		35	用人	<u> </u>	秋			23年度 佐世	は休巾立して	ロック
	6月	ざいり		ょ	う	とは		た ら き ねつやちからになるもの		エネルギー
日曜		ちゃ	っにくになる	もの	からたのち	よつしをとと	このえるもの		y	(kcal)
H PE		ا ساد د د	っ ぉぉ ふく [を多く含む	カルシウムを	カロテンを	ばねつい	_{おおふく} を 多く含む		ししつ おおふく 脂質を多く含	しつ たんぱく質(g)
		たんぱく質	を多く含む	_{おお ふく} 多 く 含む	_{おお ふく} 多く含む	ヒタミン	を多く含む	ぉぉ ふく 多く含む	tì	たんぱく質(g)
1	きゅうにゅう ごもく まめ ごはん 牛乳 五目豆	(さば)	だげ		きょう 青じそ		こんにゃく	ひかり	あぶら 油	684
	I=	—						170	畑	29.2
(水)	さばのみそ煮 かおりあえ		てんぷら	لاكا	いんげん		ごぼう	じゃがいも		29.2
2	ぎゅうにゅう とり じる ごはん 牛乳 鶏ごぼう汁	_	^{あぶらあ} 油揚げ	<i>□</i>					あぶら 油	638
				3		しいたけ	もやし ごぼう	O that	油	
(木)	とうふ かんこくふう いた 豆腐の韓国風炒め バナナ	(とうふ 豆腐		にら 葉ねぎ	にんにく こん	んにゃく バナナ	さとう 砂糖] 	23.9
	#451-45 1					<u>~</u>		000		200
3	パーカーハウスパン 牛乳 煮込みハンバーグ						コーン			609
(金)	とうもろこしのスープ ゆでキャベツ スライスチーズ	كسيا	ハンバーグ	チーズ	ほ う れん草	W	ne)	さとう 砂糖		31.7
					*					
6	こざかな きゅうじゅう ちゅうか 小魚チャーハン 牛乳 中華スープ	RA	とうふ 豆腐		ピーマン	M			あぶら 油	612
(月)	かにシュウマイ 塩もみきゅうり		シュウマイ	しらす干し	き チンゲン菜		6	_{はるさめ} 春雨		19.8
	がいことは、これでは、これでは、これでは、これでは、これにという。		フェラマイ	C59 C	ノンソン米			有的		
7	パインパン 牛乳 ごぼうのクリームスープ	ベーコン					ごぼう	さとう 砂糖	マーガリン	589
(火)				トレック おチーズ	0			こむぎこ	あぶら 油	19.9
	コールスローサラダ キウイ			粉チース	パセリ		」 ーン キウイ	小麦粉	油	10.0
8	ぎゅうにゅう しる ごはん 牛乳 みそ汁	とうふ 豆腐	^{あぶらあ} 油揚げ	<u></u>		<u> </u>	1 1418		あぶら 油	614
	1.5 1=	显腐		ひじき	(±		しめじ	مَّدُ عَالَمُ	泄	
(水)	きびなごごまフライ ひじきの炒り煮	てんぷら	^{むぎ} 麦みそ	きびなご	葉ねぎ		こんにゃく	砂糖		22.6
_	ぎゅうにゅう あつあ やさい に	あつあ		A	-6	<u> </u>		さとう	あぶら	CCE
9		_{あつあ} 厚揚げ					れんこん	ひ きょう 砂糖	あぶら 油	665
(木)	ごま酢あえ 一食こんぶ		ئ سىگ	こんぶ	きぬさや		もやし	さと	ごま	22.5
<u> </u>			E.A. ya		-	<u>~</u>				
10	^{ぎゅうにゅう} コッペパン 牛乳		いか 大豆				もやし	さどう かたくりこ 砂糖 片栗粉	あぶら 油	602
(金)	たいず ちゃんぽん りんかけ大豆	てんぷら	かまぼこ	لكا	ょ 葉ねぎ		きくらげ	ちゃんぽん		29.5
		2.000	~ 515C		木10℃		C (50)	21-1010/0		
13	_{ぎゅう]にゅう} ゆかりごはん 牛乳	RA	てんぷら	<i>□</i>	グ ほうれん草		こんにゃく	ひか ひをう 砂糖	あぶら 油	635
(月)	174		C7073.5				2.012 ((į	21.2
()1)	肉じゃが ピーナッツあえ				いんげん ^{あか} 赤じそ			じゃがいも	ピーナッツ	21.2
14	はちみつパン 牛乳 コンソメスープ	a* -1.	\$		<u>~</u>	<u></u>	1 1412 - 3	さとう 砂糖	あぶら 油	611
		ヘーコン		3			しめじ コーン		泄	
(火)	オムレツ フレンチサラダ ヨーグルト			ヨーグルト	パセリ	<i>6</i>	アスパラガス	マカロニ		26.0
15	デゅうにゅう やさい ごはん 牛乳 野菜わん				<u></u>	Mg			あぶら	610
	ごはん 牛乳 野菜わん	•	かまぼこ		トマト	i ((()))	ごぼう		あぶら 油	
(水)	^{きかな} あまからに 魚のごま甘辛煮 トマト		(シイラ)		ほうれん草	しょうが	しめじ	さとう 砂糖	ごま	27.1
	ぎゅうにゅう どうふ		とうふ		<u></u>	<u> </u>		***	あぶら	200
16	ごはん 牛乳 マーボー豆腐	(とうふ 豆腐	/# 3			しょうが	砂糖	ごま油	629
(木)	^セ ^{‡の} 茎わかめの酢の物 オレンジ	V	^{あか} 赤みそ	きわかめ	ょ 葉ねぎ		オレンジ	かたくりこ 片栗粉		23.8
17	しょく 食パン 牛乳 チーズポテト		ベーコン				セロリ		あぶら 油	625
(金)	せん切り野菜のスープ バナナ	••••		し <mark>益</mark> し チーズ	パセリ) バナナ	じゃがいも		24.2
				7-^	7169		, , , ,	CANCIA		
20	ごはん 牛乳 けんちん汁		^{とうふ} 豆腐	—		もやし	ごぼう	砂糖	ごま	604
(月)	1.おや		# 2° 2 #		表 表	0.0	_{ねぶか} 根深ねぎ	がも		26.4
(7)	さばの塩焼き ごまあえ	(さば)	出揚け	 	ほうれん草	 	恨深ねぎ	里いも	!	∠∪. T
21	くろざとう ぎゅうにゅう 黒砂糖パン 牛乳		00			<u></u>	ゴ エピ		あぶら 油	601
		(- \$-			_{あお}		ブナピー ^{あか}		泄	
(火)	^{あお} 青じそスパゲティ キャベツのソテー	_		i i !	_{あお} 青じそ	W. Ju	。 赤ピーマン	スパゲティ	i !	25.1
22	************************************			\triangle	<u></u>			じゃがいも	あぶら 油	671
						みかん	こんにく		油	
(水)	フルーツカクテル			i ! !		パイン 黄桃		カクテルゼリー 麦	i ! !	18.8
	ぎゅうにゅう かいせんどうふ		とうふ			№	4		あぶら	005
23	ぎゅうにゅう かいせんどうふ 一二はん 牛乳 海鮮豆腐		とうふ豆腐		きぬさや		エリンギ	砂糖	あぶら 油	605
(木)	もやしときゅうりのナムル	えび いか	かいばしら > 貝柱	i ∟∽⊬ ! !	チンゲン菜		もやし	ー _{かたくりこ} 片栗粉	ごま油	26.4
<u></u>				_	<u></u>	W				
24	こめこ ぎゅうにゅう 米粉パン 牛乳 ポークビーンズ	(ミックスビーンズ				エリンギ	び 砂糖	あぶら 油	605
(金)	しらす干し入りソテー メロン	V		しらす干し	ほうれん草	W. Ju	メロン	じゃがいも	ごま	27.2
					1.5.7.100平			21,70.0		
27	ぎゅうにゅう しる ごはん 牛乳 すまし汁	^{うぉ} 魚そうめん	9	3	<u>^</u> - 小ねぎ		こんにゃく	\odot	あぶら 油	602
(月)	ごもく あつや たまご うらかみ 五目厚焼き卵 浦上そぼろ	てんぷら		ساست	いんげん	اللا 4	ごぼう	さとう砂糖	ごま	23.1
	ユロ仔灰で卵 用上ではり	こんから		i !	いんけん	もやし			こ ま	
28	^{ぎゅうにゅう} コッペパン 牛乳 ペンネのミートソース	ベーコン	ミックスビーンズ	₽		Constant of the constant of th	にんにく	マカロニ	あぶら 油	616
								***	i	24.7
(火)	ポテトとキャベツのスープ	⊌ 賞(あい	いびき肉)		トマト		しめじ	じゃがいも 砂糖	 	24./
29	ぎゅうどん むぎ 牛丼(麦ごはん) 牛乳			<i>□</i>	<u></u>	<u> </u>		さとう 砂糖	あぶら 油	631
							こゃく オレンジ	_	•	
(水)	野菜と白きくらげのあえ物 オレンジ	00				いら 白きくらげ	根深ねぎ	むぎ かたくりこ 麦 片栗粉	ごま油	20.8
			あぶらあ	<u></u>	<u> </u>	<u> </u>		オレラ	あぶら	070
30	ぎゅうにゅう ぶたじる 下汁 ままず		ぁぶらぁ 油揚げ				こんにゃく	砂糖	あぶら 油	672
(木)	^{さかな} お魚ぎょうざ きゅうりの甘酢あえ	ぎょうざ	^{むぎ} 麦みそ	わかめ		しょうが	ごぼう	単いも	ごま	21.1
+	よく しょう しょくざい じき てんこう		へん <u>こう</u>			! !		l	 	