10月12日(木) ~ 10月18日(水)

10月12日(木) ~			ı				ı	<u> </u>		
	朝		_8		<u></u>			<u>タ</u>	食	
10月12日(木)	麦ごはん		ごはん				ごはん			
	味噌汁		ふくさ焼き	<u> </u>			白身魚(の梅あ	んかけ	
A 25/2	ちくわの金平【し	いんげんの煮物】	清汁				金平ごは	ぼう【さ [・]	つま芋の	煮物】
	しそ昆布佃煮		おくらの西	作の物	【山芋とろ	55]	胡瓜サラ	_		
	牛乳		-		コムース】	_			ヽんゼリー	-1
	130			\L /	- 		0) 1,5 1 0 [Ц 🕻 о У /3	70 6 7	4
- 1000 dist	エネルキ [*] ー: 534	平白版 . 10	エネルキ゛ー:	600	正 占版。	0.4	エネルキ゛ー:	E17	正	23
16 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1		蛋白質: 18		620	蛋白質:	24		517	蛋白質:	
H	脂質: 8	塩分相当量:3	脂質:	19	塩分相当量	[:3	脂質:	7	塩分相当量	直: 4
10月13日(金)	麦ごはん		カレーラ	-			ごはん	- 14		Sales September 19 Line
(10)	味噌汁		中華スー				ぶりの照			
	なすの煮物		レタスサ	ラダ【ト	マトサラダ	ヺ ゚゚	冬瓜のネ	煮物		
	胡ちゃん漬【の	り佃】	プリン				白菜の「	中華和	え	111 8 8
	牛乳		A 60	§ ()			梅ちりめ	ん【うと	めびしお】	
			-							
	エネルキ゛ー: 488	蛋白質: 16	エネルキ゛ー:	653	蛋白質:	20	エネルキ゛ー:	571	蛋白質:	28
	脂質: 7	塩分相当量: 2	- m () . 脂質:	19	塩分相当量		- M、 · 脂質:	17	塩分相当量	
	麦ごはん	塩刀103里.2	ごはん	13	地 刀10 コ里	. 7	ごはん	17		E. Z
10月14日(土)				スルルリ	.			ωl = 1	- 11 7 - 11 1 1 1	\
	味噌汁				カラスカレイのムニェル【カレイのムニェル ほうれん草のソテー					
	厚焼卵	7 _ \$, 1 , 4 , 7	切干大根		例			-		. •
	わかめの磯漬	【ごはんソース】	焼き茄子					_	瓜サラダ]
	牛乳		抹茶ムー	-ス			ふりかけ	けんたい	みそ】	
	エネルキ゛ー: 574	蛋白質: 20	エネルキ゛ー:	602	蛋白質:	21	エネルキ゛ー:	517	蛋白質:	23
	脂質: 11	塩分相当量∶2	脂質:	17	塩分相当量	: 2	脂質:	11	塩分相当量	 :2
10 8 15 8 (8)	クロワッサン		ごはん				ごはん			
10月15日(日)	春雨スープ		鮭の西京	速焼			マーボー	-豆腐		
	ポテトサラダ	<u></u>			小松菜かか	\炒め】	南瓜のス		者	
	ババロア		大根のた			,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	キャベツ	•		
	 牛乳	30.30	黒豆【和				めかぶん			
	 		爲巫▮ೡ▮	虫(ノ・ノ・			(A) (1) (A)	川		
The state of the s	 エネルキ [*] ー: 676	蛋白質: 18	エネルキ゛ー:	609	蛋白質:	32	エネルキ゛ー:	398	 蛋白質:	18
~£03**.										
	脂質: 37	塩分相当量:3	脂質:	12	塩分相当量	<u>.</u> : Z	脂質:	21	塩分相当量	೬∶3
10月16日(月)	麦ごはん		ごはん	∟ 			ごはん		+ #	<u>-</u> -±∠ ¶
	味噌汁		鶏肉の柚						赤魚の昆る	
	ちくわの金平【チン		わかめス	-				_	ト【ポトフ	1
	梅干し【うめびし	ンお 】	キャベツ				白菜のケ	ゆかりれ	印え	
	牛乳		りんご【り	んごせ	ヹリー】		刻み高菜	【甘夏台	ゖ・パインセ	ジリー】
	エネルキ゛ー: 509	蛋白質: 17	エネルキ゛ー:	565	蛋白質:	20	エネルキ゛ー:	592	蛋白質:	26
			1				_			
	脂質: 8	塩分相当量:4	脂質:	17	塩分相当量	: 2	脂質:	17	塩分相当量	昰: 3
10717		塩分相当量:4		17		: 2			塩分相当量	置: 3
10月17日(火)	麦ごはん	塩分相当量:4	肉そば			::2	ごはん	17		≣:3
10月17日(火)	麦ごはん 味噌汁	塩分相当量:4	肉そば いなり寿	司	塩分相当量	::2	ごはん 白身魚(¹⁷ のピカタ	3	量: 3
10月17日(火)	麦ごはん 味噌汁 ひじきの煮物		肉そば いなり寿 ブロッコリ	司 Jーの ⁻	塩分相当量	<u>:</u> :2	ごはん 白身魚(豆腐とト	17 のピカタ マトの!	ヌ 炒め物	
10月17日(火)	麦ごはん 味噌汁 ひじきの煮物 しそわかめ【も		肉そば いなり寿	司 Jーの ⁻	塩分相当量	:: 2	ごはん 白身魚(豆腐とト ほうれん	17 のピカク マトの! , 草のく	y 炒め物 (るみ和え	
10月17日(火)	麦ごはん 味噌汁 ひじきの煮物		肉そば いなり寿 ブロッコリ	司 Jーの ⁻	塩分相当量	<u>:</u> 2	ごはん 白身魚(豆腐とト ほうれん	17 のピカク マトの! , 草のく	ヌ 炒め物	
10月17日(火)	麦ごはん 味噌汁 ひじきの煮物 しそわかめ【も 牛乳	もゼリー】	肉そば いなり寿 ブロッコリ ヨーグル	司 Jーの ⁻ ト	<u>塩分相当量</u> サラダ		ごはん 白身魚の 豆腐とト ほうれん 福神漬【	17 のピカク マトの シ草のく ふりか	y 炒め物 るみ和え いけ・のり(H]
10月17日(火)	麦ごはん 味噌汁 ひじきの煮物 しそわかめ【も 牛乳	もゼリー】 蛋白質: 15	肉そば いなり寿 ブロッコリ ヨーグル ^{エネルキ゛-} :	司 リーの ⁻ ト ₆₅₂	塩分相当量 サ ラダ 蛋白質:	25	ごはん 白身魚(豆腐とト ほうれん 福神漬【 エネルキー:	カピカタマトの マトの 英のく ふりか	y 炒め物 るみ和え け・のり(_{蛋白質:}	田】 29
10月17日(火)	麦ごはん 味噌汁 ひじきの煮物 しそわかめ【も 牛乳 ^{エネルギー: 471} 脂質: 6	もゼリー】	肉そば いなり寿 ブロッコリ ヨーグル ^{エネルキ゛-} : 脂質:	司 Jーの ⁻ ト	<u>塩分相当量</u> サラダ	25	ご 身 原 は う は う れ る 福 神 漬 『 ま れ に う れ に れ に れ に り に り に り に り に り に り に り に	17 のピカク マトの シ草のく ふりか	y 炒め物 るみ和え いけ・のり(田】 29
	表ごはん 味噌汁 ひじきの煮物 しそわかめ【も 牛乳 ^{エネルキー: 471} 脂質: 6 麦ごはん	もゼリー】 蛋白質: 15	肉をば いなりコーグ コーグル エネルキー: 脂質: ごはん	司 リーの ⁻ ト ⁶⁵² 23	塩分相当量 サラダ 蛋白質: 塩分相当量	25	ご 白 原 は は は は は に に に に に に に に に に に に に	カピカグマトの マトの シ草のく ふりか 582 13	が 炒め物 るみ和え け・のり 蛋白質: 塩分相当	田】 29 記: 3
10月17日(火)	表ごはん 味噌汁 ひじきの煮物 しそわかめ【も 牛乳 エネルギー: 471 脂質: 6 麦ごはん 味噌汁	もゼリー】 蛋白質: 15	肉そば いなり寿 ブロッコリ ヨーグル ^{エネルキ゛-} : 脂質:	司 リーの ⁻ ト ⁶⁵² 23	塩分相当量 サラダ 蛋白質: 塩分相当量	25	ご白豆 は身腐れ 福 ¹ ¹ ¹ ¹ ¹ ¹ ¹ ¹	カピカグマトの! マトの! シ草のく ふりか 582 13	y 炒め物 るみ和え け・のり 蛋白質: 塩分相当	田】 29 記: 3
	表ごはん 味噌汁 ひじきの煮物 しそわかめ【も 牛乳 ^{エネルキー: 471} 脂質: 6 麦ごはん	もゼリー】 蛋白質: 15	肉をば いなりコーグ コーグル エネルキー: 脂質: ごはん	司 リーの ⁻ ト ⁶⁵² 23	塩分相当量 サラダ 蛋白質: 塩分相当量 るかけ	25	ご 白 原 は は は は は に に に に に に に に に に に に に	カピカグマトの! マトの! シ草のく ふりか 582 13	y 炒め物 るみ和え け・のり 蛋白質: 塩分相当	田】 29 記: 3
	表ごはん 味噌汁 ひじきの煮物 しそわかめ【も 牛乳 エネルギー: 471 脂質: 6 麦ごはん 味噌汁	もゼリー】 蛋白質: 15	肉をはずずる では あっこう でんしゅう でんしゅう でんしゅう でんしゅう でんしゅう でんしゅう かんしゅう しゅう でんしゅう しゅう しゅう しゅう しゅう しゅう しゅう しゅう しゅう しゅう	司 リーの ⁻ ト 652 23 コソープ スープ	塩分相当量 サラダ 蛋白質: 塩分相当量 なかけ	25	ご白豆 は身腐れ 福 ¹ ¹ ¹ ¹ ¹ ¹ ¹ ¹	カピカグマトの マトの ありか 582 13	を 炒め物 るみのり 蛋白 塩分相当 煮	田】 29 記: 3
	表ごはん 味噌きの煮物 しそわかめ【も キ乳 エネルキー: 471 脂質: 6 表噌汁の煮 がんった がんった がった がった がった がった がった がった がった がった がった。	もゼリー】 蛋白質: 15 塩分相当量:2	肉いブヨ ^{**} 脂ご鰆ワ胡ば寿リッグ *** ん梅ン瓜のカック ***	司 リーの ⁺ 652 23 リープ リ 休 和	塩分相当量 サラダ 蛋白質: 塩分相当量 なかけ え	25 :: 4	ご白豆ほ福 ネ゚脂ご千南キん魚とれ漬 に ん焼のべ	カピカグマトの マトの シ シ シ シ シ シ シ シ シ シ シ シ シ シ シ シ シ シ シ	を 炒るみのり 蛋塩 素か和え 素か和え	田】 29 記: 3
	表ではん 味がしたれ しそ乳 エネルギー: 471 脂質: は汁のある では がべる では がべる では が で が で が で が で が る た り の た り た り た り た り た り た り た ら り た ら り た ら り た ら ら り た ら り た ら り た ら り と ら り と ら り と ら り と ら り と ら り と ら り と り と	もゼリー】 蛋白質: 15 塩分相当量:2	肉いブヨ ^{**} 脂ご鰆ワ胡ば寿リッグ *** ん梅ン瓜のカック ***	司 リーの ⁺ 652 23 リープ リ 休 和	塩分相当量 サラダ 蛋白質: 塩分相当量 なかけ	25 :: 4	ご白豆ほ福 ** 脂ご千南 は身腐れ漬 ** は草瓜の焼の	カピカグマトの マトの シ シ シ シ シ シ シ シ シ シ シ シ シ シ シ シ シ シ シ	を 炒るみのり 蛋塩 素か和え 素か和え	田】 29 記: 3
	麦味ひしキ エネル まで は	もゼリー】 蛋白質: 15 塩分相当量: 2	肉いブヨ ^{エネ} 脂ご鰆ワ胡オそなロー ^{ルキ} 質はのン瓜レば寿コル [:] ん梅ンのジ	司 リーの ⁻ ト 652 23 リープ和 リオレン	塩分相当量 サラダ 蛋白質: 塩分相当量 るかけ え ジゼリー	25 :: 4	ご白豆ほ福は身腐う神が質は草瓜ャそん魚とれ漬が焼のべ昆	カピカグマトの シネシリカ 582 13 	w 炒めか かか かか 音分 素 和 え か み の 質 も 力 る た う は も う る う る う で も う る る る る る る る る る る る る る る る る る る	29 1:3
	麦味ひし牛 エネルギー 大 大 大 大 で は	もゼリー】 蛋白質: 15 塩分相当量: 2 ・ごはんソース】 蛋白質: 19	肉いブヨ エネ脂ご鰆ワ胡オ エネ脂が	司 リーの ⁻ 652 23 リノープ和 【オレン 592	塩分相当量 サラダ 蛋白分付 で 選出 なかけ で 質: 当量 なかけ で 質: 当 の で の で の の の の の の の の の の の の の の の	25 :: 4	ご白豆ほ福 ^{**} 脂ご千南キし ^{**} は身腐う神 ^{**} は草瓜ヤそ ^{**} ん焼のべ昆 ^{**} で	カピカグマトのい シマトのい 582 13 ールおず 572	w かみの 自分 を が を を を を を を を を を を を を を	29 23 21
	表味ひし牛 エネルギー まいした乳 エネルギー エネルギー を は かい 大い で は かい で ない で は かい で が で が で に で が で が で に で が で が で が で に で が で が で が で に で が で が で が で が で が で に で が で が で が で が で が で が で で で で で で で で	もゼリー】 蛋白質: 15 塩分相当量: 2	肉いブヨ ネー脂ご鰆ワ胡オ ネー脂ではのン瓜レ キー質はのン瓜レ キー質はのタのン : ん梅タのジ	司 リーの ⁻ 652 23 リープ和 リ 【オレン 592 12	塩分相当量 サラダ 蛋塩かけ 百分け 質相 重切り で 質相 し の の の の の の の の の の の の の の の の の の	25 :: 4	ご白豆ほ福は身腐う神は草瓜ヤそは草瓜ヤそは草瓜ヤそは草瓜で見が着が着	カピカグマトの シネション 582 13 	w	29 1:3 21 1:3