクラ	カと彩り野菜の クランブルエッ ラダ ープ 49 Kcal アレ 6.2 g 6.3 g			
	味付け	海苔		納豆			生たまる			味付け	海苔		納豆			生たまる	_"		納豆			サラダ	サラダ 			
	スープ	スープ			みそ汁					スープ			みそ汁			みそ汁			みそ汁	_		スープ				
エネルギー	738	Kcal	アレルギー	640	Kcal	アレルギー	694	Kcal	アレルギー	626	Kcal	アレルギー	666	Kcal	アレルギー	713	Kcal	アレルギー	649	Kcal	アレルギー	649	Kcal	アレルギー		
たんぱく	30.1	g		20.1	æ		20.8	യ		24.6	g		21.9	g		24.4	g		17.0	g		16.2	g			
脂質	22.6	g		13.8	g		17.5	g		9.3	g) dela	18.9	g		16.6	g		10.9	g	ر الملح	16.3	g			
塩分	2.3	g	New York	3.5	g	Will Street Stre	3.0	Ø	July 1	3.0	g	Jake 1	2.6	g	Jake 1	3.5	g	Jake Town	3.1	g	No. of the second	3.3	g	F		
	ご飯	•		ミートソーススパゲッティ			ご飯	•		豚ごぼ	う丼		チキン	カレー		ねぎ塩炉	少飯		ご飯	•		ご飯				
	ハンバ	ーグ甘	酢あん	えびカツ			ロース	トチキ	ン				カニク	リーム	コロッケ	春巻き			鶏のガー	-IJッ:	ク醤油焼き	和風ポ	が カと彩り野菜の カンブルエック オラダ スープ Kcal アレル 6.2 g g 。 3 g g で ターポテト サラダ ドターポテト サイン ステート サラダ ドターポテト サイン アレル 2.6 g g f 6.0 g f f f 6.0 g f f f 6.0 g f f f f f f f f f f f f f f f f f f			
タ 食	フライ	ドポテ		サラダ			マカロニ	二和風	ソテー	ツナと	もやし	の和え物	ブロッコリ	ーとカリフ	ラワーのサラダ	小松菜(のナム	ハレ	サラダ			ハムサ	スクランブルエック トラダ スープ 49 Kcal アレル 6.2 g 6.3 g 3 g ご飯 コ風ポークソテー ムサラダ ベターポテト トマナト トマナト トマナト トマト トマト トマト トマト トマト トマト			
	コーン	サラダ	4748				青のりポテト			生たま	ご								マカロ	ニサラ	ダ	バターポテト				
	スープ			スープ	1 I		みそ汁			みそ汁			スープ	スープ		スープ	スープ			みそ汁		みそ汁				
エネルギー	715	Kcal	アレルギー	717	Kcal	アレルギー	1052	Kcal	アレルギー	973	Kcal	アレルギー	969	Kcal	アレルギー	851	Kcal	アレルギー	991	Kcal	アレルギー	785	Kcal	アレルギー		
たんぱく	23.9	g		22.5	g		47.4	g		32.3	g		27.0	g		20.1	g		46.9	g		32.6	g			
脂質	13.0	g		12.6	g	We Comment	34.5	g		39.3	g		27.6	6 g	White the same of	30.5	g		39.0	g		26.0	g			
塩分	4.2	g	White I want to be a second	4.2 g		4.0	æ	White the same of	4.0 g			4.9	g		3.3	g	White the same of	3.6	g	New York	3.2	Ø				

日付	9			10			11				12			13			14		15			
曜日		В		月			火				水			木			金					
	ご飯			ご飯			ご飯			ご飯			ご飯			ご飯			ご飯			
	かりかり	ささみ	揚げのり塩	ソーセ	ージカ	ツ	豆腐八	ンバー	グ	ウイン	ナーの	野菜炒め	鶏もも	カレー	焼き	とんか:)		ハムエ	ッグ		
朝食	食 サラダ 生たまご			ひじきの	の炒り	煮	ほうれん	お浸し	ミートフ	ボール	/	コーンと	ブロッコ	リーのサラダ	サラダ			マカロニのキノコソテー				
				納豆			イカフ	ライ		キャン	ディチ	ニーズ	生たま	ご		パンプ=	キンサ	ラダ	サラダ			
	みそ汁			みそ汁			みそ汁			スープ			みそ汁			みそ汁			みそ汁			
エネルギー	702	Kcal	アレルギー	782	Kcal	アレルギー	622	Kcal	アレルギー	797	Kcal	アレルギー	841	Kcal	アレルギー	775	Kcal	アレルギー	636	Kcal	アレルギー	
たんぱく	24.0	g		20.8	g		20.7	æ		20.6	g		34.2	g		21.1	g		21.2	g		
脂質	14.9	g		20.7	g		8.4	æ	ر المالية	32.0	g	11/2	29.1	g		22.3	g		9.5	g		
塩分	3.1	g	Market .	4.2	g	july 1	4.1	æ	july the same of t	4.8	g	White The Park of	3.0	g		2.8	g	White the same of	3.3	g	White The Park of	
	もやし	味噌ラ	ラーメン	ご飯			ご飯			ご飯			もやしる	と挽肉は	あんかけ丼	ご飯			ご飯			
	餃子		豚バラもやし炒め				鶏の唐担	易げ		豚バラ	床噌キ	ンチ	かぼち	φ□□	ッケ	鶏肉ときの	かこのこ	ごまマヨ炒め	鶏肉のレモン醤油がけ			
タ 食				玉ねぎとわかめの和え物			コーン!	ナラダ	,	焼売			コール	スロー		イカと新	彩り野	菜のカツ	3色サラダ			
				つぼ漬り	ナ		きんぴ	られん	こん	もやし	のナム	JV				塩ポテ	-		きんぴらごぼう			
		1	T	みそ汁	T		みそ汁	T		スープ	ı	ı	スープ	スープ			T	1	スープ			
エネルギー	753	Kcal	アレルギー	854	Kcal	アレルギー	918	Kcal	アレルギー	970	Kcal	アレルギー	876	Kcal	アレルギー	862	Kcal	アレルギー	882	Kcal	アレルギー	
たんぱく	28.2	g		23.7	g		35.3	g		29.7	g		25.8	g		33.0	g		36.0	g		
脂質	25.8	g		38.7	g	14 de	00.0			46.1	g		21.8	g		30.5 g		31.9	g			
塩分	5.5	g	Market .	3.9	g	White the same of	3.4	g		2.8	g		4.1	g	July 1	3.4	g	White The Park of	3.8	g	White the same of	





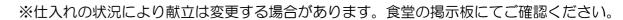












38	* %
36 4	月。

日付		16			17			18			19			20)		21			22			23			
曜日					月		火				水		木				金			土		В				
	ご飯			ご飯			ご飯			ご飯			ご飯			ご飯			ご飯			ご飯	ご飯			
	チーズ	メンチ	. カツ	和風お	ろしチ	キン	春巻き		ササミ	チース	ご フライ	小松菜と	ウインフ	ナーのソテー	ベーコンエッグ			青梗菜と	こたまご	の中華炒め	塩だれチキン					
朝食	サラダ	\		グリル	野菜		鶏挽肉(カピリ	辛炒め	サラダ			鯖の塩	焼き		カレージ	ブヤー ^マ	7ンポテト	揚げ餃	子		カリフラワ	カリフラワーと生野菜のサ [.]			
郑 及	生たま	ご		納豆			味付け	毎苔		生たまる	<u> </u>		納豆			コーン!	ナラダ	•	トムト			納豆				
	みそ汁			みそ汁			みそ汁			スープ			みそ汁			スープ			スープ)		みそ汁				
														1						ı						
エネルギー	757	Kcal	アレルギー	704	Kcal	アレルギー	694	Kcal	アレルギー	701	Kcal	アレルギー	664	Kcal	アレルギー	684	Kcal	アレルギー	706	Kcal	アレルギー	706	Kcal	アレルギー		
たんぱく	23.0	g		30.3	æ	White the same of	20.3	æ	Market .	29.0	g	Jake Town	26.9	g	Miles -	20.2	æ	Market .	16.1	g	White the same of	30.2	g	Miles -		
脂質	20.5	g		18.7	æ		17.0	ď		16.3	g		19.0	g	A	20.0	æ		21.1	g		18.6	g			
塩分	3.5	g		2.8	æ		2.6	gg		2.4	g		2.4	g		2.5	æ		1.9	g		3.0	g			
	ソース	焼きそ	ば	ご飯	ご飯			ラ丼		ご飯		•	ご飯		•	ご飯			ビビン	バ丼		肉うど	みそ汁 706 Kcal アレ 30.2 g 18.6 g 3.0 g 肉うどん 鮭キャベツメンチ 小松菜とコーンの和 840 Kcal アレ 29.9 g			
	イカフ	ライ	照焼ハンバーグ			むかしの	ッケ	白菜の食	クリー	·厶煮	豚バラのス	オイスタ	ーソース炒め	油淋鶏						鮭キャベツメンチ						
夕食	ポテト	サラタ	サラダ フライドスイートポテト			ほうれん	ごま和え	串カツ			わかめとえのきのツナ和え			ほうれん草ともやしのナムル			ツナと	キャベリ	ソの和え物	小松菜とコーンの和え物						
O R				ビーン	ズサラ	ダ			ごぼうサラダ			パンプキンサラダ			温野菜			温泉玉	子							
	スープ)		スープ			みそ汁			スープ	スープ			スープ			ープ		スープ)						
			1		1							<u> </u>		1			T				Г					
エネルギー	998	Kcal	アレルギー	807	Kcal	アレルギー	960	Kcal	アレルギー	862	Kcal	アレルギー	915	Kcal	アレルギー	845	Kcal	アレルギー	727	Kcal	アレルギー	840	Kcal	アレルギー		
たんぱく	29.2	g			26.0	g	Mark The State of	20.8	g	New York	27.3	g		34.4	ğ	Mark The State of	29.9	g	Name of the Park	29.9	g	White the same of				
脂質	42.7	g			36.9	യ		30.1	g		41.4	ð		31.5	æ	1	17.8	g		29.9	ÇĞ					
塩分	7.6	g		3.4	æ		3.8 g			4.2	g		2.7	g		2.7	ď		3.0	g		3.2	g			

日付		24			25			26			27			28			29		30			
曜日		月			火			水			木			金			土		В			
	ご飯			ご飯			ご飯			ご飯 ご飯 ご飯							ご飯					
	メンチ	カツ		豚バラご	ぼうの	ピリ辛炒め	豆とソー	セージ	のトマト煮	ハムエ	ッグ		豆腐デ	ミハン	バーグ	気仙沼7	マグロ	カツ	ピリ辛	チキン		
朝食	ウイン	ナー		ほうれん	草のま	おかか和え	かぼちゃ	lッケ	チキン	ごまサ	·ラダ	ハムサ	ラダ		小松菜と	まぐし彩	鳥のごま和え	たこや				
节 及	大根と	まめの)サラダ	つぼ漬り	ナ		マカロニ	ニサラ	ダ	納豆			バター	コーン		生たまる	_"		サラダ			
	スープ			みそ汁			スープ			みそ汁			スープ			みそ汁			みそ汁			
		1						1														
エネルギー	787	Kcal	アレルギー	817	Kcal	アレルギー	817	Kcal	アレルギー	651	Kcal	アレルギー	598	Kcal	アレルギー	697	Kcal	アレルギー	747	Kcal	アレルギー	
たんぱく	20.4	g		26.3	g	July 1	20.2	g	July 1	28.1	g	July 1	18.6	g	Jack Comments of the Comments	28.2	g	High the same of t	27.8	g	White the same of	
脂質	25.8	g		30.6	g		24.2	g		14.8	g		7.6	æ		16.0	g		22.8	g		
塩分	2.5	g		3.6	g		4.5	g		2.7	g		2.5	æ		3.3	g		3.0	g		
	ご飯			挽肉力し	ノー		ヤンニョ	ムチ=	キンかつ丼	ご飯	'		ご飯			ご飯	•		和風パ	スタ		
	鶏肉入	り洋風	野菜炒め	白身魚フライコーンサラダ						ジンジャ	ーポー	クステーキ	バジル	チキン	,	回鍋肉			牛コロッケ			
夕 食	ミート	ボール	/				きんぴり	られん	こん	塩だれる	キャベ	ツ	ツナマ	カロニ	サラダ	海鮮焼	売		3色サラ			
) R	青のり	ポテト	•				小松菜。	と人参	のナムル	温野菜			サラダ			ザーサー	1					
	スープ			スープ			みそ汁			みそ汁			スープ			スープ			スープ			
		T	1		T			I	Г		T	Γ					1	<u> </u>				
エネルギー	816	Kcal	アレルギー	1034	Kcal	アレルギー	906	Kcal	アレルギー	769	Kcal	アレルギー	1058	Kcal	アレルギー	941	Kcal	アレルギー	763	Kcal	アレルギー	
たんぱく	29.8	g				No. of the last of	31.4	g		31.7	g	No. of the second	45.9	g	White Control of the	26.3	g		25.1	g	White the same of	
脂質	28.4	g		29.8 g	Ø		14.7	g		25.7	g	•	49.1	ď		41.9	ğ		16.7	g		
塩分	2.8	g		4.2	g		5.8 g 2		2.8	g		3.8	ð		3.1	g	4	4.1	g			

アレルギー表示 ・卵 ・乳 ・小麦 ・そば ・落花生 ・えび ・カニ ・くるみ

