## 9月学校給食こんだて装

酒田市立 小学校

日 日 日						±\ +			ノ垣即甘港へ
一方		曜	ニムギア					< 摂取基準 > Iネルギ- 650kcal	
日本 日本のサラダ 中マスープ		$\Box$	C70/2 C						タンパ ク質18~32g 加ジウム 350mg
1 日				炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン類・食物せんい	JUNY DE SOUTIE
図とうゼリー   日本会			ぶたキムチどん ぎゅうにゅう	ごはん	あぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう	たまねぎ にら はくさいキムチ	Iネルギ- 602kcal
であり、柔らりにゅう	1	月	はるさめサラダ もずくスープ	さとう	ごまあぶら	とうふ	もずく	しょうが もやし きゅうり	タンパク質 23.7g
であり、柔らりにゅう			ぶどうゼリー	はるさめ	ごま			にんじん ながねぎ	บทราบ 390mg
2   ※						さば みそ	ぎゅうにゅう		Iネルギ- 605kcal
はお話がした   できる   とうふ   おのは   できる   とうふ   おのは   できる   とうふ   おのは   できる   ではん ぎゅうにゅう   こはん ぎゅうにゅう   こはん ぎゅうにゅう   こはん ぎゅうにゅう   こはん ぎゅうにゅう   こはん ぎゅうにゅう   こはん ぎゅうにゅう   でもんん たまねぎ キャベ   でもん ぎゅうにゅう   でもんしん ヒーマン   でもんしん   できる   でもんしん   でもんしん   できる   でもんしん   できる   でもんしん   できる   でもんしん   できる   でもんしん   できる   でもんしん   でもんのもの   でもんのもの   でもんのもの   でもんしん   でもんしん   でもんしん   でもんしん   でもんのもの   でもんのもの   でもんしん   でもんのもの   でもんのもの   でもんのもの   でもんしん   でもんしん   でもんのもの   でもんのもの   でもんしん   でもん	2	AL.				1			タンパ ク質 27.4g
こはん ぎゅうにゅう		У.					(∆\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\		_
3	$\vdash$								ภมงว่∆ 365mg
デングンをいのスープ   さとう						ささみ	ぎゅうにゅう		Iネルキ - 696kcal
	3	水	はるまき バンバンジーサラダ	こむぎこ				もやし きゅうり にんにく しょうが	タンパク質 21.7g
4 本 とりにくのごうみやき ヒーフンいため   できっとーフ   表示ら に一フ   大きんが   ではん ぎゅうにゅう   ではん ぎゅうにゅう   ではん ぎゅうにゅう   ではん ぎゅうにゅう   ではん ぎゅうにゅう   ではん			チンゲンさいのスープ	さとう	ごま			チンゲンさい たけのこ コーン ながねぎ	カルシウム 311mg
スーミータン でんぷん   京志ご   コーン ほしんいとけ ほきが   日本 さとう あぶら   いわし   ぎゅうにゅう   うめ もやし チングンとい   たんん こまうな   まとめ ましめ   トマト キャベツ きゅうか   トマト キャベツ きゅうか   トマト カッチンとい   大学 トマトのからでは かきゅう   トマト カッチンとい   大学 トマトのからでは   大学 トマトのからでは   大学 トマトのからでは   大学 トマトのからでは   大学 トマトのからでは   大学 トマト   大学 トマ			ごはん ぎゅうにゅう	ごはん	ごまあぶら	とりにく	ぎゅうにゅう	しょうが にんにく キャベツ	Iネルギ- 621kcal
対している きゅうにゅう	4	木	とりにくのこうみやき ビーフンいため	さとう ビーフン	あぶら	ぶたにく		たまねぎ にんじん ピーマン	タンパク質 28.2g
対している きゅうにゅう			スーミータン	でんぷん		たまご		コーン ほししいたけ ほうれんそう	บทรุงกุ 268mg
5 金 いわしのうめじょうゆに にくやさいいため しゃがいも からら かだしく なし にんしん こまつな なし からら かき からにゅう コーソサラダ にながいも しゃがいも つっとり でいるがいき でいっと からら からら からにゅう コーソ きゅうにゅう コーツ きゅうにゅう コーツ きゅうにゅう コーツ ではん ぎゅうにゅう こんしん でんぶん からら とりにく からしゃう にいこん かららしゃっと でいこん からら からら から でいこん からら からら からしゃ でいこん からら からら からしゃ でいこん からしかい でいこん からら からい からにゅう こんしん ピーマン キャベ はまが かそ デーズ こなん ぎゅうにゅう になん からら いか きゅうにゅう になん がらしゅう になん ぎゅうにゅう になん からら いか から からしゃ でいこん ではん からら いか から からしゅう にんしん ピーマン キャベ はおん ぎゅうにゅう になん あらら からに からにゅう になん からら いか きゅうにゅう になん がらしゅう になん からら いか きゅうにゅう になん からら からにゃっと たまねぎ かりほしたいん ながねぎ なまがげ かき からしゅう にんしん ながねぎ なまがけ きゅうにゅう になん からら かたにく パゼリ トマトー とっか いちゅう にんしん ながねぎ なまがけ かっか こまねぎ きゅうにゅう になん からら かたにく パゼリ トマトー トマトのから サラダ コーンスーフ さどう ボークカレー ぎゅうにゅう になん からら かたにく かけい マー・ア・ファー・ア・トロのから サラダ コーンスーフ さどう はん きゅうにゅう になん からら かたにく からい になん きゅうり コーツ になん ぎゅうにゅう になん からら かん マナン・カー・ア・ド・マー・ア・ア・ア・トマーのから サラダ コーンスーフ さどう かんり コー・ア・ア・トマーのから サラダ コー・ア・ア・トマーのから サラダ コー・ア・ア・トマーのから ア・ア・ア・トマーのから サラダ コー・ア・ア・トマーのから サラダ コー・ア・ア・トマーのから サラダ コー・ア・ア・トマー・カー・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア					あぶら		ぎゅうにゅう		Iネルギ- 608kcal
## 2-0 なし   かきあ   あざら   お花にく   ぎゅうにゅう だまねぎ にんしん ぶなし   下マト キャベツ きゅうり コーン   である   であ	5	수			ر اداری				タンパ <sup>°</sup> ク質 27.4g
ハヤシライス	5								
日		_			4 711 7				カルシウム 421mg
コーンサラダ						ぶたにく	きゅつにゅつ		Iネルギ- 627kcal
1	8	月	ぎゅうにゅう	じゃがいも	ハヤシルウ			トマト キャベツ きゅうり	タンパク質 23.9g
□			コーンサラダ					コーン	カルシウム 271mg
Y   P   P   P   P   P   P   P   P   P			【ちょうようのせっくこんだて】						
かわのにと水ボテトのあげに きくのおひたし でんぷん   おぶらあげ   おぶらあげ   おがりのにはん ぎゅうにゅう   こはん   おぶら   さけ   さかったしゃ   であるい		NI.	ごはん ぎゅうにゅう	ごはん	あぶら	とりにく	ぎゅうにゅう	しょうが きく もやし ほうれんそう	Iネルギ- 619kcal
おきしました   おきしまり   おもしまり   おきしまり   おきしまり   おきしまり   おもしまり   おきしまり   おきしまり   おきしまり   おきしまり   おもしまり   おきしまり   ままもまり   ままもまもまり   ままもまり   ままもまり   ままもまり   ままもまり   ままもまり   ままもまり   ままもまり   ままもまり   ままもまもまり   ままもまり   ままもまもまもままり   ままもままり   ままもままり   ままもまもまもまり   ままもまもまもままり   ままもまり   ままもまも	9	火	とりにくとポテトのあげに きくのおひたし	でんぷん		あぶらあげ		だいこん ぶなしめじ	タンパク質 26.3g
10				じゃがいも さとう					ภ⊮୬ウム 288mg
10   水   さけのチーズやき ようふうきんびら   さとう   ごま   バーコン   わかめ   にんじん   ビーマン キャベ   なまあげ   みそ   カス   ではん   だっています   ではん   だっています   ではん					あぶら		ぎゅうにゅう	にんにく パセロ ごぼう わんこん	
みそしる	10								タンパク質 29.3g
	10			667	Cd				_
11 本 アンサンブルエッグ ラタトゥイユ	$\vdash$		<u> </u>	-,, -			-		カルシウム 439mg
がぼちゃボターシュ   ぶたにく   にんにく かぼちゃ パセリ   ではん きゅうにゅう   ではん きゅうにゅう   ではん きゅうにゅう   ではん ぎゅうにゅう   ではん ぎゅうにゅう   ではん ぎゅうにゅう   ではん ぎゅうにゅう   ではん ぎゅうにゅう   ではん ぎゅうにゅう   でんぶん   でんぷん   でんぱん	١١				オリーフオイル				Iネルギ- 587kcal
12 金 にはん ぎゅうにゅう   だいたん ごまあぶら   たりにく   だいたん ごぼう ながねぎ   とりにく   だいたん ごぼう ながねぎ   とりにく   ではん   ではん   ではん   でものうにゅう   でものがいった   ではん   でものがいった   でものがいった   でものがいった   でものがいった   ではん   では	11			じゃがいも			チーズ		タソハ <sup>°</sup> ク質 21.4g
12 金			かぼちゃポタージュ			ぶたにく		にんにく かぼちゃ パセリ	บทุงอุก 347mg
とりごぼうじる			ごはん ぎゅうにゅう	ごはん	あぶら	いか	ぎゅうにゅう	キャベツ ほうれんそう にんじん	Iネルギ- 672kcal
	12	金	いかフライ ごまあえ	さとう	ごま	とりにく		だいこん ごぼう ながねぎ	タンパク質 26.8g
						なまあげ			ุกมงฺว่∆ 375mg
16   火 えびしゅうまい きりぼしだいこんナムル				ごはん	ごまあぶら		ぎゅうにゅう	たまねぎ きりぼしだいこん もやし	
マーボーどうふ   でんぶん   あぶら   ぶたにく   たけのこ しょうが にんに   ではん ぎゅうにゅう   ではん ぎゅうにゅう   ではん ぎゅうにゅう   ではん   オリーフォイル   ボキ   ぎゅうにゅう   でんにく パセリ トマト   トマトのわふうサラダ コーンスープ   さとう   ボークカレー ぎゅうにゅう   でんじん   しょがいも   カルールウ   フルーツボンチ   さとう   でんぶん   さゅうにゅう   でんじん   でんぶん   でんぶん   でまかぶら   でんぶん   でまかぶら   でんじん   でんぶん   でまかぶら   でんじん   でまかぶら   でまかぶらが   でまかぶら   でまかぶらが   でまかぶらが   でまかぶらが   でまかぶらが   でまかぶらが   でまかぶら   でまかぶら   でまかぶら   でまかぶらが   でまかぶらが   でまかぶらが   でまかぶらが   でまかぶらが   でまなぎ   でまなぎ   でまなぎ   でまなが	16								
ではん ぎゅうにゅう   ではん   オリーフォイル   ホキ   ぎゅうにゅう   にんにく パセリ トマト   トマトのわふうサラダ コーンスープ   さとう   ボークカレー ぎゅうにゅう   ではん   であぶら   でんぶん   であがら   でんぶん   であがら   でんぶん   であがら   でんぶん   であがら   でんぶん   であがら   でんぶん   ではん   でんぶん   でんぶん   でんぶん   でんぶん   ではん   でんぶん   でんぶん   でんぶん   ではん   でんぶん   でんがん									
17   水   しろみざかなのパンこやき   パンこ   さとう   おぶら   ボークカレー ぎゅうにゅう   ごはん   じゃがいも   カルールウ   カボら   でんぶん   大きなも   でんぶん   カボら   でんぶん   カボら   でんじん   かぶら   でんぶん   カボら   でんじん   かぶら   でんぶん   カボら   でんじん   カボら   でんじん   かぶら   でんじん   でんじん   かぶら   でんじん   でんじん   かぶら   でんじん   でんじん   でんじん   でんじん   でんじん   でんじか   でんじか   でんじか   でんじか   でんじか   でんじか   でんじか   でんじか   でんじか   でまあず   カぞ   ではん   きゅうにゅう   でまあず   カぞ   ではん   でんじん   でまあず   カぞ   でんじん   でっとう   でったいり   でまねぎ   でんじん   でまねぎ   でんじん   でまねぎ   でんじん   でまながいも   でったいら   でったいら   でったいら   でったいら   でったいら   でったいら   でったいら   でったいら   でったいら   でまねぎ   でんじん   ではん   でったいら   でったいら   でまねぎ   でんじん   ではん   でったいら   でまねぎ   でんじん   でまるがら   でったいら   でまるがら   でったいら   できっから   でまっから   ではん   でまるがら   でいこん   ではん   でいこん   ではん   できっから   でいこん   で						+	±., = 1, =		カルシウム 627mg
トマトのわふうサラダ コーンスープ   さとう   たまねぎ   たんじん しょう   ぶたにく   ぎゅうにゅう   たまねぎ   にんじん しょう   にんにく ふくじんづけ   りんご ようなし もも みかん   しょくいくのひこんだて   ではん   ぎゅうにゅう   なすととりにくのあまからに ごまずあえ   みそしる   ではん   ぎゅうにゅう   ではん   ではん   でもいスープ   ではん   ぎゅうにゅう   ではん   でもいスープ   ではん   ぎゅうにゅう   ではん   でもいスープ   ではん   ぎゅうにゅう   ではん   でもいスープ   ではん   でもいスープ   ではん   でもいスープ   ではん   ぎゅうにゅう   ではん   でものうにゅう   ではん   でもいスープ   ではん   でものうにゅう   でもいスープ   ではん   でものうにゅう   でものうにゅう   でものうにゅう   でものうにゅう   でものうにゅう   でものうにゅう   でものうにゅう   でもんとう   でものうにゅう   ではん   でものうにゅう   でものうにゅう   でものうにゅう   でものうにゅう   でもんと   でものらにゅう   でものらにゅう   でものらにゅう   でものらにゅう   でもんま   でもんま   でもんま   でものらにゅう   でもんま   でもんま   でものらにゅう   でもんま	4-7				オリーフオイル	///+			Iネルキ - 616kcal
18   ボークカレー ぎゅうにゅう   ごはん   あぶら   かしールウ   かしールウ   ではん   さとう   ではん   ぎゅうにゅう   たまねぎ にんじん しょう   にんにく ふくじんづけ   りんご ようなし もも みかん   ではん   ぎゅうにゅう   なすととりにくのあまからに ごまずあえ   でんぶん   さとう   ではん   ぎゅうにゅう   でんぶん   さとう   ではん   ぎゅうにゅう   ではん   でもいスープ   ではん   ぎゅうにゅう   ではん   でもいスープ   ではん   ぎゅうにゅう   ではん   でもいスープ   ではん   ぎゅうにゅう   ではん   でもいスープ   ではん   でもいスープ   ではん   でもいスープ   ではん   でものうにゅう   ではん   でものうにゅう   ではん   でもいスープ   ではん   でものうにゅう   ではん   でものうにゅう   ではん   でものうにゅう   ではん   でもいスープ   ではん   でものうにゅう   ではん   でものうにゅう   ではん   でものうにゅう   ではん   でものうにゅう   ではん   でものうにゅう   でものがいも   でものうにゅう   でものがいも   でものうにゅう   でものものら   でものものら   でものものものにくじゃがいも   でものものものものものにくじゃが   でものものものものものものものものものものものものものものものものものものもの	17						しおこんら		タンパク質 25.1g
18 本 ふくじんづけ									บทราบ 302mg
フルーツポンチ   さとう   りんご ようなし もも みかん   によくいくのひこんだて   ではん ぎゅうにゅう なす とりにく でんぶん さとう   でんぶん さとう   でんぶん さとう   でんぶん さとう   でんぶん さとう   でんぶん さとう   ではん ぎゅうにゅう   ではん ぎゅうにゅう   ではん ぎゅうにゅう   ではん ぎゅうにゅう   ではん きゅうにゅう   ではん   でもがいも   ではん きゅうにゅう   ではん   でもがいも   でもがいも   ではん きゅうにゅう   ではん   でもがいも   でもがいも   でもがいも   でもがいも   でもがいも   でもがらにく   でもがらにく   でもがらにく   でもがらにく   でもがらにく   でもがらららば   でもがらららば   でもがらららば   でもがらららが   でもがらららが   でもがらららが   でもがらららが   でもがらららが   でもがらららが   でもがらららが   でもがらららがららららら   でもがねぎ   ぶどう   でもがねぎ   ぶどう   でもがもがねぎ   ではん   ではらい   ではん   でもがねぎ   ではらい   ではらい   ではらい   でもがなき   ではらい   ではん   ではらい   でもがなき   ではらい   ではらい   でもがなき   ではらい   でもがなき   ではらい   ではらい   ではらい   ではらい   ではらい   ではらい   ではらい   ではらい   でものがなき   ではらい   ではら			ポークカレー ぎゅうにゅう	ごはん	あぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しょうが	Iネルギ- 686kcal
19 金	18	木	ふくじんづけ	じゃがいも	カレールウ			にんにく ふくじんづけ	タンパク質 21.1g
19   金   ごはん ぎゅうにゅう   ではん   でんぷん   でものがられている   ではん   でんぷん   でんぷん   でものがられている   ではん   でものがられている   ではん   ではん   でものがられている   ではん   ではん   ではん   ではん   ではん   ではん   でものがられている   ではん   でものがいも   ではん   でものがいも   でものがいも   でものがいも   でものがいも   でものがいも   ではん   でものがいも   でものがいも   でものがいも   でものがいも   でものがいも   でものがいも   ではん   でものがいも   でものがいる   でものがいる   でものがいる   でものがいる   でものがいる   でものがいる   でものがいる   でものがいる   でものがいる   でいこん ながねぎ   でものものがいる   でいこん ながねぎ   でものものがいる   でものものがなる   でものものがいる   でものがいる   でものがいる   でいこん ながねぎ   でものものがなる   でものものがいる   でものものがなる   でものものものがなる   でものものものものがなる   でものものものものものものものものものものものものものものものものものものもの			フルーツポンチ	さとう				りんご ようなし もも みかん バナナ	บทุงวุก 264mg
19     金     ごはん ぎゅうにゅう     ごはん でんぷん でんぷん でんぷん でんぷん さとう でもあぶらあげ みそ でんぷん さとう でもあぶらあげ みそ でんぷん さとう ではん きゅうにゅう にまつな あぶらあげ みそ ではん きゅうにゅう にまれぎ ぶなしめじ にんだいす サーズ コーン パセリ キャベツ に ほうれんそう ではん ぎゅうにゅう ごはん きゅうにゅう ごはん ぎゅうにゅう ではん きゅうにゅう ではん でんごん でんじん でんじん でんぱん でんじゅがいも できる カーズ できる ボーズ できる ボーズ でんじん こんに できる できる でんぱん できる かんそう でんじん こんに できる できる でんまやき のりサラダ みそしる ぶどう ではん ぶだらあげ のり でいこん ながねぎ ぶどう			[しょくいくのひこんだて]						
19 金				ごはん	あぶら	とりにく	ぎゅうにゅう	なす しょうが もやし	   Iネルキ* - 634kcal
みそしる   さとう   ごま   あぶらあげ みそ   こまつな   ではん   ぎゅうにゅう   だまねぎ ぶなしめじ にん   だいず   チーズ   コーン パセリ キャベツ に   ではん   ぎゅうにゅう   だいず   ガークチャップ チーズポテト   さとう   だいず   ガーコン   ほうれんそう   ではん   ぎゅうにゅう   ボークライ   ミックスキャベツ   ではん   でああげ   みそ   ではん   ぎゅうにゅう   ではん   でああば   カぞしる   ではん   であらしゅう   であらしゅう   ではん   であらしゅう   ではん   であらにゅう   であらにゅう   であらにゅう   であらにゅう   ではん   であらにゅう   であらしま   であらにゅう   であららにゅう   であ	19	金							タンパク質 22.6g
22 月 ポークチャップ チーズポテト さとう     ごはん ぎゅうにゅう たまねぎ ぶなしめじ にん さとう だいず チーズ コーン パセリ キャベツ に ほうれんそう       24 水 あじフライ ミックスキャベツ みそしる     ごはん ぎゅうにゅう ごはん あぶら あじ なまあげ みそしる パンこ おもし じゃがいも ほうれんそうとツナのあえもの にくじゃが さとう ごはん ぎゅうにゅう ごはん ぎゅうにゅう ごはん ごまあぶら なっとう ほうれんそうとツナのあえもの にくじゃが さとう ごはん ぎゅうにゅう ごはん ぎゅうにゅう さんまやき のりサラダ みそしる ぶどう     あぶら さんまやき のりサラダ みそしる ぶどう     ごはん ながねぎ ぶどう									カルシウム 354mg
22 月 ポークチャップ チーズポテト やさいスープ   さとう   だいず ベーコン   ボーコン パセリ キャベツ ほうれんそう     24 水 あじフライ ミックスキャベツ みそしる   ごはん ぎゅうにゅう ごはん こむぎこ パンこ   みそ     ごはん ぎゅうにゅう こばん きゅうにゅう こばん きゅうにゅう ほうれんそう もやし じゃがいも ほうれんそうとツナのあえもの にくじゃが さとう ごはん ぎゅうにゅう さんまやき のりサラダ みそしる ぶどう   ごはん ぎゅうにゅう こまつな キャベツ にんじ ながねぎ ぶどう		_							
やさいスープ					פונונט				Iネルキ - 598kcal
24 水 あじフライ ミックスキャベツ こむぎこ パンこ おぶら あじ なまあげ みそしる パンこ ごはん ぎゅうにゅう にんじん そうとう ほうれんそう もやし たまねぎ にんじん ぎゅうにゅう にくじゃがいも ほうれんそうとツナのあえもの にくじゃが さとう ごはん ぎゅうにゅう ごはん ぎゅうにゅう こばん さんに ほしいたけ しょうが グリンス これん ぎゅうにゅう ごはん ごまあぶら さんま きゅうにゅう こまつな キャベツ にんじん みそしる ぶどう かそしる ぶどう かそ ぶどう	22			900			ナー人	コーン パセリ キャベツ にんじん	
24 水 あじフライ ミックスキャベツ みそしる   こむぎこ パンこ みそ   おぶら なまあげ みそ   チンゲンさい たまねぎ かんそう もやし まぐろ まぐろ まぐろ まぐろ はしいたけ しょうが グリン ではん ぎゅうにゅう こはん さとう ではん ぎゅうにゅう こばん ぎゅうにゅう さとう ぶたにく ましいたけ しょうが グリン ではん ぎゅうにゅう こまつな キャベツ にんじ みそしる ぶどう	$\vdash$								カルシウム 301mg
みそしる パンこ みそ   ごはん ぎゅうにゅう ごはん じゃがいも まぐろ ぶたにく ほうれんそう もやし たまねぎ にんじん こんに ほうれんそうとツナのあえもの にくじゃが さとう ぶたにく ぶたにく ほしいたけ しょうが グリン ごはん ぎゅうにゅう ごはん ごまあぶら さんま きゅうにゅう こまつな キャベツ にんじ みそしる ぶどう			ごはん ぎゅうにゅう		あぶら		ぎゅうにゅう	キャベツ きゅうり にんじん	Iネルキ゛- 620kcal
こはん ぎゅうにゅう   こはん   あぶら   なっとう   ぎゅうにゅう   ほうれんそう もやし   しゃがいも   まぐろ   ボーズ   たまねぎ にんじん こんに   ほうれんそうとツナのあえもの にくじゃが さとう   ごはん   ざゅうにゅう   ごはん   ごまあぶら   さんま   ぎゅうにゅう   こまつな   キャベツ   にんじ   あぶらあげ   のり   だいこん ながねぎ   みそしる ぶどう   みそ	24	水	あじフライ ミックスキャベツ	こむぎこ		なまあげ		チンゲンさい たまねぎ	タンパク質 25.5g
ごはん ぎゅうにゅう   ごはん   あぶら   なっとう   ぎゅうにゅう   ほうれんそう もやし   じゃがいも   まぐろ   ボーズ   たまねぎ にんじん こんに   ほうれんそうとツナのあえもの にくじゃが   さとう   ごはん   ざゅうにゅう   ごはん   ごまあぶら   さんま   ぎゅうにゅう   こまつな   キャベツ   にんじ   カぶらあげ   のり   だいこん ながねぎ   みそしる ぶどう			みそしる	パンこ		みそ			บทรุวุท 365mg
25 木 チーズなっとう ほうれんそうとツナのあえもの にくじゃが さとう じゃがいも さとう ぶたにく ほしいたけ しょうが グリン ではん ぎゅうにゅう こはん ごまあぶら さんま あぶらあげ みそしる ぶどう ぎゅうにゅう だいこん ながねぎ ぶどう			ごはん ぎゅうにゅう		あぶら	なっとう	ぎゅうにゅう	ほうれんそう もやし	Iネルギ- 636kcal
ほうれんそうとツナのあえもの にくじゃが さとう ぶたにく ほししいたけ しょうが グリン ではん ぎゅうにゅう こはん でまあぶら さんま ぎゅうにゅう こまつな キャベツ にんじ あぶらあげ のり だいこん ながねぎ みそしる ぶどう	25								タンパク質 27.9g
ごはん ぎゅうにゅう ごはん ごまあぶら さんま ぎゅうにゅう こまつな キャベツ にんじ あぶらあげ のり だいこん ながねぎ みそしる ぶどう									
26 金 さんまやき のりサラダ あぶらあげ のり だいこん ながねぎ ぶどう	+				ごきあぶら		ぎゅうにゅう		1ネルキ - 630kcal
みそしる ぶどう みそ ぶどう	26	<u>~</u>		C10/U	こみめいり				
	∠0						עינטן		タンハ°ク質 24.6g
コーコーコごけん ぎゅうにゅう コンド・コンド コンド・コンド・コンド・コンド・コンド・コンド・コンド・コンド・コンド・コンド・	<del>                                     </del>	_							カルシウム 333mg
			ごはん ぎゅうにゅう	ごはん	あぶら	ちくわ		もやし ほうれんそう にんじん	Iネルキ゛- 646kcal
29   月   ちくわのいそべあげ おひたし   こむぎこ   ぶたにく   あおのり   ぶなしめじ こんにゃく な	29	月	ちくわのいそべあげ おひたし	こむぎこ		ぶたにく	あおのり	ぶなしめじ こんにゃく ながねぎ	タンパク質 28.2g
いもに さといも なまあげ みそ			いもに	さといも		なまあげ みそ			ุกル୬ウム 328mg
けいはん ぎゅうにゅう ごはん ごまあぶら ささみ ぎゅうにゅう にんじん ほししいたけ つ			けいはん ぎゅうにゅう	ごはん	ごまあぶら	ささみ	ぎゅうにゅう	にんじん ほししいたけ つぼづけ	Iネルギ- 620kcal
30 火 ごまじゃこサラダ さとう ごま たまご ちりめんじゃこ はねぎ キャベツ こまつな	30								タンパク質 27.4g
コーグルト									กมงว่น 443mg
			- 2/01		<u> </u>	/CV13		こんだて つごう へんこう ************************************	l.