

							T												1			1					
日付		1				2			3			4			5			6			7		8				
曜日		E	1		月			火				水			木			金			±		日				
	ご飯				ご飯			ご飯			ご飯			ご飯			ご飯			ご飯			ご飯				
朝食	メン	メンチカツ				気仙沼産カツオカツ			鶏挽肉の野菜炒め			豆腐ハンバーグ甘酢あん			鶏モモの香草焼き			ソ		厚揚げ	の肉み	そがけ	ウインナー炒め				
	豆苗/	豆苗炒め				ブロッコリーとウインナーのソテー			ごぼうサラダ			ツ		サラダ			ゆでキャベ	ツとかに	かまのサラダ	小松菜	のたま	ご炒め	コーンとブロッコリーのサラダ				
	納豆				生たまる			納豆			サラダ			きんぴ	らごぼ	う	生たま			納豆			生たま	ご			
	みそ	+			みそ汁			みそ汁			みそ汁			みそ汁			みそ汁			みそ汁			スープ				
エネルギ-	- 762	Kcal	アレ	ルギー	730	Kcal	アレルギー	691	Kcal	アレルギー	630	Kcal	アレルギー	853	Kcal	アレルギー	832	Kcal	アレルギー	832	Kcal	アレルギー	801	Kcal	アレルギー		
たんぱく	24. 4	g	r		24. 4	g		22. 4	g	Name of the last o	17. 0	g	National Property of the Parket	38. 1	g	Market .	26. 4	g	Walter Commence of the Commenc	33. 3	g	July 1	24. 1	g	Willes .		
脂質	21. 0	g			19. 3	g		16. 1	g		7. 9	g		27. 7	g		25. 3	g		26. 1	g		27. 5	g			
塩分	2. 8	g			2. 9	g		2. 9	g		4. 1	g		3. 6	g		5. 0	g		2. 6	g		4. 4	g			
	ご飯				ご飯			ホワイ	トカレ	_	ご飯			塩ラー	メン	<u> </u>	ガパオ-	ライス	I	ご飯		·I	ご飯	4 g 二*飯			
	ぶりの煮付け				豚肉と青梗菜の春雨炒め			野菜コロ	コッケ		豚もや	しみそ	炒め	餃子						鶏モモ	の磯辺	2竜田揚げ	豚プルコギ風				
夕 食	鶏じ	鶏じゃが				ミニ焼売			コーンサラダ ブ				コリーのおかか和え キャベッとわかめのナムル風サラダ ご					ごぼうとコーンのサラダ			キャ	べ	ワカメムチム				
グ長	小松	小松菜ごま和え				もやしのナムル					とうもろこ	しの香は	ぱしつまみ揚げ							玉子豆	腐		チーズ	,			
	みそ	; †			スープ			スープ			みそ汁						スープ			みそ汁			スープ				
																							ご飯 ウインナー炒め コーンとブロッコリーのサ 生たまご スープ 801 Kcal アレル= 24.1 g 27.5 g 4.4 g ご飯 豚プルコギ風 ワカメムチム チーズロール スープ 712 Kcal アレル= 31.1 g				
エネルギ-	872	Kcal	アレ	ルギー	810	Kcal	アレルギー	1036	Kcal	アレルギー	799	Kcal	アレルギー	725	Kcal	アレルギー	1050	Kcal	アレルギー	918	Kcal	アレルギー	712	Kcal	アレルギー		
たんぱく	34. 4	g			32. 4	g		27. 1	g		36. 3	g		27. 3	g	The same of the sa	40. 1	g	White Control of the	37. 3	g		31. 1	g			
脂質	25. 1	g			16. 5	i. 5 g	25. 8	g		21. 5	g		22. 3	g		30. 7	g		31. 6	g		16. 9	g				
塩分	4. 5	g			4. 2	g		4. 2	g		3. 8	g		6. 6	g		3. 7	g		4. 4	g		3. 1	g			

日付		9			10			11			12			13			14		15			
曜日		月		火				水			木			金			±		B			
	ご飯			ご飯			ご飯			ご飯			ご飯			ご飯			ご飯			
	豚挽肉の	たけび	一中華炒め	鶏肉とヨ	E葱の	和風炒め	豚挽肉(カピリ	辛炒め	鶏もも <i>σ</i>	タント	・リー焼き	かりか	りささ	み揚げ	豚挽肉とキャ	ャベツのt	1味噌あんかけ	鶏挽肉のごぼう炒め			
朝食	ブロッコリー	とカリフラ	ワーのおかか和え	わかめの	りツナ	和え	目玉焼き	ŧ		ポテト	ナラダ		大根サ	ラダ		マカロニ	ニサラ	ダ	わかめサラダ			
₩ D	納豆			生たまる	-		ひじきの	の炒り	煮	ウインナー	とコーン	と豆のソテー	納豆			生たまる	<u> </u>		納豆			
	みそ汁			みそ汁			みそ汁			みそ汁			みそ汁			みそ汁			みそ汁			
		•	1					,	T			T		•	1			1			T	
エネルギー	696	Kcal	アレルギー	848	Kcal	アレルギー	766	Kcal	アレルギー	865	Kcal	アレルギー	729	Kcal	アレルギー	770	Kcal	アレルギー	669	Kcal	アレルギー	
たんぱく	25. 8	g	White Control of the	38. 0	g		27. 7	g	Market .	34. 9	g	Name of the last o	22. 5	g	Market	25. 3	g	Market	25. 3	g	White Control of the	
脂質	16. 6	g		27. 8	g		21. 6	g		30. 5	g		15. 1	g		16. 8	g		11. 3	g		
塩分	3. 8	g		3. 7	g		3. 9	g		3. 7	g		3. 0	g		3. 6	g		3. 0	g		
	ご飯			肉団子(りカレ	_	ご飯			ミートソ	ースス	パゲッティ	ご飯			ご飯			豚蒲焼	き丼		
	グリルチ	キンペ	ッパー醤油	エビカソ	י		鶏肉と茄	酢あんかけ	かぼち	φコロ	ッケ	ハンバ-	ハンバーグデミ 鶏肉のみそ焼き									
夕食	小松菜とかり	こかまのこ	ごまマヨサラダ	サラダ			もやし	サラダ		ハムサ -	ラダ		スクラ	ンブル	エッグ	サラダ			小松菜のかにかま和え			
) <u>B</u>	コンソ.	メポテ	٠,				ミニ肉を	まん					フライト	*ポテ	ト&サラダ	こんにゃくと	:切り干し	大根の挽肉炒め	切り干し大根の煮物			
	スープ			スープ			スープ			スープ			スープ			みそ汁			みそ汁			
			T												1							
エネルギー	947	Kcal	アレルギー	1152	Kcal	アレルギー	889	Kcal	アレルギー	811	Kcal	アレルギー	811	Kcal	アレルギー	870	Kcal	アレルギー	959	Kcal	アレルギー	
たんぱく	38. 5	g	White Control of the	26. 9	g		29. 9	g		23. 8	g	White Control of the	32. 7	g	White Control of the	40. 5	g	White Company of the	34. 9	g	**	
脂質	38. 0	g		35. 1	g		27. 6	g		17. 6	g		23. 5	g		29. 2	g		22. 6	g		
塩分	3. 3	g		7. 0	g		2. 9	g		4. 2	g		3. 6	g		3. 6	g		4. 0	g		

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





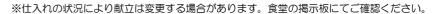














日	(4	16			17			18				19			20			21			22		23			
曜						··· 火			水			- 木			金			<u>±</u>			 					
唯		- ^&⊏	Я		- >&⊏	Χ.		ご飯								>&⊏			- >&⊏	П		- >&⊏	Я			
		ご飯												ご飯			ご飯			ご飯			ご飯			
					鶏肉と玉葱のウスターソース炒め									豚挽肉とたけピー中華炒め									カレーコロッケ			
朝金		ブロッコリー	-とウイン	ナーのソテー	もやしとわかめのしょうが和え			野菜オムレツ			サラダ	キャ	べ	ミートフ	ドール	· 2	キャベツ	とウイン	ナーの炒め物	ごぼう-	サラダ	*	ウインナーとコーンのソテー			
		生たまる	<u>-</u>		納豆			かにかる	まサラ	ダ	変わり	きんひ	ŜĠ	生たまる	_		納豆			生たま	ご		納豆			
		みそ汁			みそ汁			スープ			みそ汁			みそ汁			みそ汁			みそ汁			みそ汁			
エネル	ギー		Kcal	アレルギー		Kcal	アレルギー		Kcal	アレルギー		Kcal	アレルギー		Kcal	アレルギー		Kcal	アレルギー		Kcal	アレルギー		Kcal	アレルギー	
たんに	 \$<		g	White State of the		g	July 1		g	Market .		g	Jack Town		g	Market .		g	Market .		g	Market .		g	Jack Committee of the C	
脂質			g			g			g			g			g			g			g			g		
塩分			g	0		g			g			g			g			g			g			g		
		ご飯			ポークカレー			ご飯			塩焼き・	そば		ご飯			ご飯			ご飯			照り焼	きチキ	· ン丼	
		グリルラ	チキン	BBQソース	 野菜コロッケ			鶏肉と玉葱	マーソース炒め	揚げ餃-	交子2 ガーリックペッパーチキン 豚もやし炒					し炒め		麻婆豆属	窗							
		サラダ	キャ	ベ	サラダ キャベ			キャベツのおかか和え			小松菜のナムル			玉ねぎとわかめのサラダ			大根サ	 ラダ		焼売			ゆでキャベツのおかか味ぽん			
夕 1		ジャー	マンポ	テト				揚げ出し豆腐						もやしの洋風炒め			冷や奴			ブロッコ	リーのネ	 胡麻ドレ和え	上 三角チーズポテトフライ			
		スープスープスープ						みそ汁			スープ						みそ汁			スープ			みそ汁			
																	07 (7)						77			
エネル	ギー		Kcal	アレルギー		Kcal	アレルギー		Kcal	アレルギー		Kcal	アレルギー		Kcal	アレルギー		Kcal	アレルギー		Kcal	アレルギー		Kcal	アレルギー	
たんに	ぱく		g	White The Park		g	Market 1		g	year.		g	July 1		g	year.		g	New York		g	White The Park		g	White The Park	
마루									<u> </u>			1_												_		
脂質			g			g			g			g			g			g			g			g		
塩分			g			g			g			g			g			g			g			g		

日付	24			25			26				27			28			29		30			
曜日		火		水				木			金			±			日		月			
	ご飯			ご飯			ご飯			ご飯			ご飯			ご飯			ご飯			
朝食	鶏挽肉の	の塩野	菜炒め	茄子と厚	揚げ <i>0</i>)甘辛炒め	鶏肉のス	スタミ	ナ炒め	ウインフ	ナー炒	め	鶏ももの	の生姜	焼き	イカと郛	ジリ野	菜のカツ	鶏挽肉とごぼう炒め			
	わかめ+	ナラダ	•	ポテトサ	ナラダ		ゆでキャヘ	ミツのか	に風味サラダ	ブロッコリ	ごまドレ和え	マカロニ	ニサラ	ダ	じゃがい	もと挽	肉の照焼風	目玉焼き				
	生たまる			納豆			生たまる	<u>-</u> *		納豆			もやしと	とたま	ご炒め	生たまる	<u>-</u>		納豆			
	みそ汁			みそ汁			みそ汁			みそ汁			みそ汁			みそ汁			みそ汁			
エネルギー		Kcal	アレルギー		Kcal	アレルギー		Kcal	アレルギー		Kcal	アレルギー		Kcal	アレルギー		Kcal	アレルギー		Kcal	アレルギー	
たんぱく		g	New York		g	New York		g	July 1		g	New York		g	No.		g	July 1		g	White Control of the	
脂質		g			g			g			g			g			g			g		
塩分		g			g			g			g			g			g			g		
	ご飯		•	ご飯			豚汁うる	どん	•	ご飯			ご飯	•	•	ご飯		•	ご飯	<u>'</u>		
	ポークミ	ンチュ	_	鶏肉のし	ノモン	醤油がけ	牛コロ:	ッケ		とんかつ	ハンバーグケチャソ 鶏肉と大根のオー					恨のオイ	イスター炒め	豚肉と豆	腐のチ	ャンプルー		
夕 食	エビカツ	エビカツ			サラダ キャベ			:=-:	ンの和え物	サラダ	キャ	ベ	目玉焼き	ŧ		小松菜とか	にかまの)中華風サラダ	「ブロッコリーとカリフラコーンのサラダ			
グ 良	コーンサラダ			ブロッコリーとコーンのソテー						切り干し	ン大根	の煮物	フライド	゙゙゙゙゚ポ゚゚゚゚゚゙゙ヿ	ト&サラダ	海鮮チヂミ			ささかまのチーズ焼き			
				スープ						みそ汁			スープ			スープ			みそ汁			
								_														
エネルギー		Kcal	アレルギー		Kcal	アレルギー		Kcal	アレルギー		Kcal	アレルギー		Kcal	アレルギー		Kcal	アレルギー		Kcal	アレルギー	
たんぱく		g	New York		g	Willes -		g	No.		g	Willes .		g	No.		g	July 1		g	Willes To the Control of the Control	
脂質		g			g			g			g			g			g			g		
塩分		g			g			g			g			g			g			g		

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













